

Sportpszichológia

2019/20 II. félév



A sportpszichológia

A fizikai aktivitás lélektani hatásainak vizsgálatával foglalkozó tudomány.

– A **testgyakorlás** milyen hatással van az azt végzők **személyiségére** (testi-lelki jóllét megszerzése és fenntartása)

– **Teljesítmény fokozása**, sportolók professzionális segítése (csúcsteljesítmény elérése)



A sportpszichológia forrásai:

- ▶ A sportolással a sportoló pszichológiai jellemzőivel foglalkozik, amely tudásanyaga több kutatási területről származik, pl. a csoportok alakulásának, dinamikájának folyamatát a **szociálpszichológusok** tárták fel, az egyes személyiségbeli változásokkal, jellemzőkkel a **klinikai pszichológusok, pszichiáterek** foglalkoznak, ők azok, akik a versengés igényét, egyéni bázisát tanulmányozzák.

Felosztása

Shaw: elméleti és gyakorlati
(alkalmazott) területek

Elméleti: háttérrel adó tudományos
kutatások(pl. szorongás fogalma)- indirekt
módon segít

Alkalmazott: tudományos eredmények
gyakorlati alkalmazása- közvetlenül segít

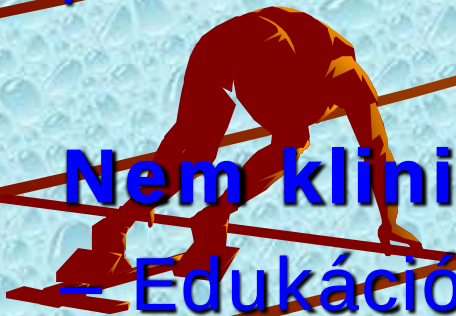
Irányzatok

Klinikai szempont (pszichopatológia, pszichiátria szemszöge)

Sportoló megismerése, pszichés problémák pszichoterápiás eszközökkel való kezelése.

Nem klinikai végzettség:

- Edukációs módszerekkel,
- speciális képességek kialakításával, pszichés állapot szabályozásával



Történeti áttekintés

◆ 1950-es évektől hasznosítják a lélektan eszközeit az élsportban

– Dél-amerikai futball csapatnál alkalmaztak először pszichológust.

– Melbuerne-i olimpián (1956) deklarálják, hogy az élsport olyan határokat ért el, hogy a lelki erőforrások kiaknázásával, pszichológus segítségével óriási belső energia tartalékok szabadíthatók fel.



Sportpszichológiai tanácsadás

- ◆ Professzionális segítő beszélgetés
- ◆ Központjában a sportoló, vagy az edző áll
- ◆ Kölcsönös bizalmon alapul
- ◆ Partneri viszony a kliens és a pszichológus között
- ◆ Edukációs jellegű
- ◆ Feltárja a problémákat, akadályokat
- ◆ Elősegíti a változást, fejlődést
- ◆ Nem konkrét tanácsokat kap a kliens, hanem közösen gondolkodik a pszichológussal



Hazai története

1934: Doros György: elsőként publikált sport és lélektan kapcsolatáról

Hepp Ferenc (1943): A célbadobás lélektani elemzése: dobóteljesítmény pszichológiai összetevői

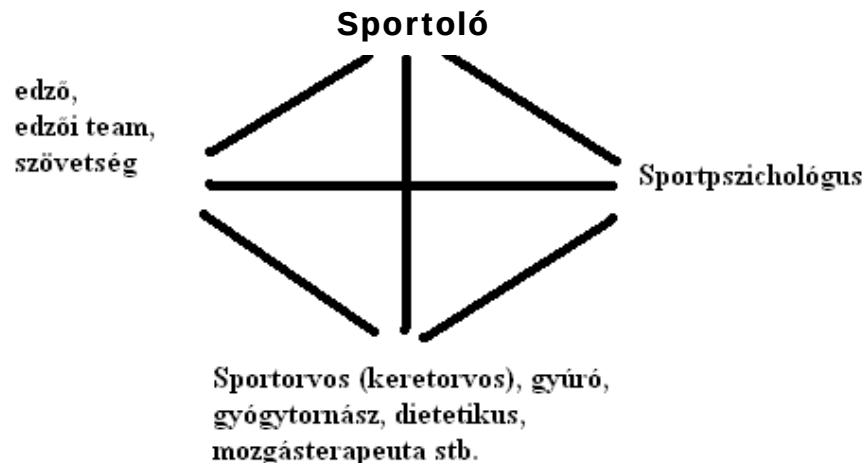
Nagy György (1987): szintén célbadobó teljesítmény (IR érési folyamatai, gyerekekkel kapcsolat)

Rókusfalvy Pál (1981): sportágak pszichológiai szempontú csoportosítása

Ki lehet sportpszichológus szakember?

MSc szintű pszichológusi diploma és
utána speciális szakképzettség
(sportszakpszichológus)

Pszichológusi és sportszakmai tudás
egyesítése



Pszichológus feladata, lehetőségei

◆ Sportági kiválasztás

Személyiséglélektan módszereivel feltárják

- ◆ csapatsportágra,
- ◆ küzdő sportágak valamelyike,
- ◆ élversenyző, vagy csak egyetemi sportklub szintű.

◆ A tehetség a teljesítőkéesség kibontakozását segíti az összetett mozgások elsajátításában, fejlesztésében

◆ A teljesítőkéesség ingadozásának okát vizsgálja az akadályozó tényezők feltárásával, ill. szünteti meg a sportolóval, az edzőjével esetleg a szülővel való együttműködve.

◆ Titoktartási kötelezettség

- Minden esetben a sportoló érdekeit képviseli.

Pszichológus feladata, lehetőségei

- ◆ Mérkőzés /verseny előtt közvetlenül, nem hosszútávú
- ◆ Mágus? Boszorkány? (ált. fél év)
- ◆ „tűzoltás”
- ◆ Élversenyzői kvalitások meghatározása
- ◆ Edzésmenő

Pszichológus feladata, lehetőségei

- ◆ Sportoló személyiségének megismerése (alapja az önismeret)- feltáró módszerekkel
- ◆ Személyiségben rejlő motivációs tényezők feltárása
- ◆ Tesztek, műszeres mérések
- ◆ A stressz, a szorongás szabályozása
- ◆ Mentális felkészítés
- ◆ A versenyzői hatékonyság növelése



Pszichológus feladata, lehetőségei

- ◆ A csúcsforma időzítése
- ◆ Az optimális működés zónája
- ◆ Felismerés-beavatkozás-tesztelésmódosítás
- ◆ A tapasztalatok értékelése
- ◆ Értékelés
- ◆ Jutalmazás-büntetés



Sportpszichológiai felkészítés szükségessége

• Pszichológus segítségét kérheti:

- szülő, családtag,
- edző,
- sportszövetségi vezető,
- sportorvos,
- szűrővizsgálatból,
- a sportoló önállóan.



Pszichológussal való együttműködés folyamata

- ◆ Szaktanácsaikkal egyre több emberi relációt lehet tudatosan befolyásolni (pl.: német válogatott vezetőedzőt pszichológiai alkalmasságának megállapításával választják ki)
- ◆ Első találkozás a pszichológussal
 - 13-15 éves korban kezdődik, ifjúsági válogatottak esetében 15-35 perces beszélgetés előre meghatározott szempontok szerint:
 - kitartás,
 - versenyen mutatott teljesítmény,
 - titkos célok,
 - saját képességek megítélése,
 - családi háttér,
 - iskolai tanulmányok,
 - edzővel való együttműködés,
 - felmerülő konfliktusok.



A felkészítési terv összeállítása

- ◆ Rövid, közép és hosszútávú célok meghatározása, részletes kidolgozása,
- ◆ A tudatos hozzáállás növelése,
- ◆ A kognitív funkciók ellenőrzése,
- ◆ A stresszkeltő tényezők feltárása és Ellenőrzése,
- ◆ Az arousal szint tudatos szabályozása,
- ◆ A megküzdési stratégiák feltárása.



A sportpszichológiai munka menete

A pszichológiai tesztek felvétele és kiértékelése

Terápiás terv kidolgozása, a célok megfogalmazása

Heti egyszer 1 óra konzultációs/terápiás foglalkozás

1. fázis: módszerek/technikák elsajátítása bevezető szakasz

A sportpszichológiai munka menete

2. fázis: a módszerek beépítése az edzésbe, versenyzésbe- átmeneti szakasz

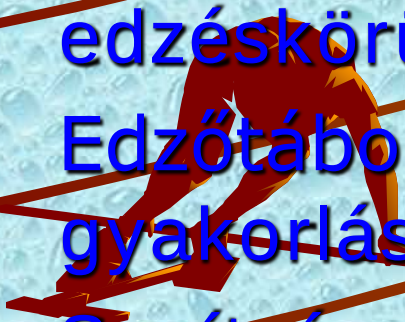
3. fázis: alkalmazás- működési szakasz

Folyamatos felkészülés, otthoni és edzőkörülmények

Edzőtábori körülmények közötti rendszeres gyakorlás, konzultáció

Segítségnyújtás a mérkőzések/versenyek előtt, alatt és után

A folyamat állandó monitorozása, a tapasztalatok visszacsatolása



Egy kis plusz...

Kognitív stratégiák

Pozitív beállítódás erősítése, intuitív megközelítés, a figyelemváltás tervezése, fókuszálás, mentális gyakorlás, hibajavítás, a kreatív megoldások fejlesztése, a pozitív élmények címkézése

Siker: a folyamat része: az érzelmi állapotot beépíteni a későbbi munkába tesztelés és imagináció segítségével

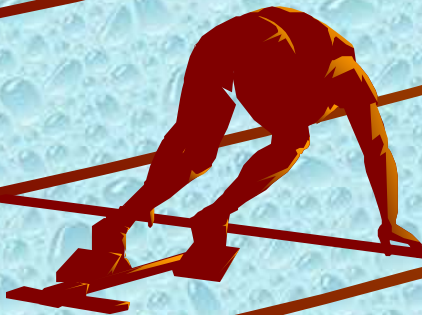
Kudarcc: a tanulságok levonása, a kudarc tényezőinek számbavétele, a felkészülés újratervezése, ellenőrzése imagináció segítségével

Készítsünk megvalósítási tervet!

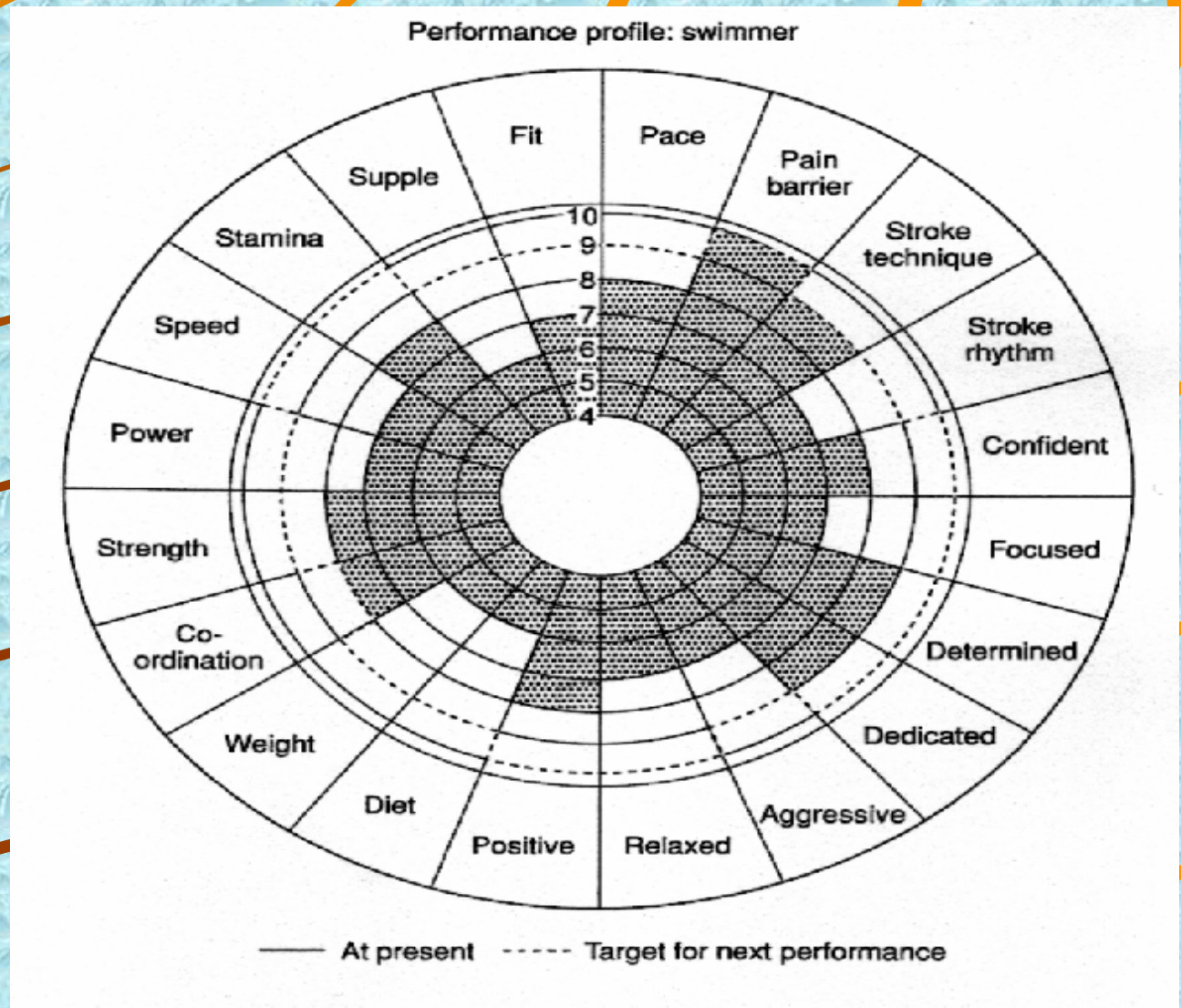
- ◆ Edzésnapló
- ◆ Csúcsteljesítmény érzése, nyomást gyakorló tényezők, edző(k), csapattársak, önbizalom, a stressz megnyilvánulásai és kezelése, tudatosság és koncentráció, tréningek (AT, MT), a gondolkodás ellenőrzése, koncentrációs képességek, képzelőerő,
- ◆ az arousal szint ellenőrzése, minőségi edzésidő,...
- ◆ Teljesítmény-visszajelző lap
- ◆ Érzelmi skála
- ◆ Önértékelési lap (CSAI-2)
- ◆ Versenyzői önértékelő lap (MTT index)

Tünetértékű jelzések, amelyek lelki zavarra utalnak

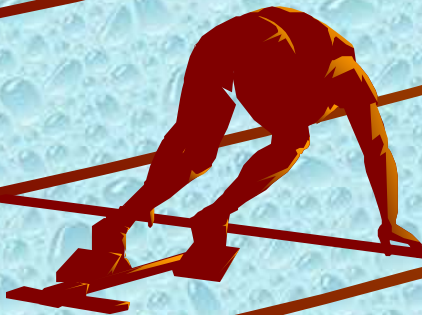
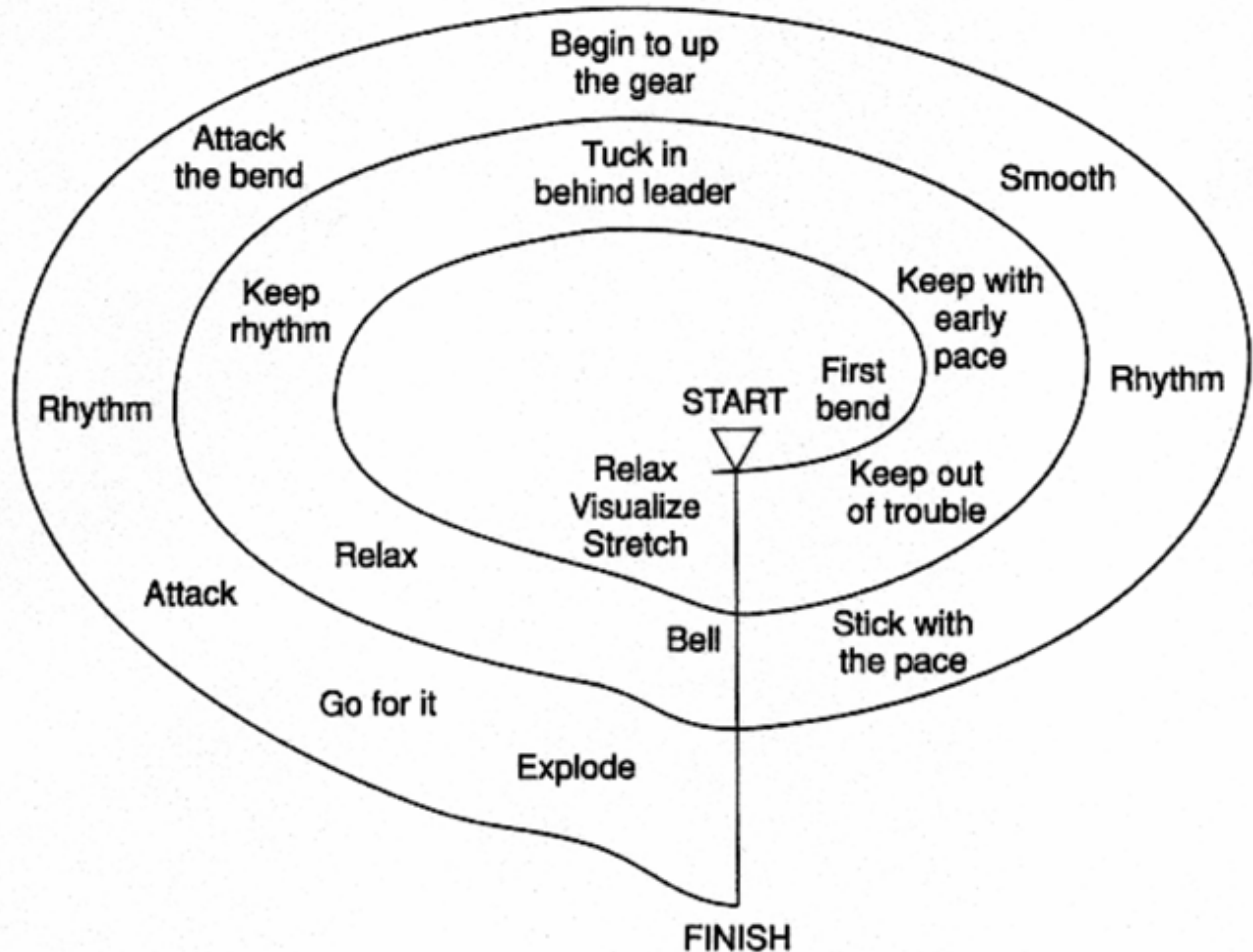
- ◆ Teljesítménycsökkenés, főleg versenyeken
- ◆ Indokolatlanul nagy izgalom versenyek előtt, alatt,
- ◆ Fokozott érzékenység, ingerültség,
- ◆ Vádaskodás (edző, szülő iránt),
- ◆ Elbizonytalanodás, visszahúzódás,
- ◆ Sporttevékenység feladásának latolgatása,
- ◆ Monotónia tűrés csökkenése,
- ◆ Figyelem koncentrációjának csökkenése,
- ◆ Céltalanság, célvesztés,
- ◆ Önértékelési bizonytalanság,
- ◆ Alvás, étkezési zavarok.



Motiváljuk sportolóinkat az önértékelésre!



Egy 800-as futó mentális versenyterve



Sportoló, szülő és az edző

Egy céltudatos , jó adottságú gyermek, sportszerető szülő, jól felkészült edző sikert hozhat.

◆ Szülő

- Motiváció

- ◆ Szülő – gyerek

◆ Szülők viszonyulása alapján típusok:

- autokratikus (zsarnoki),

- nárcisztikus (idealizált elvárások, mindkettőjük önértékelése teljesítményfüggő, szülői szeretet a sikertől függ),

- pénzéhes (a gyerek befektetés),

- versengő (a gyerek sikertelenségét megszégyenítéssel fogadja),

- frusztrált (saját életének megghiúsult ambícióit próbálja megvalósítani),

- racionalizáló (passzív, nem készíti semmire a gyereket, hagyja, hogy veszélyes helyzetekbe kerüljön, zürzavar).

- visszaélések



Edző

- ◆ Áldozatos munka – család elhanyagolása
- ◆ Általában autoriter
- ◆ Nagy ambíció szükséges hozzá
- ◆ Általában közepszerű sportolókból lesz jó edző, éhesek maradnak a sikerre

◆ Visszaélések

- ◆ Szexuálisan
- ◆ Bántalmazás, mérlegelés
- ◆ Titoktartási kötelezettség feloldása: szexuális visszaélés, drog, doppingszerek használata



EDZŐTÍPUSOK

BEHAVIORISTA VISELKEDÉSEDZŐ

előnyei

- célorientált
- verseny
- gazdaságos
- fegyelem

hátrányai

- csökkenő önértékelési érzés
- passzívitás/függőség
 - belső ellenállás
- kreativitás elvesztése

HUMANISTA EDZŐ

előnyei

- részesség a felelősségben
- túlértékelése
- önmeghatározás
- teljesítménykibontakoztatás
- individuális teljesítménykibont.
- segítségnyújtás
- saját felelősségérzet

hátránya

- érzelmek és hangulatok
- késlekedő
- egyes esetekben frusztráció



EDZŐSTÍLUSOK

VISELKEDÉSEDZŐ

Személytelen, feladatorientált

„Csak a siker számít!”

tekintélyelvű

siker

- rendelkezés
- kontroll
- értékelés

teljesítmény

együttműködő

- részvétel a döntés
- közös felelősségvállalás
- közös értékelés

szabadidő

kapcsolat-orientált

Különleges
alkalmak

- közös tervezés
- közös kivitelezés
- közös élvezet

HUMANISTA EDZŐ

Kapcsolatorientált, személyes

„A játékos áll a középpontban!”

Sportági profilok gyakorlati tapasztalatok

◆ Taktikai gondolkodást igénylő sportágak

– Élvonalbaeli sportoló:

- ◆ Játékhelyzet elemzés
- ◆ Válaszlépés megtervezése
- ◆ Gyors helyzetmegoldás
- ◆ Ellenfél gondolkodására való ráhangolódás
- ◆ Magas intelligencia szint



– INTELLEKTUÁLIS KÖVETELMÉNYEK
MELLETT A KÜZDŐKEPESSEG, A
KITARTÁS, AZ ÖNÉRVÉNYESÍTÉS, A
FEGYELMEZETTSÉG ÉS A
DOMINANCIÁRA TÖREKVÉS, MIND
EGYFORMÁN FONTOS AZ
ALKALMASSÁG MEGÍTÉLÉSEKOR!

Csapat sportágban magas aktivitású, izgulós versenyzők általában eredményesebbek, mint az egyéni sportágakban, mert egyéni exponáltság, felelősségérzet kisebb, megoszlik a döntés felelőssége

A kosárlabda az egyik legnehezebb, mert lerövidült a támadó idő, gyors a játék, de a tenisz, kézilabda vagy a röplabda is a fizikai képességek javulása miatt egyre gyorsabb játékot eredményez



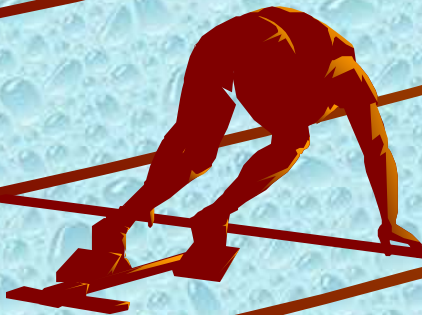
◆ Állóképességi sportágak: úszás, kajak-kenu, evezés, futás

- Erőadagolás taktikája
- Kommunikáció pl. egy hajóban a hirtelen változó körülmények között, gyors döntési szituációban
- Edzés monotóniájának tűrése
- Több az introvertált személyiségű versenyző közöttük



◆ Küzdő sportágak: cselgáncs, birkózás, ökölvívás

- Gyengébb az agresszív készletés, mint a kontrollcsoportban, sőt büntudati feszültségük még akadály is a küzdőképességnél. Feltehetőleg a manifesz motoros aktivitás csökkenti az agresszív készletést
- Érdekes eredmény (Rorschach teszt adatok) a cselgáncs válogatottak között több volt az extrovertált, agresszív viselkedésre hajló személyiség, mint más küzdő sport esetében
- Sokkal veszélyesebb az agresszív viselkedés, ha nem párharcban dől el, ki a jobb pl.amerikai műkorcsolyázó nők



◆ Művészi sportágak követelményei: torna, műkorcsolya, műugrás

- Fizikai felkészültség mellett, precíz koordináció, finom erőadagolás
- Előadókészség
- Monoton gyakorlás, egymás közötti vádaskodás tűrése
- Speciális diéta
- Ezekből a sportágakból kerül ki a legtöbb frusztrált, elégedetlen sportoló, eredménytelenségük, sérülések gyakran mélyen megsebzik őket



Játék és versenyszerű játék

♦ Játék funkciói

- Játék szeretete kisgyermekkortól
- Teljesítmény összemérése
- Szülői viselkedés játék esetén
 - ♦ Hagyja nyerni, manipulált játék, rossz kudarcűrés, frusztráció.
 - ♦ Serdülőkori agresszivitás (életben maradás feltétele), de szabadjára engedve destruktív magatartást hoz.
- sport
 - ♦ szabálytudat megerősítése, másik ember képességeinek tisztelete,
 - ♦ saját képességek felmérése,
 - ♦ sportmozgás öröme – paratelikus jellegű tevékenység.

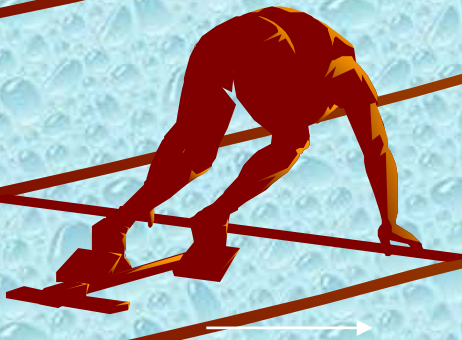


A sport jellegű játék

- ◆ Szép játék, labdamenetek élvezete
- ◆ Minél magasabb szint (élsport) kíméletlenül az eredmény számít (minden annak van alárendelve)

Versengés mámorító öröme-
felülkerekedés vágya óriási
motivációt jelent

- Nézőként is ez működik –
áttételes győzelem vagy vereség
agresszív indulatok
- pszichológus szerepe a mentális
felkészítésben fontos!!!!!!!!!!



Reális célkitűzés

- ◆ Hiba ha az eredményt tűzi ki az edző pl. érem színét határozza meg
- ◆ Szerencsésebb konkrét feladatok megjelölése, taktikai vagy technikai célkitűzés és a hangsúly a gyakorlat utolsó elemére kerüljön! (szorongás csökkenését is hozza magával, mert nem az eredményre a verseny szituációra figyel, hanem a részfeladatokra)
- ◆ Helyezések latolgatásával túl nagy terhet rak a sportolóra és eredménytelenség esetén a benne vetett hit is meginog.



A verseny kritikus pillanatai

◆ Szorongás:

- Teljesítmény növelő
- Teljesítmény csökkentő (negatív gondolatok: pl. „nehogy elrontsam a dupla szaltót”)

◆ Teljesítményt meghatározó tényezők Figyelemkoncentráció

- Éberségi nivå, belső feszítettség(arousol)

◆ Rövid idejű intenzív 2-3 perc

◆ Időben elhúzódó

- Pl. óránként kell „csúcsra járatott működés” pl. vívás

◆ Pihenés-”belső csend „- felpörgetés

- Tartósan hosszú ideig pl. tenisz

- Ráhangolódás a versenyre – verseny előtti idő eltöltése

◆ Hiba, ha szurkol a többiekkel



A mérkőzés első pillanatai, az első gól

◆ Meghatározó!!

- Egyéni teljesítménynél és csapatnál is!
- Első gól után megnyugvás, figyelem koncentráció csökkenhet

◆ Kritikus pillanatok

- Első és utolsó perc a mérkőzésen
- Gólt követő 1-3 perc
 - ◆ Örömmámor, fegyelmezetlen játék
- Sikertelen megmozdulások sorozata



Sikertelen megmozdulások sorozata

- ◆ Ellenfél sorozatos góljait támadásait meg kell törni
 - Más „fegyvert” taktikát kell elővenni, ki kell billenti az ellenfelet pl.
 - ◆ labdajátékban időt kell kérni
 - ◆ Egyéni sportágban pl. zokni igazítás, ápolási szünet stb.



Az utolsó pillanatok

- ◆ Meccsek dőlnek el, vezető csapat kienged, az ellenfél ezt kihasználja.
 - ◆ Gyakorlatok végén, amikor már a nehéz mozdulatokon túl van.
- Fontos a figyelem fenntartása!!!!!!!!!!!!



A versenyeredmény értékelése

- ◆ Soha ne értékeljük azonnal!!!!!!!!!!
- ◆ Siker és kudarc esetén is szükséges az értékelés.
- ◆ Két oldalról (csapattársak, edző és versenyző) jövő információk összevetése!!!!
- ◆ Kudarc, eredménytelenség felvállalása közös legyen!!!!!!!!!!
- ◆ Meccsek után szükséges a csapat együttes feszültség levezetése.



A teljesítőképeség összetevői:

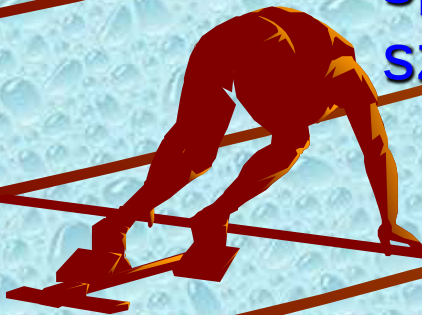
- ◆ érvényesülési igény,
- ◆ kitartás, összeszedettség,
- ◆ fájdalom és monotonia tűrés,
- ◆ feltöltődési lehetőség,
- ◆ képességeknek megfelelő elvárások
- ◆ érzelmi kapcsolatok,
- ◆ emberi kapcsolati háttér,
- ◆ önbizalom, reális önértékelés.



Sportági teljesítőképeség jellemzése általános lélektani fogalmakkal

- ◆ Feszültségi szint hatása a teljesítményre: arousal szint és a fizikai teljesítmény közötti összefüggés
 - 1. extrém izgatottsági szintet igénylő sportágak, ahol maximális erő kifejtéséhez szükséges a felfokozott állapot:

- ◆ HOSSZÚTÁVÚ ÚSZÁS, FUTÁS, GYORSKORCSOLYA, KAJAK, KENÚ, SÚLYEMELÉS
- ◆ ATLÉTIKAI DOBÓSZÁMOK
- ◆ FUTBALISTA ÉS VIZILABDÁZÓ VÉDEKEZŐ MUNKÁJA



- ◆ 2. erős izgalmi szint:
 - RÖVIDTÁVÚ ÚSZÁS, FUTÁS,
 - KAJAK, KENÚ
 - CSELGÁNCS,
 - BÍRKÓZÁS.

- ◆ 3. közepes erősségű izgalmi szint:
 - KOSÁRLABDA,
 - KÉZILABDA,
 - ÖKÖLVÍVÁS,
 - MAGASUGRÁS,
 - TÁVOLUGRÁS.



4. gyenge erősségű
izgalmi szint:
VÍVÁS,
TENISZ,
VIZILABDÁBAN 4
MÉTERES DOBÁS.

5. enyhe feszültség
ajánlatos:

TEKE,
KOSÁR-BÜNTETŐ
DOBÁS, GOLF,
MŰKORCSOLYA,
TORNÁ, MŰUGRÁS,
LÖVÉSZET, ÍJÁSZAT.



Módszerek

- ◆ A sportpszichológiában a teljesítmény fokozására alkalmas módszerek közül az arousal szabályozó technikákat, az imaginációt, a belső beszédet (self-talking), célátállításokat, figyelemkoncentráció növelésére irányuló eljárásokat alkalmazzák leginkább.



◆ A teszteljárások önjellemző jellegűek (a kitöltő saját magát milyennek észleli).

◆ Klinikai pszichológia: félig strukturált interjú módszerrel a nem tudatos szférát is célba veszi, de nem numerizálható, standardizálásuk sem valósítható meg.



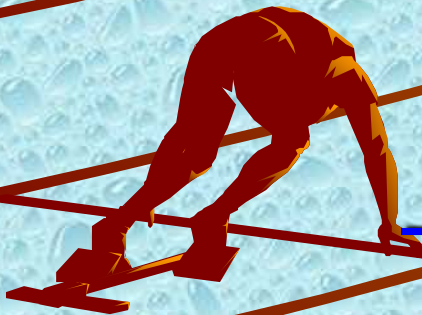
Relaxációs technikák

- ◆ -Aktív és passzív technikák (pl. progresszív relaxáció, légzőgyakorlatok, illetve autogén tréning)
- ◆ -Arousal-szabályozás
- ◆ -Verseny előtti, vagy verseny közbeni szomatikus szorongás csökkentése
- ◆ -Regeneráció
- ◆ -További sportpszichológiai technikák megalapozása (pl. imagináció, mentális tréning, mentális hibajavító technikák)



Gyakran használt módszerek:

- **1, Megérzés**, a döntéshozatal fejlesztésére.
- **2, Asszociáció** a kívánt cél elérésére és előrevetítésére.
- **3, Automatizálás**, a gondolkodás nélküli, automatizált cselekvés érdekében.
- **4, „Dobozolás”** célja a negatív gondolatok bezárása, elküldése, eltávolítás a egy mentális doboz segítségével.



5, Gondolati sűrítés, amikor egy egész stratégiát egységnyi információra csökkentünk, pl rövid tömondatokra.

6, Megküzdés; segítségével tudatosan használunk gondolatokat a stressz csökkentése érdekében.

7, Igazodás, amellyel a környezetet egy pontjához igazodunk a sebesség és a pontosság növelése érdekében.

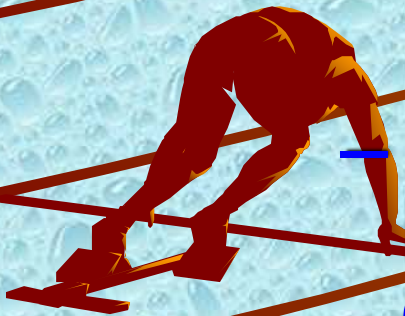


– **8, Disszociáció** (elkülönítése)
a negatív tényezők, például a
fáradás figyelmen kívül
hagyására,

– **9, Figyelemelvonás**, célja a
mentális pihenés elérése, a
pihenés érdekében,

– **10, Fókuszálás**, ami segít a
legfontosabb információkra
gondolni,

– **11, Imagináció** (képzeletbeli
képek előhívása)



12, Mentális tervezés a sikeres végrehajtás és feszültség-csökkentés érdekében,

13, Mentális gyakorlás a pontosabb végrehajtás érdekében,

14, A bejövő információk rangsorolása,

15, A tervezés, az idő és hatékonyság érdekében,

16, Önbuzdítás, rossz hangulat csökkentésére.



A sportolók személyiségvonásai a korábbi kutatások alapján

◆ Cooper (1969)

- Extrovertált
- Érzelmileg stabil
- Kevéssé szorongó kevéssé deprimált hangulatú
- Kevéssé neurotikus



– A nők hajlamosabbak a neuroticizmusra és szorongásra, affektusaik hullámzóbbak, mint a férfiaké.

◆ Egyéni sportágak introvertáltabbak (bár többen vitatják: Urska Dobersek és Cart Bartling (2007))

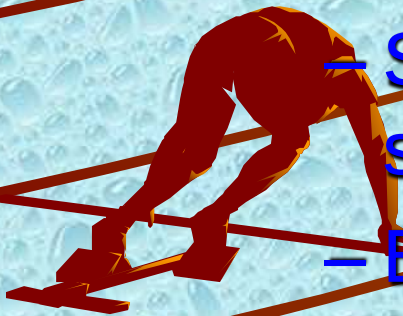
◆ Direkt, test-test elleni küzdelem (kosárlabda, küzdősportok stb) és párhuzamosan küzdők (röplabda, tenisz stb) között.

◆ Direkt játékosok extrovertáltabbak, dominánsabbak, míg a párhuzamosan küzdők introvertáltabbak.



Pszichiátria és a sport

- ◆ Morgan (1985) A jó teljesítmény és a mentális egészség összefügg
 - Szorongás, rossz hangulat = sikertelenség
 - Siker megjósolható az emocionális stabilitással és alacsony szorongással
 - Brewer és Petrie (1996) azt igazolta, hogy pszichopatológiai eltérések a sportolóknál éppen nagyobbak, mint az átlag populációban



◆ A versenyzésre ösztönző tényezők

- ◆ Citius, altius, fortius (egyre gyorsabb legyek, egyre magasabbra jussak, egyre erősebb legyek)

- Ez a kiemelkedés vágya domináns minden élsportolónál

◆ Megkülönböztetünk:

- Átlagos ambiciózus sportolót
- Mindenáron kiemelkedni akarót (illegális eszközök)

- ◆ Mindenáron kiemelkedés a narcisztikus személyiségzavar legfőbb jellemzője



Narcisztikus sportoló

- ◆ Nyugati kultúrában arra törekszik, hogy független, autonóm, különleges egyén legyen
 - Schwarzenegger testépítő bajnok, filmsztár, politikus
 - A narcisztikus embert grandiózus fantáziák foglalkoztatják, sikerről álmodik, a külvilág, csodálatától, dicséretétől függ.
 - Különbség? Az egészséges ember a gyengeségeit is elfogadja, míg a kóros karakterben a grandiózus karakter nincs integrálva a leértékelt énrésszel – néha különlegesen elégedett önmagával, néha teljesen leértékeli magát, szélsőségek között ingadozik, mintha hullámvasúton utazna. Kohut: a segítség nélküliség és sérülékenység fenyegető érzésével szemben a kiválósággal védekezik.(un. grandiózus self-képzet)

A testalakítás, mint az identitás projekt része

- ✦ Identitás projekt az a folyamat, amikor a test formájának, méretének alakítása hozza létre az identitást, a személyiség önazonosságát
- ✦ A sikerre vágyó ember a több produkciós területen is hódítani akar, ennek primer állomása a testépítés, a test ideálissá fejlesztése lásd Schwarzenegger.
- ✦ A normális nárcizmus egyfajta erőt ad, hogy érvényesítsd az igényeidet, vágyaidat. Az élsportolók is kiemelkedésre törekszenek, néha bármi áron pl. doppingszerek
- ✦ Legerősebb félelme, hogy nyomtalanul, eseménytelenül éli le az életét, retteg attól, hogy a szürke tömeg egy tagja legyen.. Végletek között ingadozik, hol túlértékeli, hol teljesen leértékeli magát.



Az élsportoló karrierje, mint a sikeresség szimbóluma

- ▶ Tömegsport célja: a testi működés optimalizálása
- ▶ Élsport célja: testét olyanná alakítsa, amilyenre a legtöbb ember vágyik, de sohasem éri el, teste erős és ügyes legyen, hírnév, pénz, közszereplés, bálvány, mindezek velejárói tevékenységének.



A társadalmi értékelés szempontjai

- ◆ A testi megjelenés kívánatos mintái társadalmilag is meghatározottak
 - Kanadai vizsgálat (több ezer fős minta): legjobb külsejűek 75%-al több jövedelem és kétszer olyan gyakran töltöttek be magasabb pozíciót.

◆ Sportolók dicsőítése több tényezőtől függ:

- 1. az ország kulturális hagyományai
- 2. a sportág szórakoztató jelleg, követhetősége
- 3. a sportág hazai versenyzőinek sikeressége



Narcisztikus személyiség jellemző jegyei (Raskin – Terry, 1988)

- ◆ 1. önelégültség
 - ◆ 2. felsőbbrendűség
 - ◆ 3. exhibicionizmus
 - ◆ 4. más emberek kihasználása
 - ◆ 5. hiúság
 - ◆ 6. elhivatottság
 - ◆ 7. tekintélyelvűség
- A narcisztikus személyiségű karakter veszélyeztetett – folyamatos pszichológusi ellenőrzés- néha súlyos depresszióba eshet kudarc esetén.



Narcisztikus személyiség jellemző jegyei (Raskin – Terry, 1988)

◆ A fenti faktorok vajon mennyire jellemzőek a sikeres élsportolóra?

– Elhivatottság érzés

◆ A versenyek adják a lényeges állomásokat. A többség középiskola végére feladja az élsportot. Nem egészséges ambíció.

◆ Kik folytatják?

◆ Azok, akik megszállottjai az eredményeknek, lemondanak felnőtt életük megalapozásáról, a szórakozásról, engedve az onnipotens (korlátlan) vágyaiknak.



Narcisztikus személyiség jellemző jegyei (Raskin – Terry, 1988)

◆ A felsőbbrendűség érzése

- Győzelmek, sikerek és az edzői instrukciók alapján a sportolóban kialakulhat egy felsőbbrendűség érzése, Váratlan kudarcok biztosítják a helyes önértékelést.

- A kiemelkedő eredményektől felpumpált, labilis önértékeléssel bíró egyének nagy fenyegetettséget jelent - emiatt extrém szorongást élnek meg a versenyen és előtte is. Néhányan emiatt hagyják abba a versenysportot.



Narcisztikus személyiség jellemző jegyei (Raskin –Terry, 1988)

◆ Az önelégültség

- Az önelégültségtől megvédheti a sorozatos nemzetközi versenyzés, váratlan sérülés, betegség, és rádöbbennek, milyen könnyű elveszíteni az elért pozíciót. Dopping – eltiltás – teljes összeomlás, vagy túléli és megerősödve sikeresebb és alázatosabb lesz.



További jegyek....

◆ Az exhibicionális igény

- Nagyobb nyilvánosság, minél jobb benyomást akar kelteni, sőt szerénynek is mutatkozik.

◆ A másik ember kihasználása

- Emberi kapcsolatai: akik bálványozzák, azokkal kedves, vannak akiket kiemelkedő tulajdonságuk miatt istenít.
- Átlagembert lenézi.
- Edzőjére is csak addig van szüksége, amíg sikerre viszi.
- Bírákkal szemben megsértődik, emiatt fejlődési képessége behatárolt.
- Elvárja, hogy kiszolgálják, alárendelődjenek.



Narcisztikus személyiség jellemző jegyei (Raskin –Terry, 1988)

- ◆ **Hiúság:** Szeretik a látványos, bravúros megoldásokat, néha öncélú, szép mozdulatért feláldoz egy gól helyzetet.
 - Narcisztikus emberek között sajátos paktum, egymást dicsérik, és nem kritizálják.
 - Külső megjelenés fontos, sokszor hipochonderek.
 - Kérkedő, vagány gyerekként viselkedik.



Narcisztikus személyiség jellemző jegyei (Raskin –Terry, 1988)

◆ A tekintély tisztelete

- Hierarchikus rang igen fontos érték az élsportolók körében
- Mágikus tisztelet egy volt olimpikon edzőnek.
- Gyakran az ilyen edző autokratikus, maximális terhelést ír elő, kevésbé dicsér, itt is sikervágy fűti, fél a sikertelenségtől.



A csapat

- ◆ „Nem csak arról van szó, hogy megtanítsuk egy individualistának, hogyan boldogulhat a csapattal. Arról van szó, hogy megértessük egy csapattal, hogyan bánjon egy individualistával.” (Jorge Valdano)



Hierarchikus rend

- ◆ „Hogyan őrizzék meg a játékosok sajátosságukat, ha a hitvallás: A csapat a sztár?” (Jorge Valdano)
- ◆ Csak akkor lesz sztár egy csapat, ha minden játékos elfoglalja a csapat számára legjobb pozíciót, és kialakul a hierarchikus rend.
- ◆ Nem az uniformizálás a cél.



Rangsor, döntési rend és individualitás foka

- ◆ A magasabb rangért folyó konkurencia, csak akkor használ a csapatnak, ha a jobb emelkedik felül!!!!
- ◆ A rangsorban elfoglalt pozíciók védelme jellemzi a csapaton belüli dinamikát: a riválisok támogatják, vagy küzdenek egymás ellen.
- ◆ A közös csapatteljesítmény érdekében szükséges, hogy rivalizálások ellenére az erősek támogassák egymást, és egymás teljesítményét emelni, egy közös cél érdekében.



Rangsor, döntési rend és individualitás foka

♦ döntési rend: mekkora részt vegyenek ki a csapattagok a döntésből?

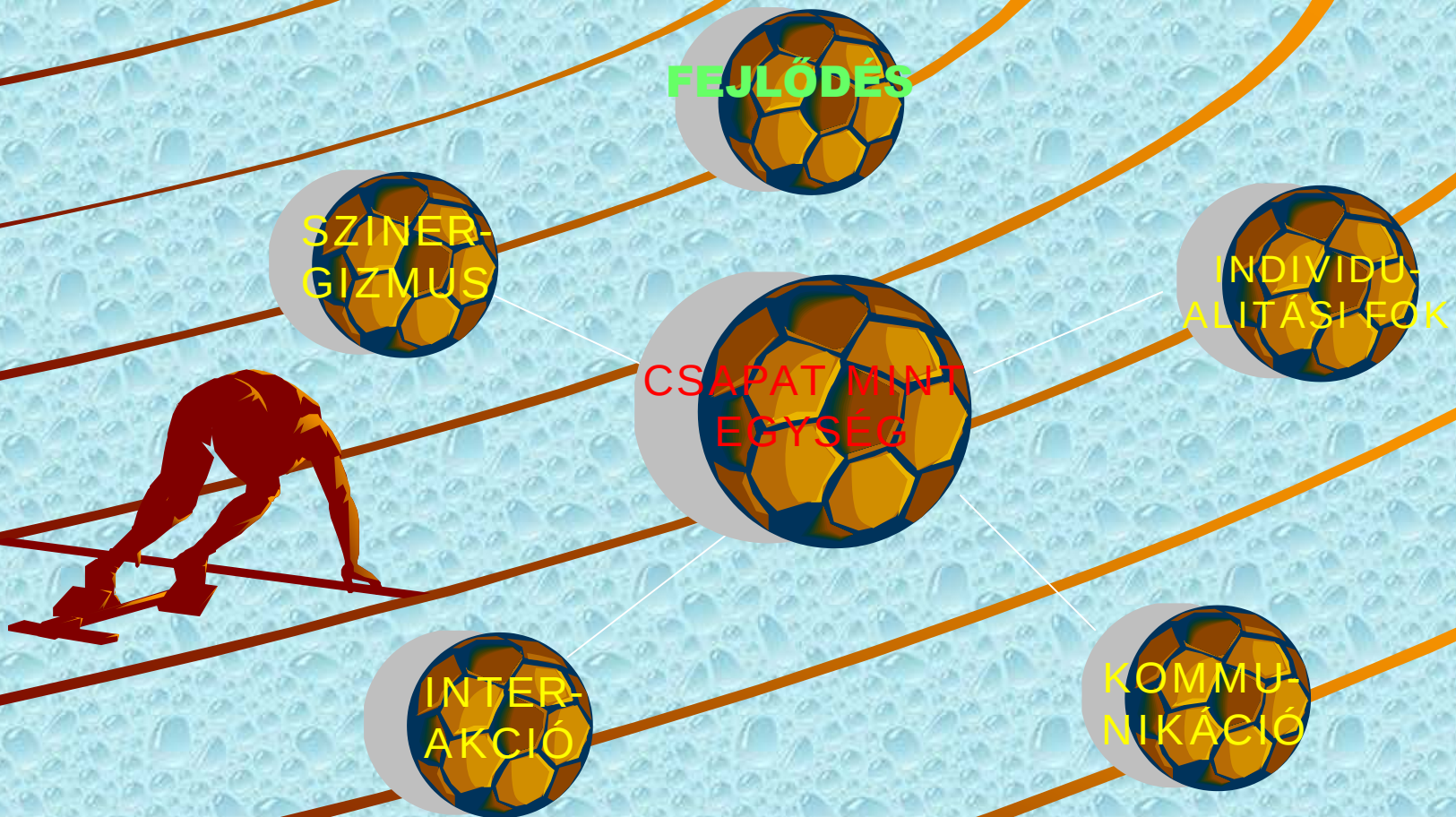
Mindig attól függ, hogy mi a döntés tárgya.

Az individualitás foka: az egyén cselekvési szabadságának a közös cselekvésből kivett arányát értjük.



A CSAPAT MINT EGYSÉG

Melyek azok a tényezők, amelyek csapatot formálnak az egyéni játékosból?



A szinergizmus: az az érzelmi erőforrás, amit az egyén a csapattól kap meg.
A csapathoz való teljes hozzátartozást értjük, a saját individualitás feladása nélkül.

Összegzés

- ◆ Egy csapatnak a következő jellemzőket kell felmutatnia:
 - A lehető legmagasabb individualitási fok.
 - Egy relatív rugalmas rangsor.
 - Egy relatív magas döntési rend.

