



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sports psychology IV.

Szonja T. Erdene
contact: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2025.04.16.



Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

	Egyáltalán nem	Valamennyire	Elégge	Nagyon
1. Nagyon foglalkoztat ez a verseny.	1	2	3	4
2. Ideges vagyok.	1	2	3	4
3. Gondtalannak érzem magam.	1	2	3	4
4. Kevés az önbizalmam.	1	2	3	4
5. Nyugtalannak érzem magam.	1	2	3	4
6. Kellemesen érzem magam.	1	2	3	4
7. Aggódom amiatt, hogy ezen a versenyen nem fogok úgy szerepelni, ahogy szeretnék.	1	2	3	4
8. Feszültséget érzek magamban.	1	2	3	4
9. Elég önbizalmat érzek magamban.	1	2	3	4
10. Félek attól, hogy veszíteni fogok.	1	2	3	4
11. Összeszorul, remeg a gyomrom.	1	2	3	4
12. Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
13. Arra gondolok, hogy verseny közben leblokkolok.	1	2	3	4
14. A testem ellazult.	1	2	3	4
15. Bízom abban, hogy kiállom a próbát.	1	2	3	4
16. Félek attól, hogy rosszul fogok szerepelni.	1	2	3	4
17. A szokásosnál gyorsabban ver a szívem.	1	2	3	4
18. Bízom abban, hogy jól fogok szerepelni.	1	2	3	4
19. Arra gondolok, hogy elérem-e a célokat.	1	2	3	4
20. Valami furcsa élmélygést érzek a gyomromban.	1	2	3	4
21. Nyugalmat érzek magamban.	1	2	3	4
22. Félek attól, hogy teljesítményem csökken.	1	2	3	4

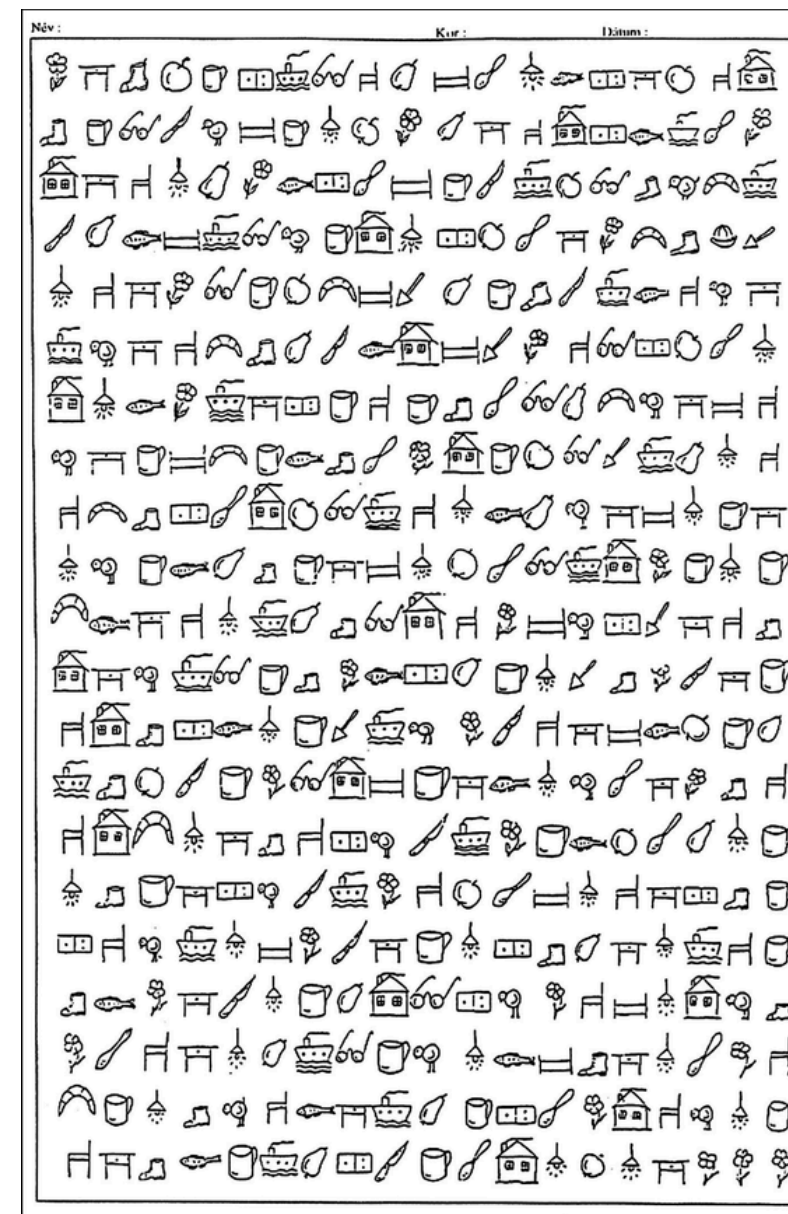
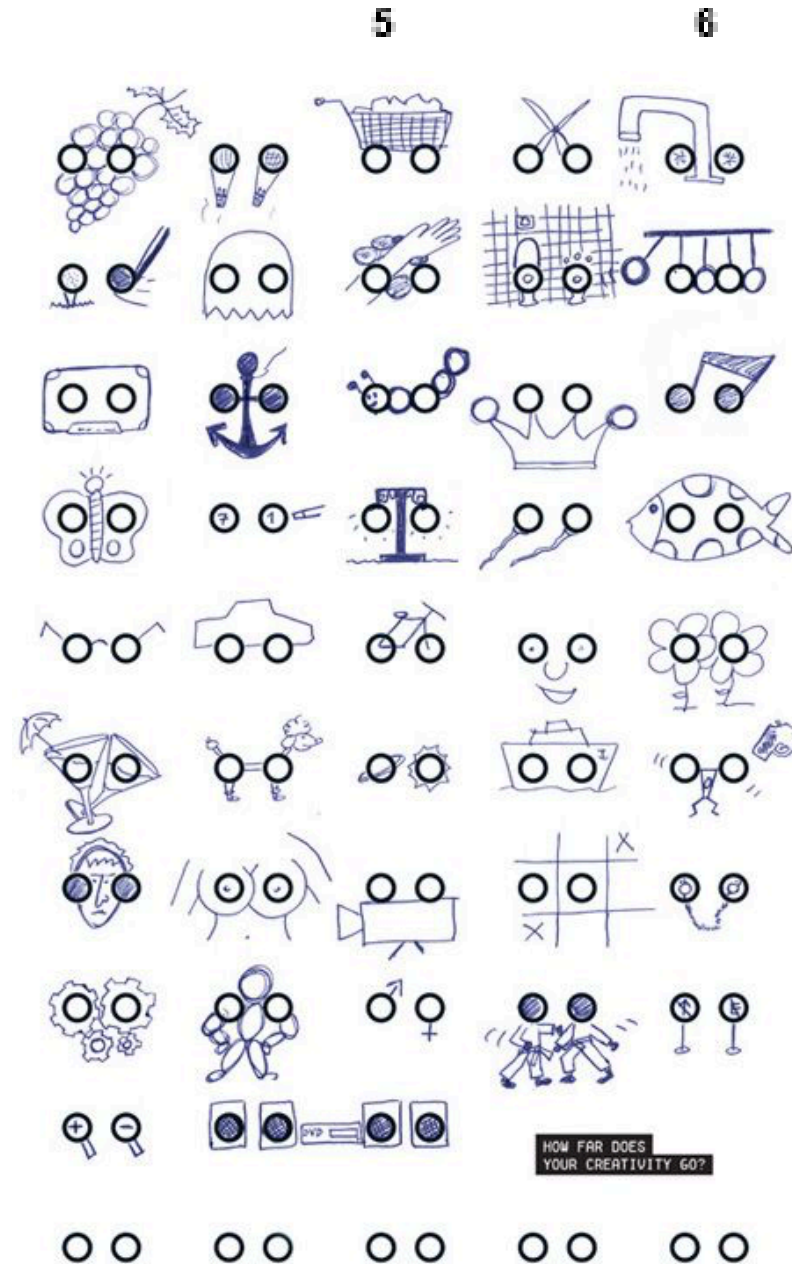
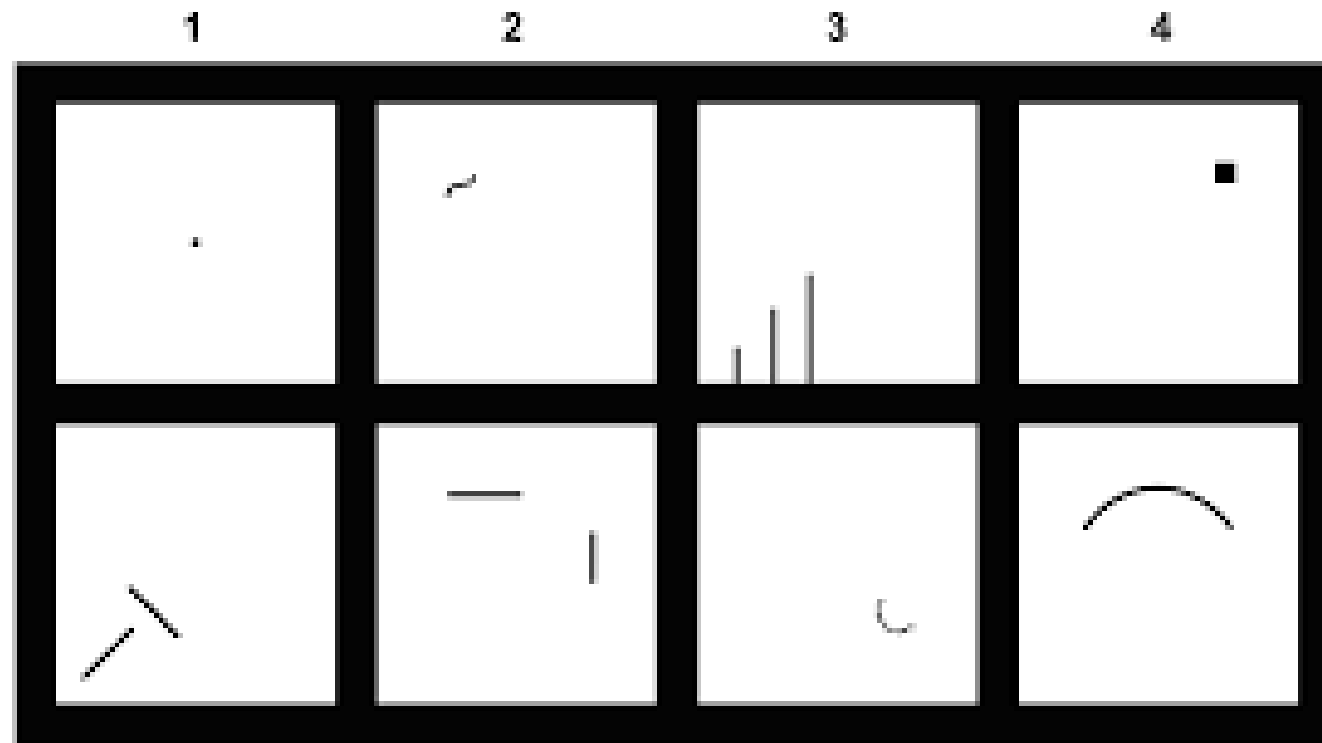
STAI-S

Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit és kankázza be a megfelelő számot attól függően, hogy ebben a pillanatban

ÉPPEN MOST HOGYAN ÉRZI MAGÁT

Nincsenek helyes, vagy helytelen válaszok. Ne gondolkodjon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit a legjobban kifejező választ jelölje meg.

	egyáltalán nem	vala- mennyre	elégge	nagyon (teljesen)
1. Nyugodtnak érzem magam.	1	2	3	4
2. Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
3. Feszultnek érzem magam.	1	2	3	4
4. Valami bánt.	1	2	3	4
5. Gondtalannak érzem magam.	1	2	3	4
6. Zaklatott vagyok.	1	2	3	4
7. Aggódok, hogy bajba keveredem.	1	2	3	4
8. Kipihentnek érzem magam.	1	2	3	4
9. Szorongok.	1	2	3	4
10. Kellemesen érzem magam.	1	2	3	4
11. Elég önbizalmat érzek magamban.	1	2	3	4
12. Ideges vagyok.	1	2	3	4
13. Nyugtalanannak érzem magam.	1	2	3	4
14. Fel vagyok húzva.	1	2	3	4
15. Minden feszultségtől mentes vagyok.	1	2	3	4
16. Elegedett vagyok.	1	2	3	4
17. Aggódok.	1	2	3	4
18. Tulzottan izgatott és feszult vagyok.	1	2	3	4
19. Vidám vagyok.	1	2	3	4
20. Jól érzem magam.	1	2	3	4



PIÉRON

Név: _____ Születési dátum: _____

Anyja neve: _____ Tesztidőszám: _____

Sorszám: _____

o q p σ

1	o o q b σ q o b b q p o p b q σ b b o σ
2	p σ q o o p b σ o b o q b o b o p o q q
3	o q p b σ b o o p q b σ o o p b b q o q
4	b o σ q o p q o b q b o p σ q q b b o b
5	o b p σ o b q o σ q o b b o p q q b b σ
6	b o o q b σ b o q q b o b p o b σ q o b
7	b q σ b o b p q σ o b b σ q q σ o o p q
8	b o b o b σ o q b p σ q b o q o p b q σ
9	p b b o q o p q o b o p b q q o σ o b q
10	σ q o b b o b q q σ q o q b q o b p q b
11	b q σ o q p o o b b p q b o p o b b o q
12	p q o p o b q σ b q o q o b o q p b q o
13	b σ b σ q p b o p o q o σ o o b q o q o
14	b q p o p o q o σ o o b b σ p o q σ o q
15	q o b q b q σ o o p o q b b p q b b o σ
16	p b q b q q o o q σ q b p o b b p σ o b
17	b q q b q o b o σ o p b q σ q o b q p σ
18	p b o b o q σ b q p σ q b o p o b q o q
19	o q o σ o q b o b q p o b q q σ o b σ
20	p σ o b o o b q q b q o σ b q o p b b

n =
T % =

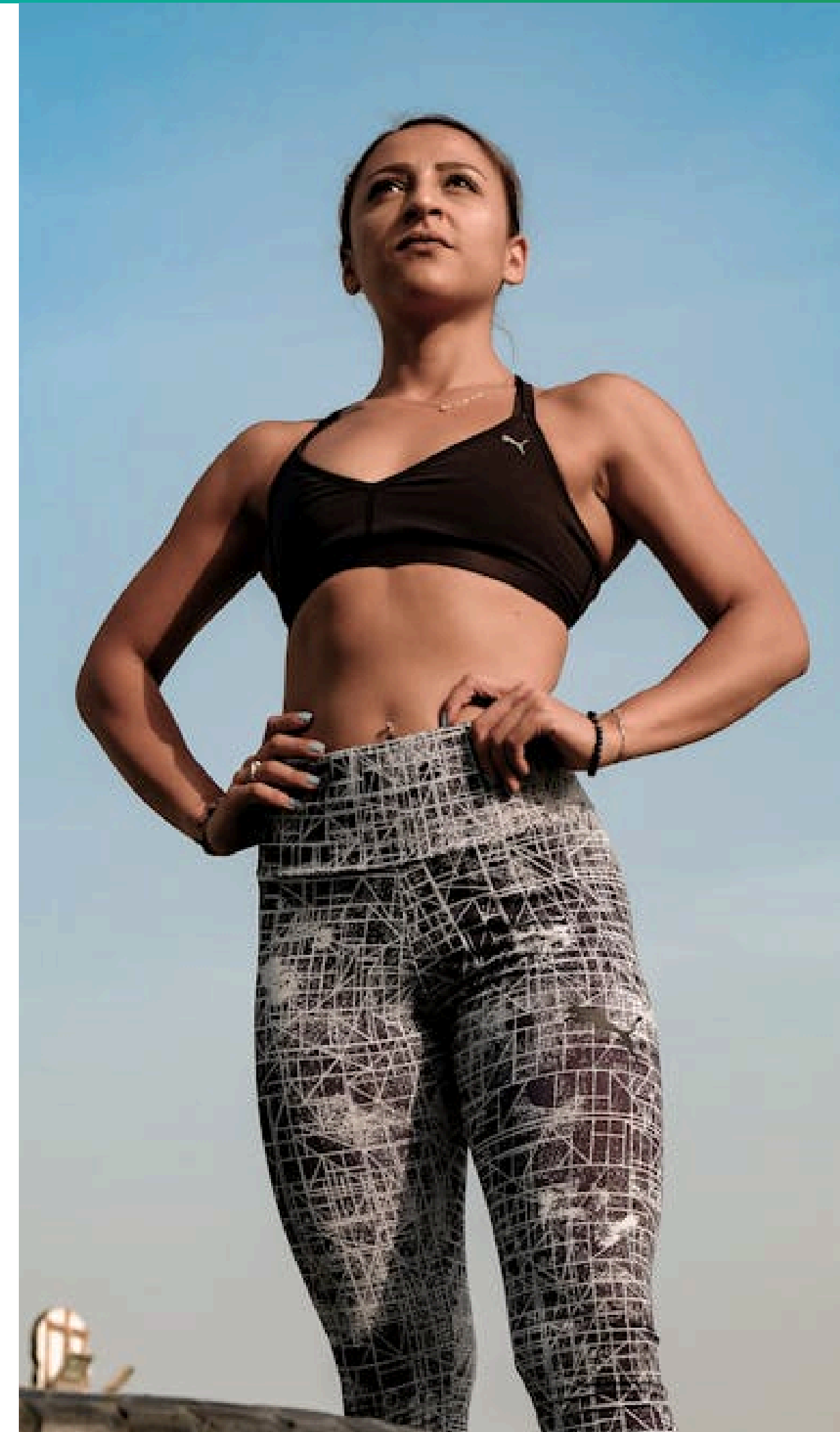
Sports Psychology

Preparation and Mental Training

<https://www.youtube.com/watch?v=fxuDp0ZyRG8>

Goal

- optimising mental and emotional state
- supporting stress-management, maintaining focus and motivation
- preparing, preventing and supporting
- mobilizing inner resources





Mental training

may focus on areas such as:

- cognitive skills (e.g. attention and focus)
- stress management/emotional regulation, awareness of emotions
- motivation
- self-confidence
- communication
- learning and improving movements

Mental Training

- **mental training- not therapy!** –developing mental and psychological readiness using specific techniques
- for e.g.: visualization, movement “rehearsal”, breathing, self-talk, relaxation
- mechanism: through repetition → **strengthening neural connections**





Sports psychologist...

- longer, more complex process with a sports psychologist
- not result-focused- **prioritizes inner stability and psychological well-being** →
→ **performance** → “**natural outcome**” of mental balance
- includes, but not only quick techniques→ **explorative process**
focusing on deeper patterns, self-awareness, and resolving internal blocks

Sports psychologist...

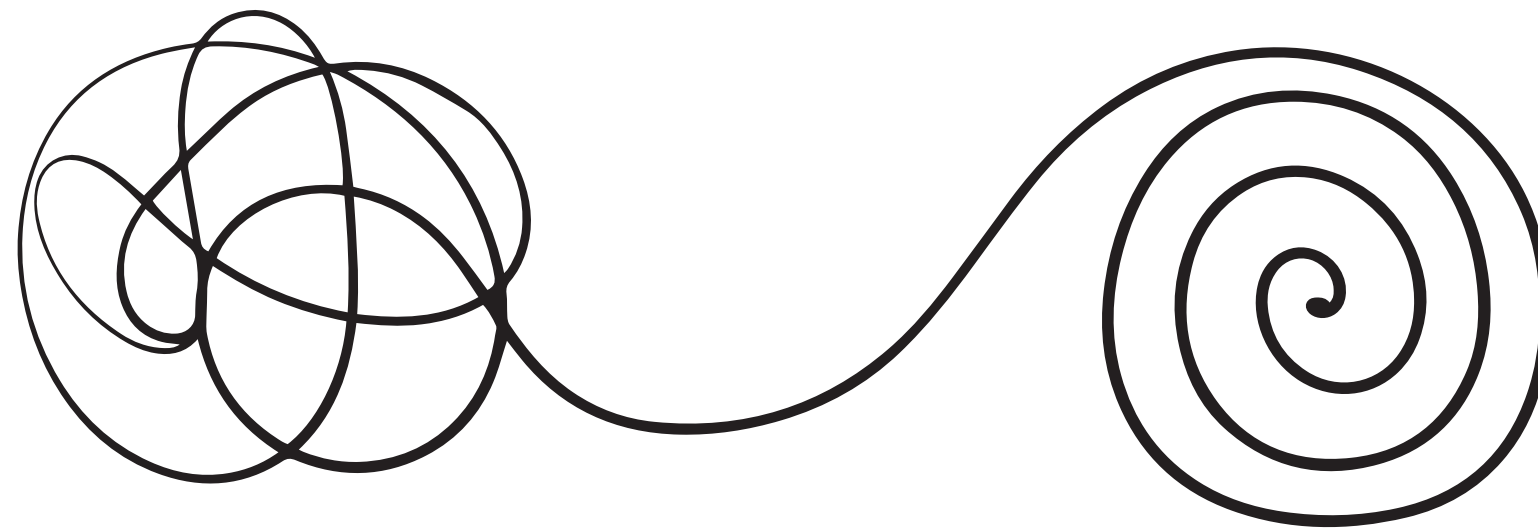
- process is individualised and includes: 1) **Diagnostics** (initial interview, anamnesis, psychological assessments/tests, mapping skills) 2) **Consultations**- collaborative, personalised work – in some cases: **referral to a clinical psychologist or psychiatrist**
- often experienced symptom on the court- concentration issues, intrusive thoughts, motor coordination problem
- **for e.g.: excessive stress – How would a mental trainer and a sport psychologist approach it differently?**



- >**mental trainer** might focus on teaching pre-competition routines and stress reduction methods
- >**sport psychologist** explores the roots/underlying causes and meaning of the stress, working toward resolution through self-understanding



TASKS





Thank you for your attention!

Literature

Albert, A., & Droste, S. (2023). Mentáltréning sportolóknak: Hogyan érjük el a legjobb sportteljesítményt? G-Adam Stúdió Kft.

Gyömbér, N., & Kovács, K. (2012). Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Kiadó.

Goschi, G., Palotás, K., & Szabó, B. (2022). Dobbantó: Sportpszichológiai önismereti napló sportolóknak és edzőknek. Szerzői kiadás.