



SPORT COACHING KÉRDŐÍVEK

Mentális erő és reziliencia

DR. VÁRADI ÉVA

SPORT COACHING KÉRDŐÍVEK

Kedves Olvasó!

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

Szeretnéd tudni, mennyire erős a mentális állóképességed? Hogyan illeszkedik a sport az életed többi területéhez? Vagy éppen azt, hogy rendelkez-e azokkal a készségekkel, amelyek az élsport szintjéhez szükségesek?

Három sport coaching teszt segít Neked abban, hogy

- Képet kapj a mentális és sportolói erősségeidről.
- Megtudd, hol vannak a fejlesztendő területeid.
- Pontosan lásd, mikor és miért érdemes coachingot igénybe venni.

A tesztek kitöltése után egyéni visszajelzést kérhetsz, amely segít eldönteni, hogy szükséged van-e további támogatásra a fejlődésedhez.

Dr. Váradi Éva

RÓLAM

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervizor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.



MENTÁLIS ERŐ ÉS REZILIENCIA



A kérdőív egy önértékelő teszt, amely Likert-skálán méri a fókusz, kitartás, kudarcűrés és rugalmas alkalmazkodás dimenzióiban való erősségeket.

Minden állítást értékelj az alábbi skála szerint:

- 1 = egyáltalán nem igaz rám
- 2 = inkább nem igaz
- 3 = részben igaz, részben nem
- 4 = többnyire igaz
- 5 = teljes mértékben igaz



- 1 Verseny közben képes vagyok kizárni a külső zajokat és zavaró tényezőket.
- 2 Hosszabb edzéseken is meg tudom őrizni a figyelmemet.
- 3 Ha a környezetem nyugtalan, akkor is koncentrált tudok maradni.
- 4 Stresszes helyzetben is a feladatra tudok összpontosítani.
- 5 Könnyen elveszítem a figyelmemet sporthelyzetekben. (fordított)

- 6 A céljaimra tudok koncentrálni akkor is, ha más dolgok foglalkoztatnak.
- 7 Edzésen gyorsan vissza tudom hozni a figyelmet, ha elkalandozik.
- 8 Játék/verseny közben jól ki tudom zárni a felesleges gondolatokat.
- 9 Ha hibázom, azonnal vissza tudom vinni a fókuszt a következő lépésre.
- 10 A fontos pillanatokban tudom a legjobban összpontosítani az energiámat.
- 11 Sokszor elterelődik a figyelmem apróságok miatt. (fordított)
- 12 Tudatosan használok technikákat (pl. légzés, öninstrukció), hogy növeljem a koncentrációt
- 13 Akkor is végigviszem az edzést, ha fáradt vagyok.
- 14 A céljaimért hajlandó vagyok sok áldozatot hozni.
- 15 Ha valami nehéz, inkább abbahagyom. (fordított)
- 16 Akkor sem adom fel, ha nem látok azonnali eredményt.
- 17 Verseny közben a végsőig küzdök.
- 18 Rendszeresen teljesítem az edzésprogramomat.
- 19 Ha mások kételkednek bennem, az inkább megerősít.
- 20 Könnyen elveszítem a motivációm, ha elakadok. (fordított)

- 21 Akkor is kitartok a feladataim mellett, ha nehéznek érzem.
- 22 Edzéseimen ritkán hagyok félbe feladatot.
- 23 Hosszú távon is képes vagyok következetesen dolgozni a céljaimért.
- 24 Akkor érzem jól magam, ha maximálisan kihasználom a lehetőségeimet.
- 25 Egy kudarc után gyorsan újra motiválttá válok.
- 26 Ha hibát vétek, inkább tanulok belőle, mintsem elkeseredjek.
- 27 Könnyen feladom, ha többször is kudarc ér. (fordított)
- 28 A vereségek nem rengetik meg az önbizalmamat hosszú távon.
- 29 Gyakran nehezen dolgozom fel a hibáimat. (fordított)
- 30 Hiszem, hogy minden kudarc közelebb visz a sikerhez.
- 31 Versenyen is képes vagyok nyugodt maradni, ha rosszul indul.
- 32 Edzői kritika után hamar visszanyerem a lelkesedésemet.
- 33 Ha elveszítek egy fontos meccset, tudok belőle pozitívumot kihozni.
- 34 A hibáimat inkább tanulási lehetőségnek tekintem.
- 35 Kudarcos időszakban is hiszek a fejlődésemben.

- 36 Hibázás után sokáig rágódom. (fordított)
- 37 Egy rossz teljesítmény után gyorsan visszatérek a megszokott szintemhez.
- 38 Könnyen átváltok másik taktikára, ha az eredeti nem működik.
- 39 Szeretek új megoldásokat keresni, ha akadályba ütközöm.
- 40 Nehezen alkalmazkodom váratlan változásokhoz. (fordított)
- 41 Gyorsan reagálok a pályán változó helyzetekre.
- 42 Ha valami nem úgy sikerül, új stratégiát alakítok ki.
- 43 Könnyen kibillent, ha másképp alakulnak a dolgok, mint terveztem. (fordított)
- 44 Edzésen és versenyen is rugalmasan tudom kezelni a változásokat.
- 45 Ha új kihívással találkozom, inkább kíváncsiságot, mint félelmet érzek.
- 46 Szeretem kipróbálni az edzőm által javasolt új módszereket.
- 47 Ha változik az edzésterv, könnyen alkalmazkodom.
- 48 Könnyen átlátom a helyzeteket és gyors döntést tudok hozni.
- 49 Ha ellenfelem stratégiát vált, gyorsan tudok reagálni.
- 50 A változások inkább motiválnak, mintsem stresszt okoznak.

Kiértékelés

Összpontszám:

- 50–124 = gyenge reziliencia
- 125–174 = közepes reziliencia
- 175–224 = jó reziliencia
- 225–250 = kiemelkedő mentális erő



Amennyiben úgy érzed, szeretnél többet tudni, akkor kérj részletes elemzést, konzultációt és fejlesztési tervet tőlem!
(Ára: 30.000 Ft)

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK