



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia I.

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2024. április

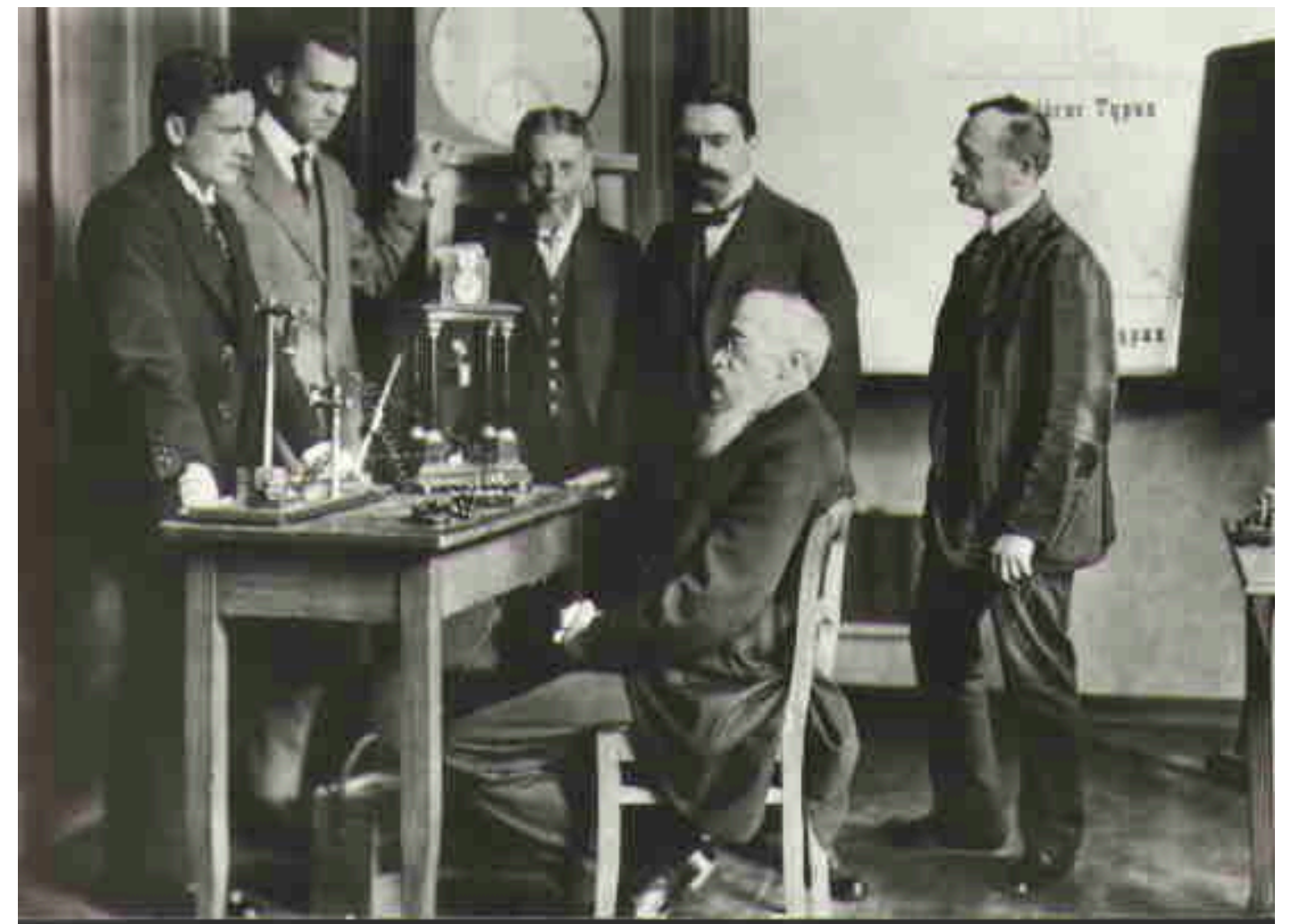


Nemzetközi történelme I.

- fiatal tudományterület
- első pszichológiai labor: James William, 1875 (Harvard, University, USA)- főként elméleti oktatás
- első pszichológiai kísérleti labor: **Wilhelm Wundt, 1879** (Lipcsei Egyetem, Németország)

- > önálló tudományterület

- első (szociál-) sportpszichológiai kísérlet: **Triplett, 1898- társas serkentés**
- első sportpszichológiai labor: **Robert Werner Schulte, 1920** (Charlottenburg) -> sportolók fizikai képességeit mérte
- Pierre de Coubertin, 1900: La Psychologie du Sport (A sport pszichológiája)- kifejezés

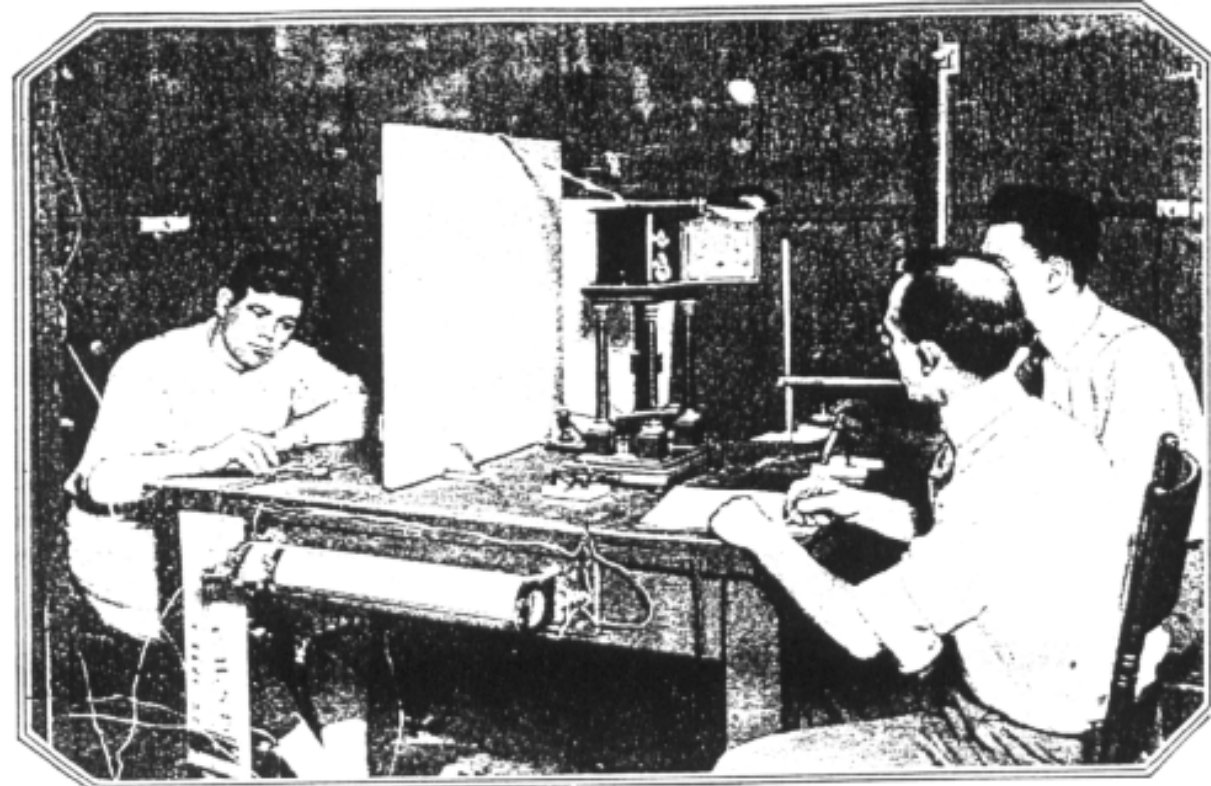


Wilhelm Wundt a tanítványaival; forrás: Psychology Pictures/Archives of Dutch Psychology

Nemzetközi története II.

- 1921: sportpszichológiai tesztelés: **"Babe" Ruth, baseball játékos**
- >tehetségének és eredményességének háttere? *Mik a sportteljesítmény összetevői?*

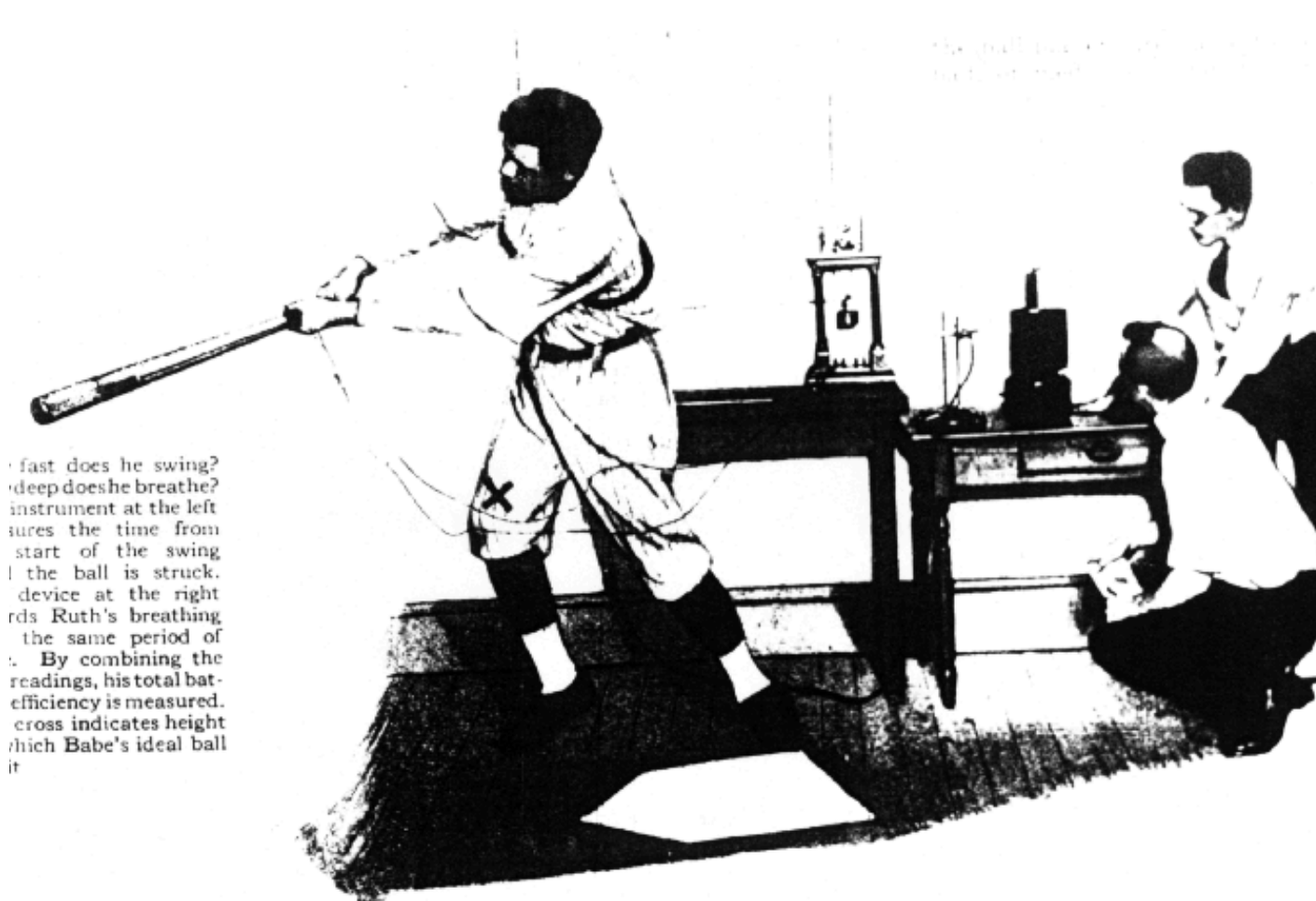
(vizsgálat: <https://psychclassics.yorku.ca/Fullerton/>)



Testing Babe Ruth for Quickness of Eye, Brain and Muscle

Ruth was told to press the telegraph-key when a light flashed on the board before him. Results showed that his muscles responded to the eye-and-brain impulse more than one tenth quicker than do

those of the average person. Scientists say this is one reason why he can follow a sharp breaking curve with his bat and hit the ball fair enough to drive it far over the fence



How fast does he swing?
How deep does he breathe?
The instrument at the left
measures the time from
start of the swing
to the ball is struck.
The device at the right
records Ruth's breathing
the same period of
time. By combining the
readings, his total bat-
efficiency is measured.
The cross indicates height
of Babe's ideal ball
hit.

Do you think you could place this stylus in the three holes on the triangular-shaped board in consecutive order 132 times a minute? Probably not, because the average is only 82; but the "home-run king" found no trouble in doing it, thus showing that his power of coordination is unusually great

Nemzetközi történelme III.

- első sportpszichológiai labor Amerikában: **Coleman Griffith, 1925** (Illionis Egyetem), első gyakorlati sportpszichológus

(http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sporttudomany/coleman_r_griffith_az_els_amerikai_prof_esszionlis_sportpszicholgus.html)

- 1940–1960: pszichológiában sporttal kapcsolatos kutatások, olimpiai felkészülésen sportpszichológust kezdtek alkalmazni
pszichológia oktatása edzőknek

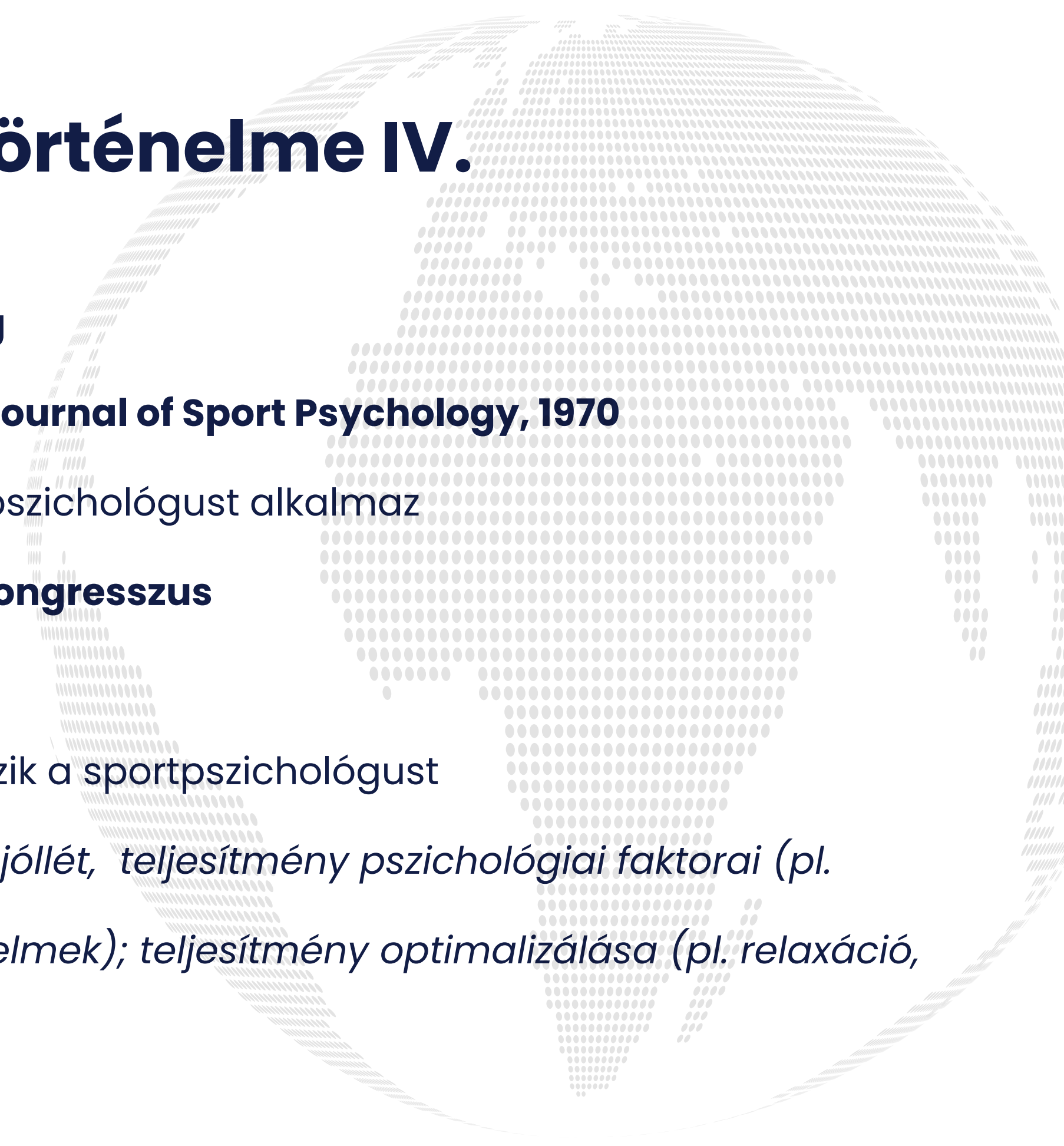
- **Dr. David Tracy:** teljesítménynövelés sportolóknál: relaxáció, önbizalom, autoszuggesztió, hipnózis
- **Első Sportpszichológiai Világkongresszus: Róma, 1965**





Nemzetközi történelme IV.

- **1965: Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság**
- első sportpszichológiai folyóirat: **International Journal of Sport Psychology, 1970**
- 1970–1990: az Amerikai Olimpiai Bizottság sportpszichológust alkalmaz
- Napjaink: 1965-től **14 Sportpszichológiai Világkongresszus**
- számos országban elérhető képzés
- élsportolók és rekreációs sportolók igénybe veszik a sportpszichológust
- **folyamatos kutatás, fejlesztés, alkalmazás** pl. jóllét, teljesítmény pszichológiai faktorai (pl. motiváció, öbizalom, arousal, koncentráció, érzelmek); teljesítmény optimalizálása (pl. relaxáció, célállítás), sérülésprevenció, rehabilitáció



Magyarország

- első magyar sportpszichológiai publikáció: **Doros György, 1934- A sport gyakorlati pszichológiája** (teljesítmény fokozása, tehetség kiválasztás); testi-lelki egyensúly!
- első kísérleti sportpszichológiai kutatás: **Hepp Ferenc, 1942: A céldobás lélektani elemzése** (dobóteljesítmény pszichológiai összetevői)
- 1978: Sportkórházban (OSEI)- Sportmentálhigiénés Osztály
- **1980: Magyar Pszichológiai Társaság Sportpszichológiai szekció**
- Napjaink: virágzó tudományág, számos hazai egyetem képez sportpszichológusokat



Sportpszichológia

Harsányi Gergely: <https://www.youtube.com/watch?v=bGva-jhn7zw>

Bevezetés a sportpszichológiába: <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sport-pszichologiaja/bevezetes-sportpszichologiaba>

Sportpszichológus feladata

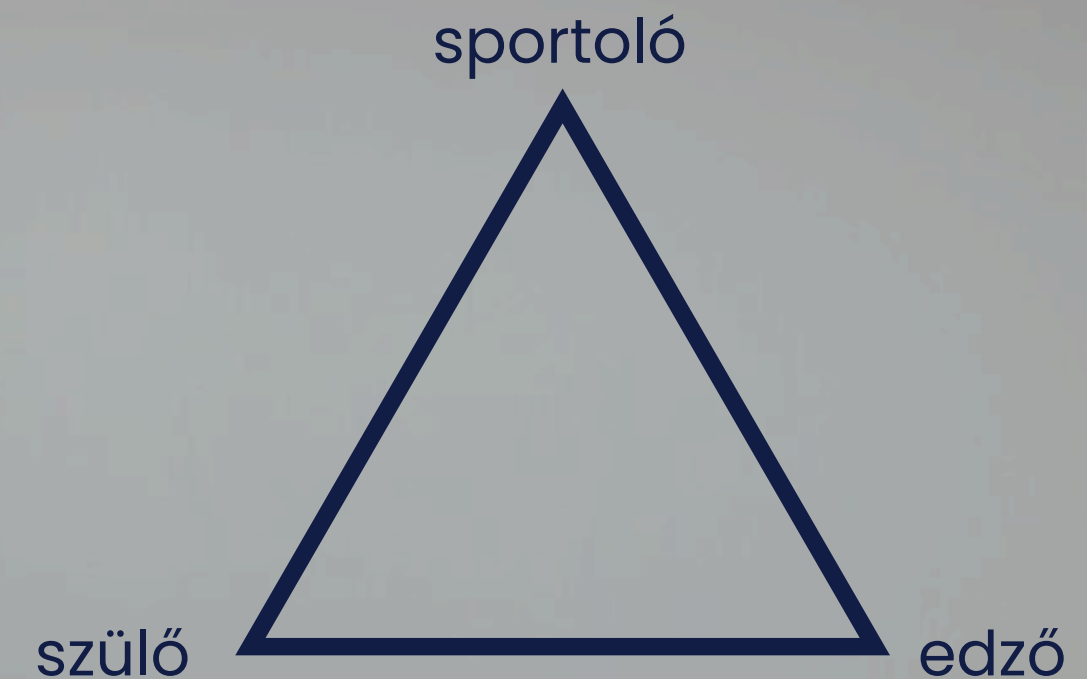
elmélet (kutatási), **gyakorlat** (alkalmazott)

specifikumai: pozitív szemlélet, idő- sűrgető tényező (pl. verseny), rugalmas (időtartalm, gyakoriság, kliens-szakember kapcsolata, helyszín, körülmények)

pl. sportegyesület, szakszövetség, sportiskola, sportakadémia stb.

kompetenciák:

<https://www.ppk.elte.hu/content/sportpszichologiai-szakpszichologia.t.41807>



prevenció, edukáció



rehabilitáció

kutatás

csoporthoglalkozás



konzultáció: stáb, edző, szülő

egyéni foglalkozás



Énkép

- sport mennyire központi? identitást hogyan érinti?
- Ki vagyok én? Hogyan határozom meg magam?
- Minél inkább a sport köré rendeződik az élete – sportolói szerep annál inkább a személyiség, énkép részévé válik
- fokozott kitettség pl. sérülés, hangulati problémák, kiégés
- -> az élet minél több területén próbálja ki magát!

Sikeres sportoló?

Mitől lehet sikeres egy sportoló?

36 responses



Griffin, 1926

- bátorság
- optimizmus
- lojalitás
- intelligencia
- életerő
- döntéshozatal
- éberség

TULAJDONSÁG	SIKERES SPORTOLÓ
önbizalom	jobban megbíznak magukban és a képességeikben, mint a kevésbé sikeresek
koncentráció	kevésbé tudják megzavarni külső ingerek, és képesek folyamatos figyelmi kontrollra anélkül, hogy a gondolataik vagy érzéseik felborulnának vagy összezavarodnának
elkötelezettség	gondolataik, képzeleti képeik, nappali álmódosításuk és az álmaik gyakran a sportra irányulnak, és azzal kapcsolatosak
szorongáskezelés	kevesebb szorongást mutatnak a verseny előtt és közben, és azt hatékonyabban képesek kontrollálni. Ezt az érzést pozitívan értelmezik, és úgy érzik, hogy ez segíthet fokozni a teljesítményüket
hibákkezelése	képesek tanulni a hibáikból, és túllépni rajtuk

Köszönöm a figyelmet!



potecho: PTE499



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2024. April

Irodalom

- Gyömbér N., Kovács K. (2012). Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek.
- Budavári Á. (2007). Sportpszichológia.
- Goschi, G., Pálvölgyi Á. (2022). Dobbantó. A sportpszichológia tankönyve I.
- Gyömbér N., Kovács K. (2022). Gyerek lélek sport cipőben.
- Lénárt Á. (2002). Téthelyzetben (sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek)