



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia II.

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2024. április



Gyerekek a sportban



Mi a cél?

- gyerek célja, szülő célja, edző célja-**együttműködés**
- nyílt kommunikáció, kérdések tisztázása, célok meghatározása
- mi kell hozzá? mit döntök, és miért így?
- átlátható keretrendszer, határok
- motiváció teret kap

Gyerekeknek már a maximumot kell kihozni magukból?



A hibás győzelemfelfogás (Martens, 1978)

- barátkozás az ellenféllel = gyengeség
- öröm, felszabadultság = versenyszellem hiánya
- edzői utasítások -> „jogtalan előnyöket” ad az ellenféllel szemben
- szerhasználatra, csalásra való bátorítás
- a győzelem a legfontosabb - barátok, család, magabiztosság, egyéb készségek, egészség, helyes önértékelés háttérbe szorul

PEDIG! cél:
**!egészséges fizikai és
személyiségfejlődés!**

-> minden egyéb másodlagos
-> fókusz: tapasztalat gyűjtése, nem a győzelem



Fiatalkori sport előnyei

- sporthoz kapcsolódó készségek kialakulása
 - egészséges életmód alapjai
 - pszichológia készségek pl. önfegyelem, tisztelet, versenyzőképesség, együttműködés, magabiztosság
 - fiatalkori sport = szociális tevékenység: új barátok + szülők is beléphetnek
 - **SZÓRAKOZÁS!**
 - **Smoll, 1998- fiatal sportolók- motiváció**
 1. jó móka, szórakozás
 2. készségfejlesztés, új készségek elsajátítása
 3. izgalom
 4. barátokkal töltött idő, új barátok szerzése
 5. siker vagy győzelem
- > **EGYÜTTMŰKÖDÉS (szülő, gyerek, edző)**

Jótékony hatás	Káros hatás
megfelelő készségek fejlesztése	helytelen készségek kialakulása
állóképesség fejlesztése	sérülés, betegség
stratégiák és szabályok ismerete	helytelen szabályok, stratégiák elsajátítása és alkalmazása
fair play, szabályok tisztelete, betartása	nem reális vagy negatív önbecsülés
reális és pozitív önbecsülés kialakítása	torzult önismeret és testkép
önismeret	elfordulás a sporttól
reális testkép, testudatosság	helytelen szabályhasználat a győzelem érdekében
hosszantartó sportmotiváció	élvezet hiánya vagy sikertelenségtől való félelem kialakulása
élvezet és kikapcsolódás	káros szociális készségek kifejtése vagy pszichológiai sérülés
személyes, szociális, pszichológiai készségek fejlesztése	más tevékenységre fordítható idő elvesztése

Erikson (1991)- pszichoszociális fejlődés

- fejlődés 8 szakasza/ pszichoszociális stádiuma

1.Csecsemőkör (0-1 év)	bizalom – bizalmatlanság
2. Kisgyermekkor (1-3 év)	autonómia – szégyen, kétely
3. Játzókor (3-6 év)	kezdemenyezés – büntudat
4.Kisiskoláskor (6-11 év)	teljesítmény – kisebrendűség
5. Serdülőkor (12-18 év)	identitás – szerepkonfúzió

https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbort-gyermekmekmegism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html

Gyerekekkel való sportpszichológiai munka

Jelentkezés okai:

- **versenyszorongás** – téthelyzet előtt
- **pszichoszomatikus tünetek**– pl. fejfájás, hasfájás
- **figyelmi problémák, koncentráció hiánya** (pl. kizökkenés, megakadás)
- **serdülőkori acting out**– impulzív cselekedetek
- **körömrágás**– szorongás, frusztráció–motiváció mögöttes nem tudatos (pl. másoknak való megfelelés)
- **éjszakai bevizelés, székelés**– szorongás
- **tic, dadogás**– környezettel való konfliktus, indulatok
- **étkezési zavarok**–súlykategóriában versenyző sportolók!
- **alvásproblémák** – pl. verseny előtt

Sportpszichológiai folyamat

-**szülővel, edzővel** – kapcsolattartás

-**előzetes szülőkonzultáció**

-**kereteket**– szülővel, edzővel, gyerekekkel

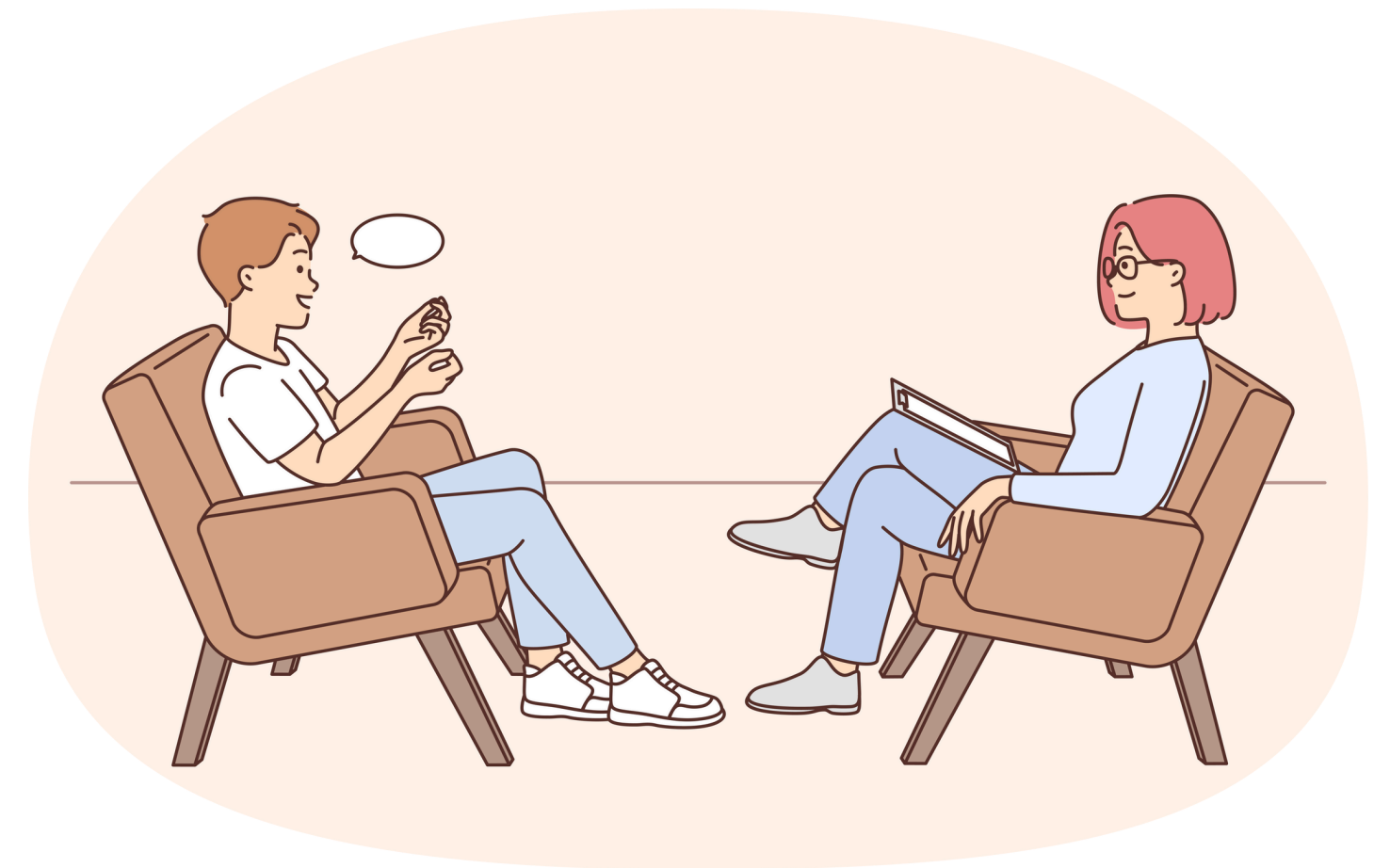
-**visszajelzés!**– titoktartás

-**gyerek tünete= rendszer tünete**

1. állapotfelmérés– alapvető pszichológiai jellemzők meghatározása

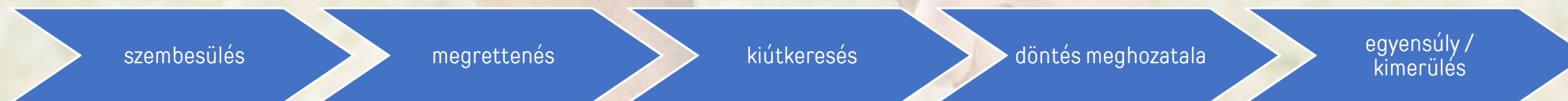
2. konzultációs fázis –közös munka

pl. szorongásoldó technikák elsajátítása (pozitív hatás más területeken is, felnőttkorban is)



I. Sérülésprevenció és rehabilitáció

- **sérülés** = akcidentális/ eseti krízis (5 szakasz) – sérülés súlyossága, következmények, időzítés, személyiség, környezet



- **mentális okok** pl. információ vagy motiváció hiánya, fokozott stressz, megküzdési nehézség, szorongás, tagadás
- **sérült sportoló jellemzői:** beszűkült figyelem, csökkent mentális kapacitás, csökkent érzelmi kontroll és önszabályozó képesség, megváltozott társas kapcsolatok, visszaesés
- **pszichológiai következmények:** túlzott stressz, szorongás, düh, engedelmességgel kapcsolatos problémák, depresszió, koncentrációs/ figyelmi nehézség, edzésfüggőség

I. Sérülésprevenció és rehabilitáció

- **sérülés eseményének feldolgozása, rehabilitáció, visszatérés**
- **szorongás, stresszkezelés, én-hatékonyság, reziliencia**
- **eszközök pl. relaxáció, célállítás (rehabilitáció alatt!)**
- **Visszatérés: félelem** -> újrasérülés (gyakran ugyanaz a testrész sérül), alacsony önbizalom, teljesítmény és motiváció csökkenése, hangulati problémák / depresszió

Köszönöm a figyelmet!



potecho: PTE505



Irodalom

- Gyömbér, N., Kovács, K. és mtsai (2012). *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest: Noran Libro.
- Goschi, G., Pálvölgyi Á. És mtsai (2022). *Dobbantó- A sportpszichológia tankönyve I*. Budapest: Sport és Lélek Sport-pszichoterápiás Egyesület.