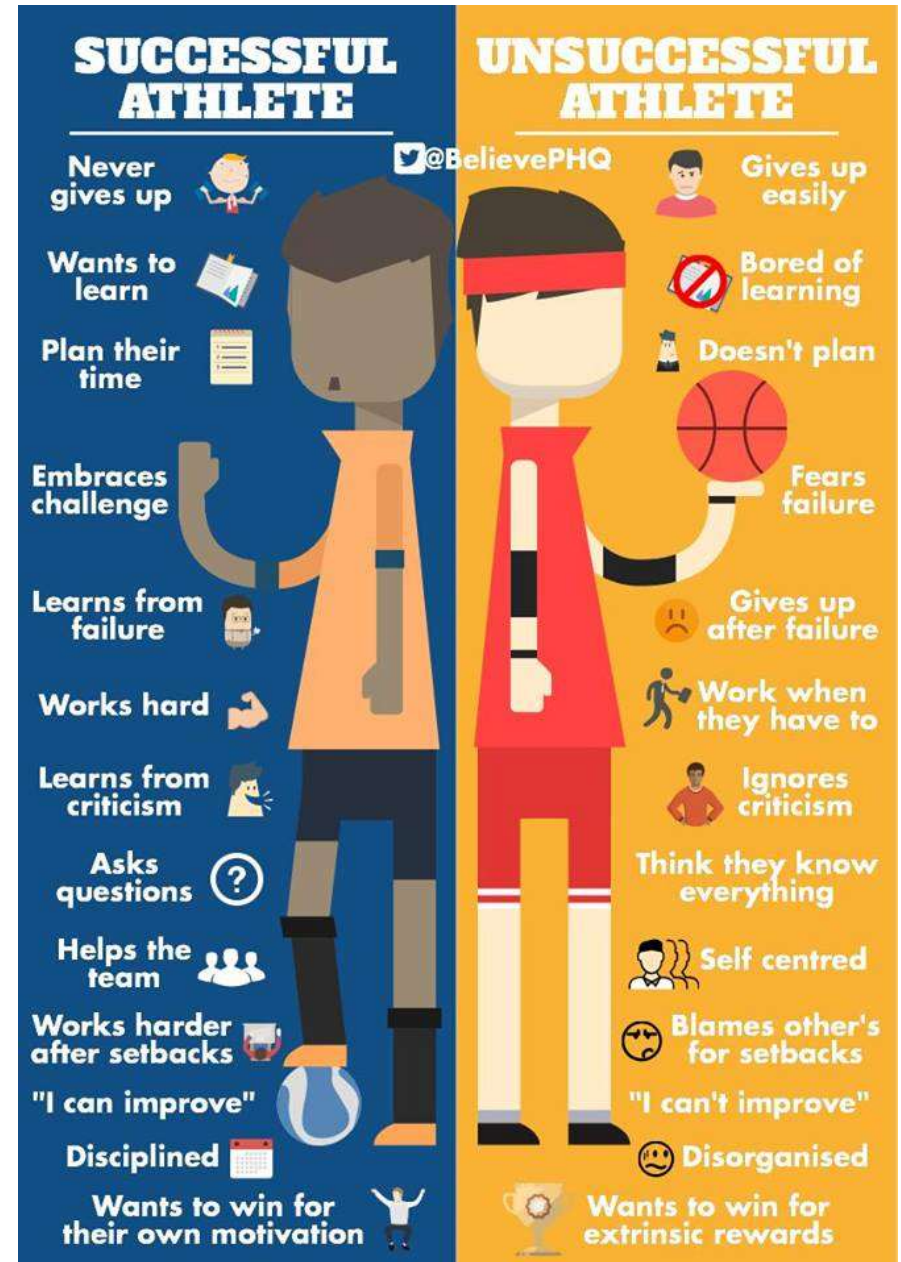


# Sikeres sportolói személyiség

Kovács Krisztina  
Sportpszichológus



# Mi a személyiség?

- A személyiség a viselkedésnek, a gondolkodásnak és az érzelmeknek az a jellegzetes mintázata, amely meghatározza, hogy a személy hogyan alkalmazkodik környezetéhez.
- Olyan karakterisztika, amely megkülönbözteti az egyént másoktól (egyediség)
  - Genetikai? Biológiai? – temperamentum, ikervizsgálatok (környezet hatása...)
  - Vonás vagy állapot? – Big5
  - Pszichodinamikus? – az ösztönök és a tudatalatti hatalmi játéka
  - Tanuláselméleti? – van inger és rá adott válasz... (van egy született készlet, amit a környezet befolyásol)
  - Fenomenológiai? - fejlődés iránti igény és tapasztalat (humanisztikusok)



# És a sportban?

- Állapotszorongás – CSAI-2
- Állapot és vonásönbizalom skála
- Személyiségvonások és teljesítmény kapcsolata
  - **Érzelmi stabilitás/labiltás**
  - **Extraverzió / introverzió**
  - Barátságosság
  - Nyitottság
  - Lelkiismeretség
  - Kovács: Posztok és személyiségvonások 😊
  - Hosszabb távú elköteleződés inkább

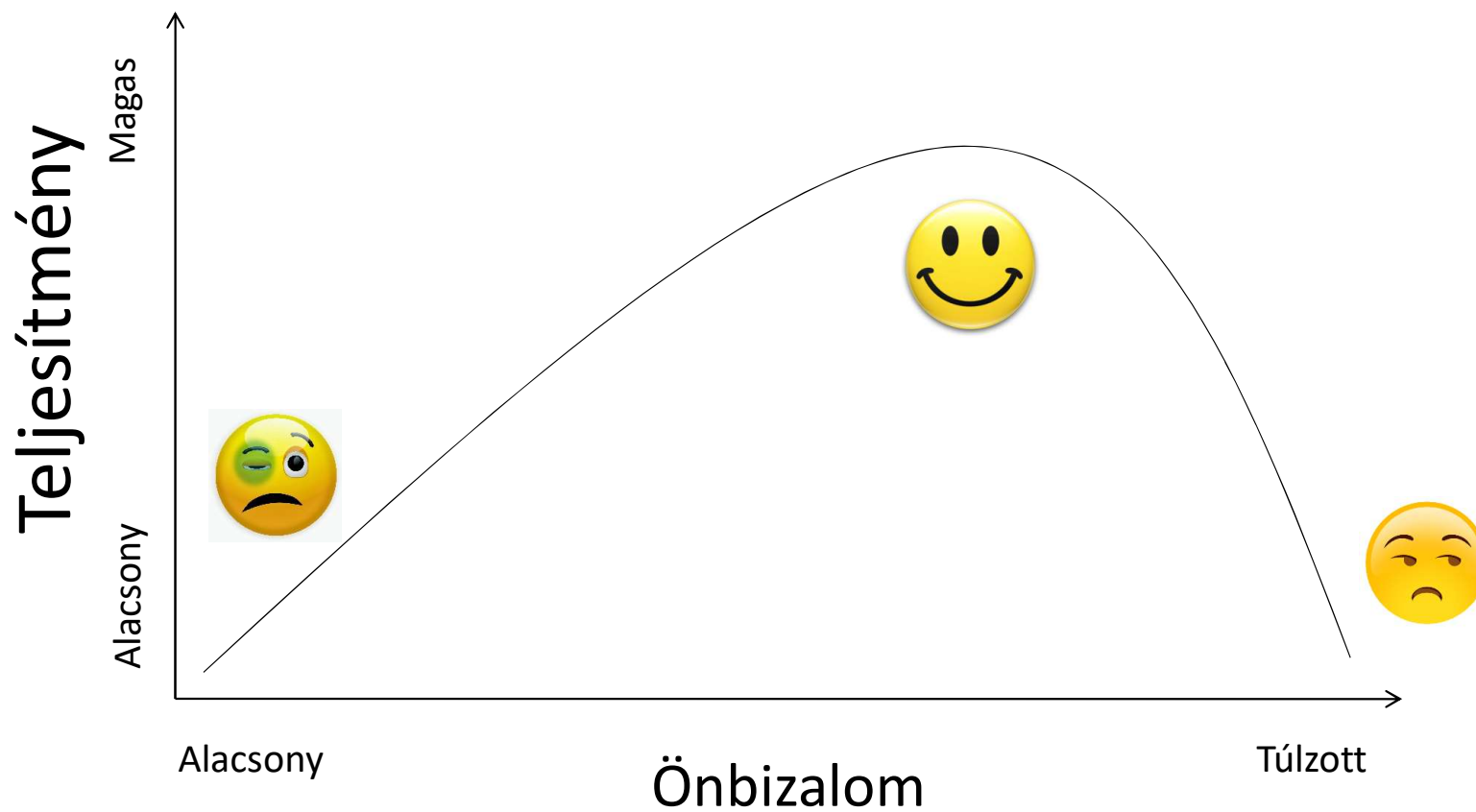
Comparative Psychological Analysis	
Sebastian Vettel Scuderia Ferrari	Kimi Räikkönen Scuderia Ferrari
	
<b>SANGUINE-MELANCHOLIC</b>	<b>SANGUINE-CHOLERIC</b>
RESPONSIBLE   DEMANDING   INTEGRATOR	WARRIOR   STRONG   DECISIVE   MASTER
EFFECTIVE IN MAKING PLANNED ACTIONS	EFFECTIVE IN MAKING IMMEDIATE ACTIONS
NEEDS RESPECTFUL & OBJECTIVE VIEW	NEEDS STRONG DISCIPLINE & FOCUS
DOES NOT LIKE DISORDER & DISRESPECT	DOES NOT LIKE ROUTINE
LIKES VISUALIZATION & LOGICS	LIKES LOGICS & ANALYTICS
VISUAL & LOGICAL* THINKING	VERBAL-LOGICAL THINKING
LIKES TO PLAN   CONTROL   DEVELOP	LIKES TO FIGHT
NO EMOTIONAL PUSH BEFORE RACE	NO EMOTIONAL PUSH BEFORE RACE
NEEDS HONEST FEEDBACK AFTER RACES	NEEDS PHYSICAL RELAX AFTER RACES
STRESS-RESISTANT	STRESS-RESISTANT
STRONG IF HIS EMOTIONS ARE FLEXIBLE	STRONG IF PRACTICE IS REGULAR
TEACHER SKILLS	LEADER SKILLS

# Önbizalom

- Állapot önbizalom: bizonytalan, függ a helyzettől
- Vonás önbizalom: biztosabb, a személyiség részét képezi
- Multidimenzionális modell:
  - hogy képes használni a fizikai képességeket
  - hogy képes használni a pszichés képességeket
  - hogy képes használni az észlelési képességeket (döntéshozás, alkalmazkodás)
  - hogy képes elsajátítani egy új dolgot
  - a saját edzettségi szintjében
  - (hogy képes elérni valamit
  - hogy képes önmagát jobbnak látni az ellenfeleitől)



# Ideális önbizalom



**Sport önbizalomra ható tényezők**



**Sport önbizalom forrásai**

Önszabályozás



**Sport önbizalom elemei**

Fizikai képességekbe  
és edzettségbe  
vetett önbizalom



**Sport önbizalom hatása**

Érzelem  
Viselkedés  
Gondolat

Demográfiai és  
személyiség  
jellemzői

Eredmények

Döntéshozásra  
vonatkozó  
önbizalom

Szervezeti kultúra

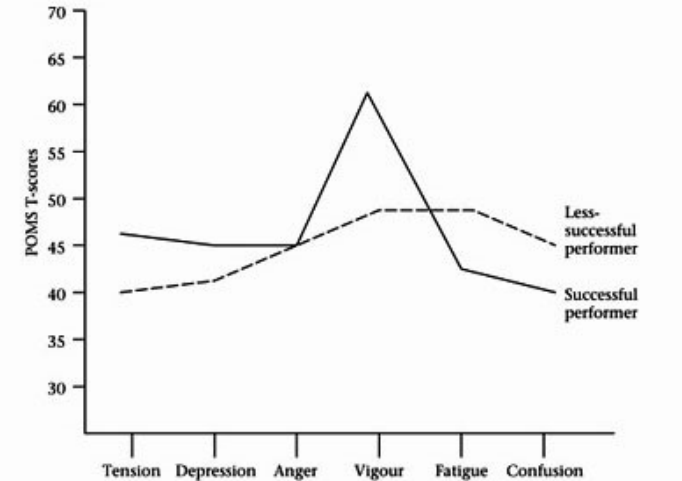
Szociális klíma

Reziliencia

# POMS – Morgan, 1979 és IZOF – Hanin, 1997

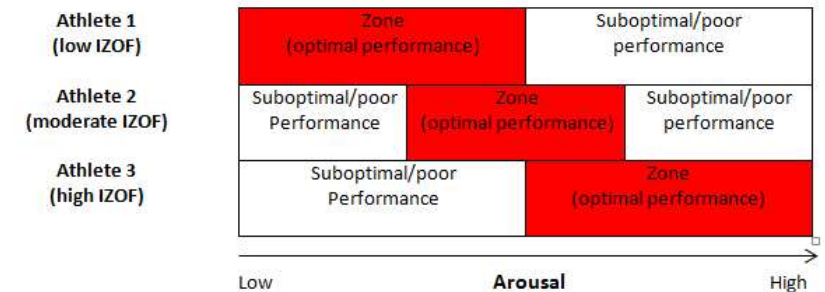
## POMS - Átlagos sikeres sportoló pontszámai:

- Energia terén az átlag felett vannak, míg átlag alatt depresszió, negatív hangulatállapot, harag, fáradtság és zavar tekintetében
- Azaz mentális egészség = siker
- DE – a sikerességet nem csak ez a tényező határozza meg, azaz kiválasztásra alkalmatlan



## IZOF - Csúcsteljesítmény összetevői

- Egyén bizonyos érzelmi állapota, a mely segíti őt a hatékony teljesítményben, amely eltér egyénenként és sportáganként
  - Pozitív teljesítményfokozás: motivált, magabiztos
  - *Pozitív teljesítménygyengülés*: laza elégedett
  - *Negatív teljesítményfokozás*: ideges, dühös, elégedetlen
  - *Negatív teljesítménygyengülés*: érdektelen, fáradt



# Azaz...

- Siker meghatározásához személyiségvonások mérése **nem ajánlott**
- UP korosztály: személyiségvonások alapján kiválasztás **nem ajánlott**
- Cserébe:
  - Optimizmus/önbizalom
  - Mentális állóképesség
  - Környezet szerepe és felelőssége
  - Ericsson: Csúcsteljesítmény
  - Barabási Albert-László: A képlet





*Köszönöm a figyelmet!*