



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia I.

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2025. március



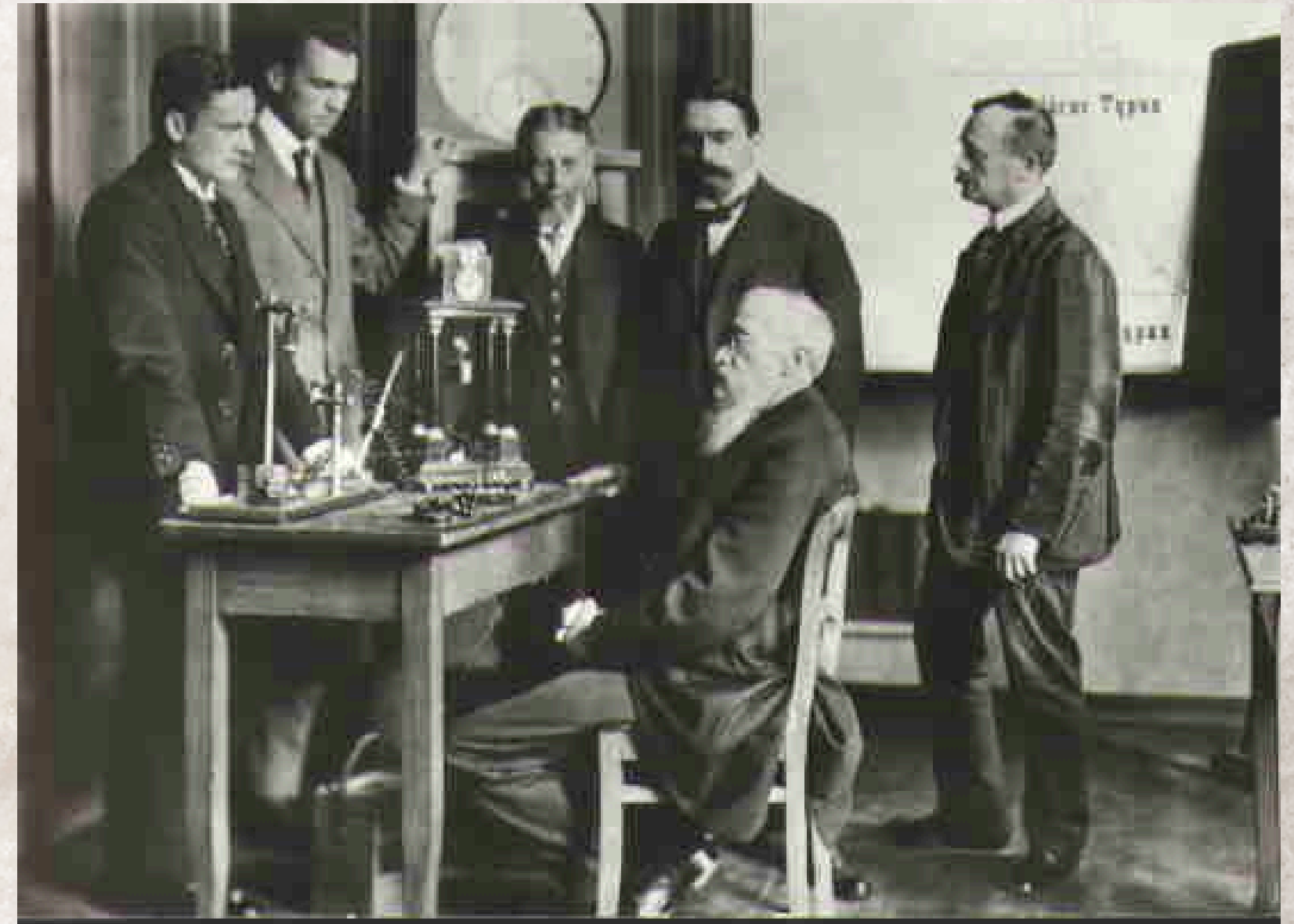
Sportpszichológia nemzetközi és hazai háttere

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** (kerékpározók)
- első sportpszichológiai labor: Robert Werner Schulte, 1920 (Charlottenburg, Németország) -> sportolók fizikai képességeit mérte
- Pierre de Coubertin, 1900: La Psychologie du Sport (A sport pszichológiája)– kifejezés



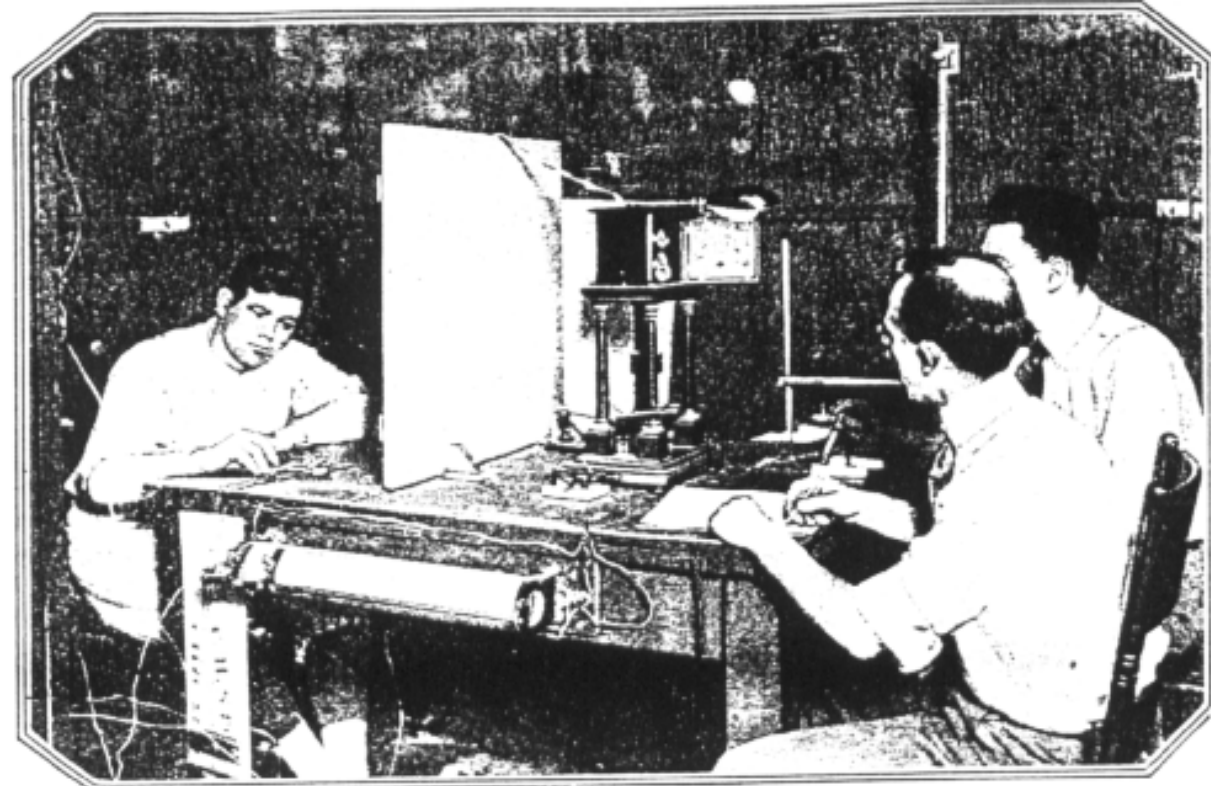
Wilhelm Wundt a tanítványaival; forrás: Psychology Pictures/Archives of Dutch Psychology

Nemzetközi története II.

- 1921: sportpszichológiai tesztelés: **"Babe" Ruth, baseball játékos**

->tehetségének és eredményességének háttere? *Mik a sportteljesítmény összetevői?*

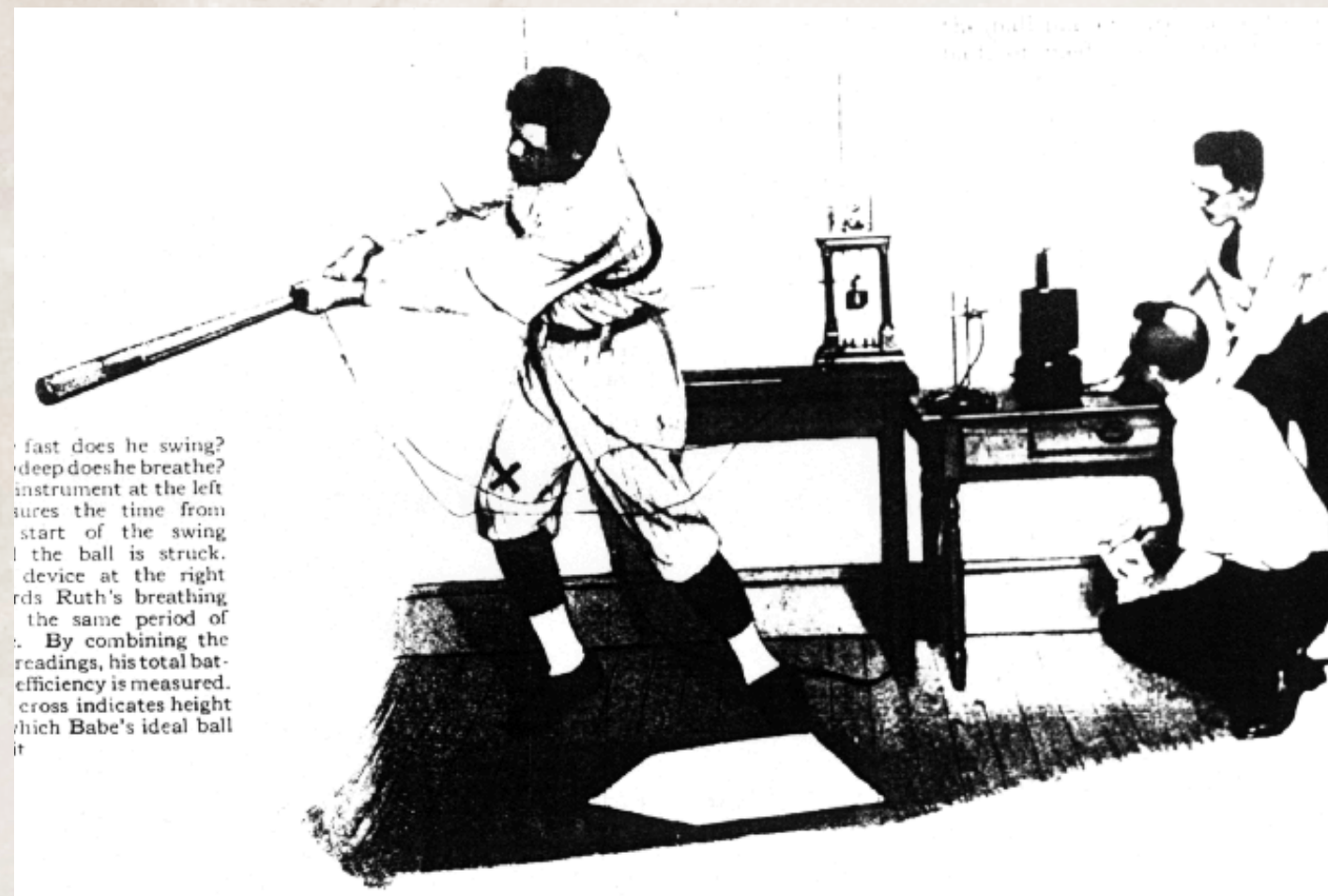
(vizsgálat: <https://psychclassics.yorku.ca/Fullerton/>)



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? An instrument at the left measures the time from start of the swing to the ball is struck. A device at the right records Ruth's breathing the same period of time. By combining the readings, his total bat-efficiency is measured. A cross indicates height which 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 II.

- 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_professionlis_sportpszicholgos.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
- él-, és rekreációs sportolók igénybe veszik a sportpszichológust
- **folyamatos kutatás, fejlesztés, alkalmazás** (pl. jóllét; teljesítmény pszichológiai faktori-*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

Mit csinál egy sportpszichológus?

bevezetés: <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sport-pszichologiaja>

Sportpszichológus feladata

elmélet (tudomány) és **gyakorlat** (alkalmazott)

megközelítés:

- **sport és személyiség**–testi-lelki jóllét
- **teljesítmény optimalizálása**–minél jobb, kimagasló teljesítmény

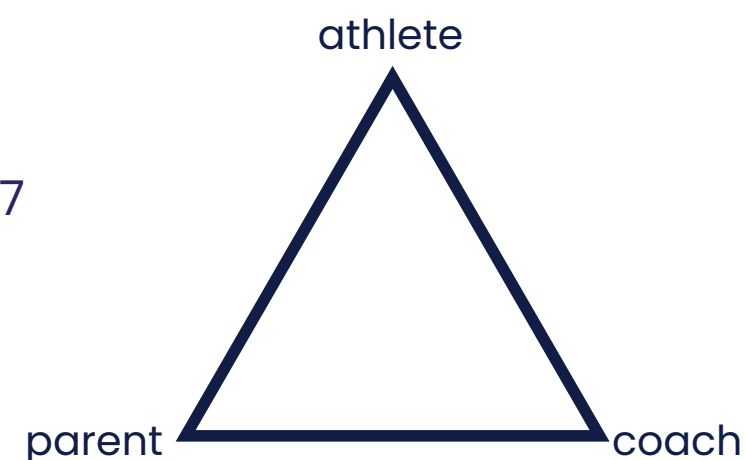
(Nagykálldi, 2002, idézi Tóth 2010)

specifikumai: pozitív szemlélet; idő- sürgető tényező (pl. verseny); rugalmas (ülés időtartalma, gyakorisága, kliens–szakember kapcsolata, helyszín, körülmények)

kompetenciák:

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

titoktartás!



- **egyéni:**



jelentkezés



felmérés



konzultációk

- **csoport foglalkozás**– pl. csapat dinamika, kohézió, csoporton belüli konfliktusok
- **prevenció, edukáció** – adott témáról pl. stresszkezelés, kiégés (szülőknek, edzőknek, sportolóknak)
- **rehabilitáció**– sérült sportoló (sérülés eseményének feldolgozása, támogatás a rehabilitáció alatt)

Gyakran említett problémák: “motiváció hiánya”, teljesítménycsökkenés, koncentrációs nehézség, csapatdinamika, szorongás, kevés önbizalom

- **más szakemberekkel való együttműködés!**

FELADAT 1.



Sikeres sportoló?

Mentimeter válaszok:



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 álmodozásuk és az álmaik gyakran a sportra irányulnak, és azzal kapcsolatosak
szorongáskezelés	kevesebb szorongást mutatnak a verseny előtt és közben, és azt hatékonyabban képesek kezelni. Ezt az érzést pozitívan értelmezik, és úgy érzik, hogy ez segíthet fokozni a teljesítményüket
hibákkezelése	képesek tanulni a hibáikból, és túllépni rajtuk

forrás: Gyömbér és Kovács, 2012: Fejben dől el.

FELADAT 2.



Alkalmazott módszerek

- autogén tréning
- progresszív izomrelaxáció
- légzéstechnikák
- belső beszéd
- imaginatív technikák
- gondolat-stop
- célállítás

több:

https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnostika/fejezetek/cscs_angol_itsp/_book/methods-of-sport-psychology.html#relaxation-methods



Kapcsolódás- orvoslás

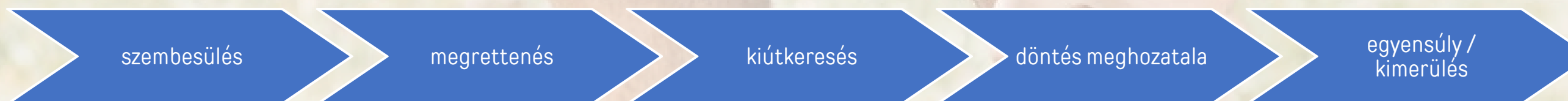
- **sportorvoslás** (szűrés, alkalmasság)
- **prevenció, egészségmegőrzés** (viselkedésváltozás támogatása- egészséges életmódot, fizikai aktivitást, motivációt, pszichés jóllétet célzó programok, tanácsadás, csoportok stb.)
- **gyermekgyógyászat** (tünetek, állapot pszichés vonatkozásai)
- **pszichiátria, pszichoszomatika** (pl. szerabúzus, evés-, testképzavarok, szorongásos-, hangulati zavarok, pszichoszomatika)
- **rehabilitáció** (pl. visszatérés, sérülés-szorongás)

→ **felismerés** → **továbbirányítás** → **támogatás/ nyomonkövetés**



I. Sérülésprevenció és rehabilitáció

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



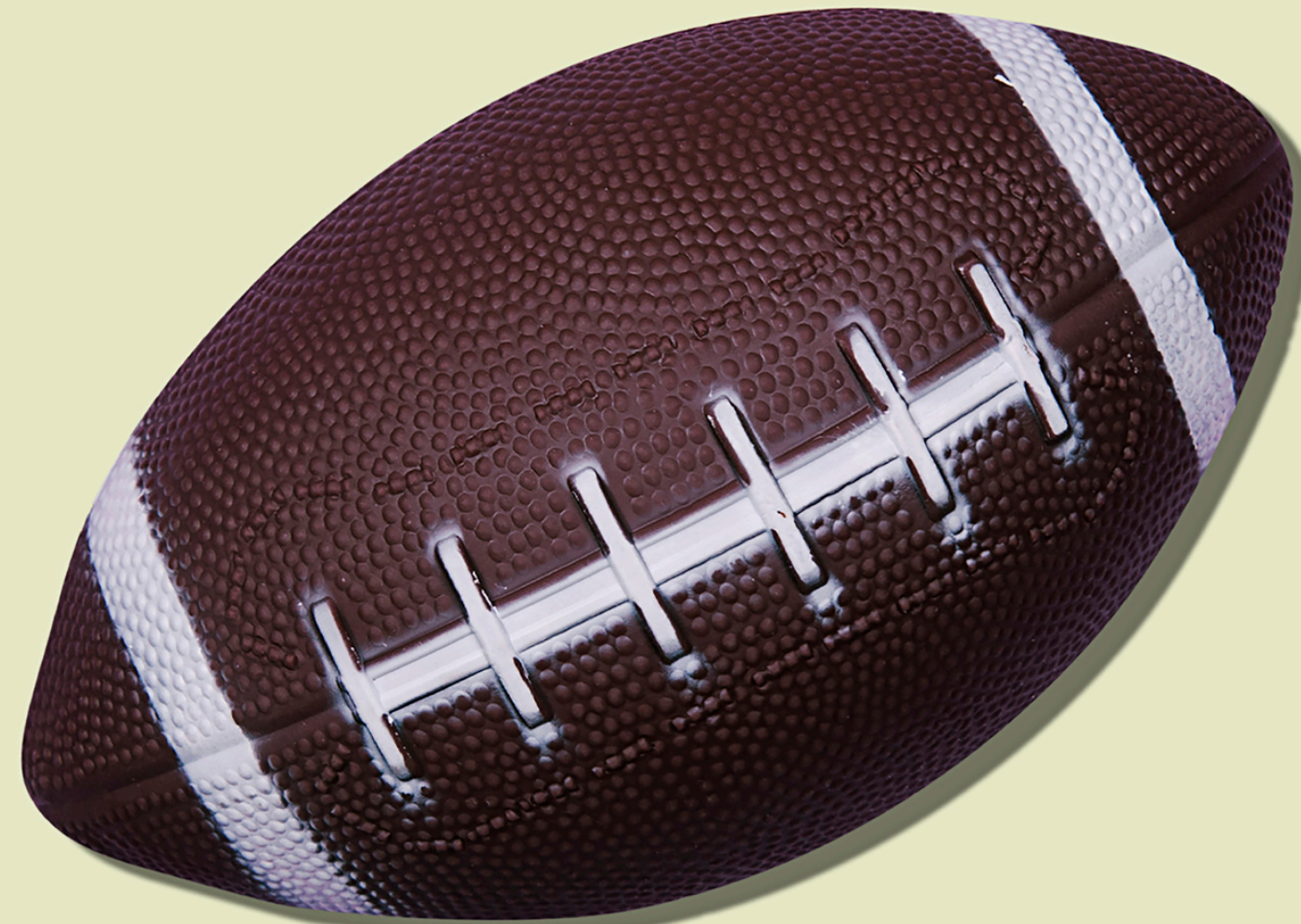
- **sérült sportoló jellemzői:** beszűkült figyelem, csökkent mentális kapacitás, csökkent érzelmi kontroll és önszabályozó képesség, megváltozott társas kapcsolatok, visszaesés
- **pszichológiai következmények:** túlzott stressz, szorongás, düh, engedelmeséggel kapcsolatos problémák, depresszió, koncentrációs/ figyelmi nehézség, edzésfüggőség



II. Sérülésprevenció és rehabilitáció

- **sérülés eseményének feldolgozása, rehabilitáció, visszatérés**
- **szorongás csökkentése, stresszkezelés, megküzdés erősítése, én-hatékonyság növelése, önbizalom növelése, társas támogatottság érzésének növelése**
- **gyakran** használt eszközök pl. relaxáció, célállítás (rehabilitáció alatt)
- **Visszatérés: félelem** → újrasérülés (gyakran ugyanaz a testrész sérül), alacsony önbizalom, teljesítmény és motiváció csökkenése, hangulati problémák / depresszió

ESETLEÍRÁS



Köszönöm a figyelmet!



potecho: PTE709



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2025. március

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)