



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia III.

Erdene T. Szonja

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2025. április



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 kiállok 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

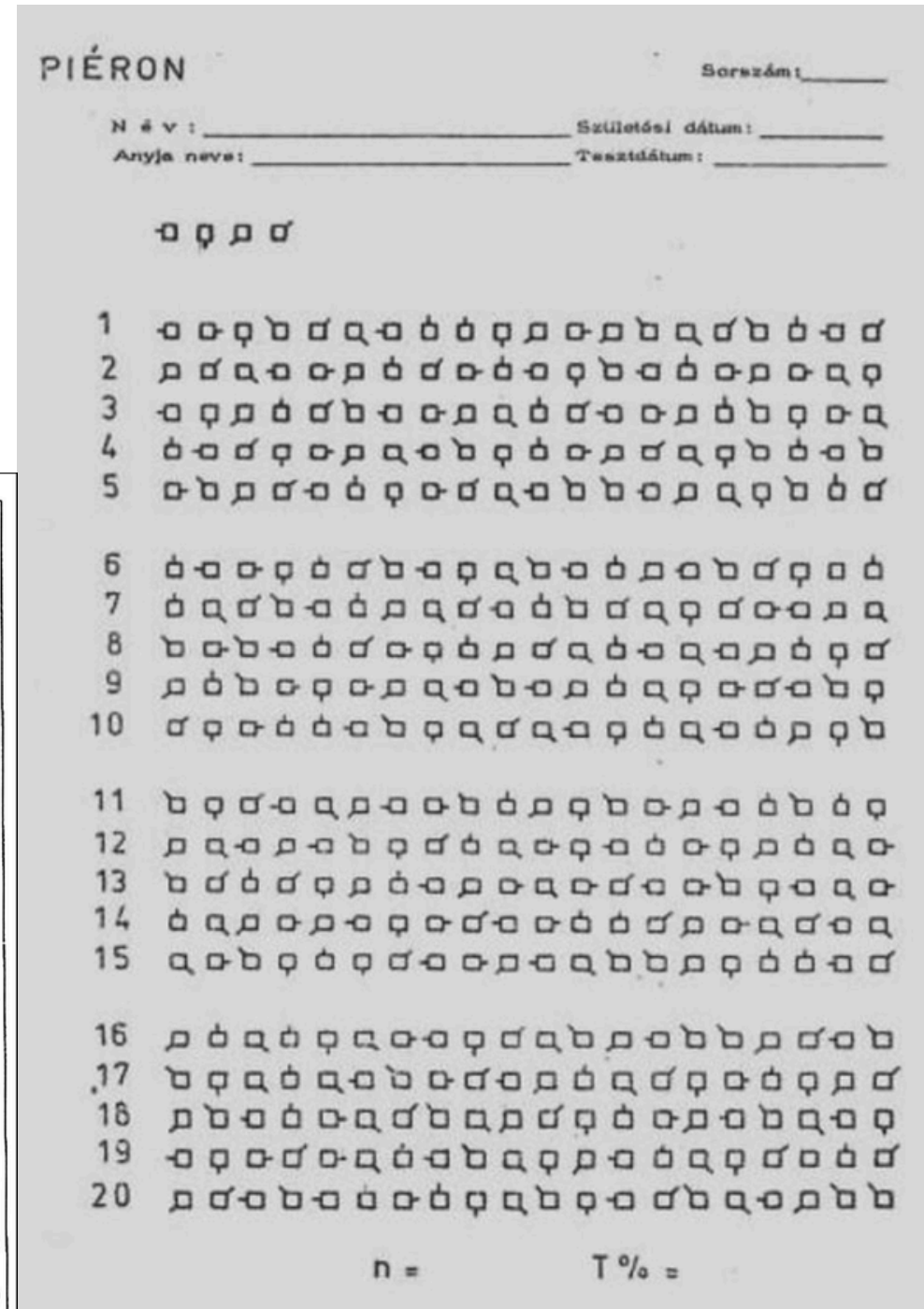
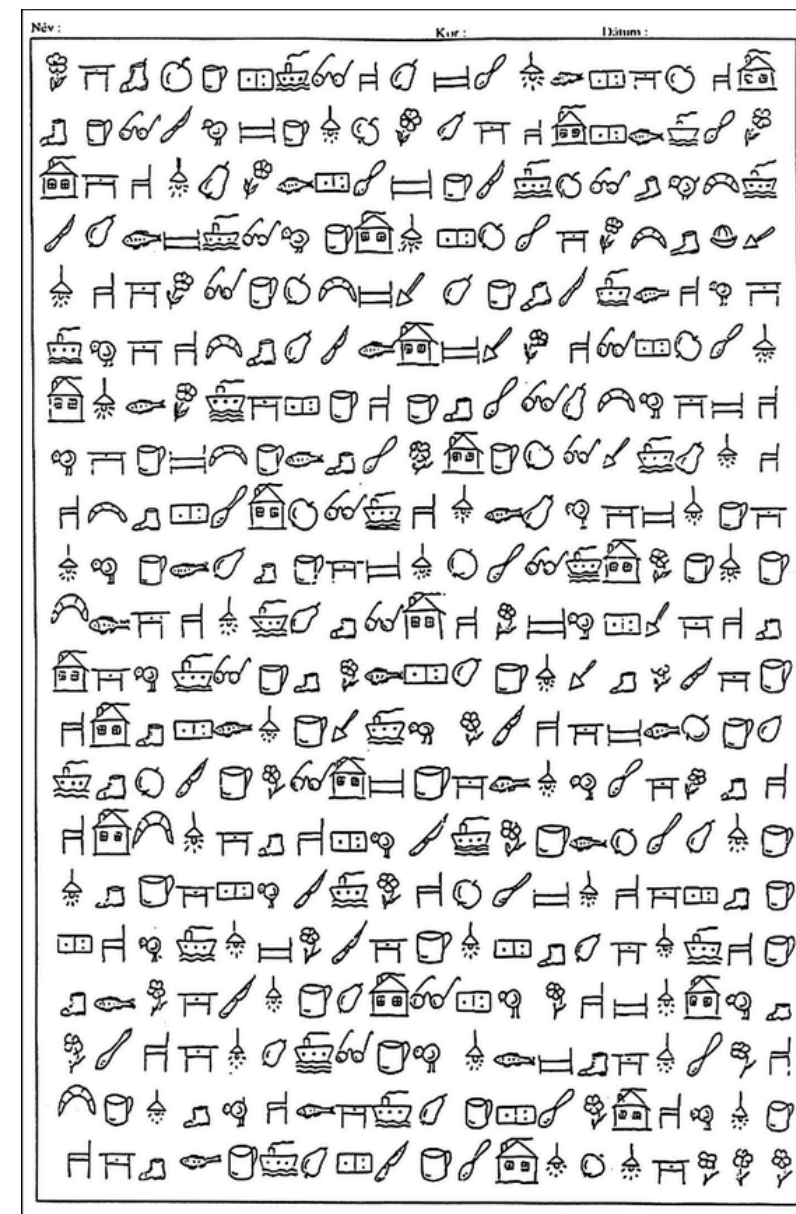
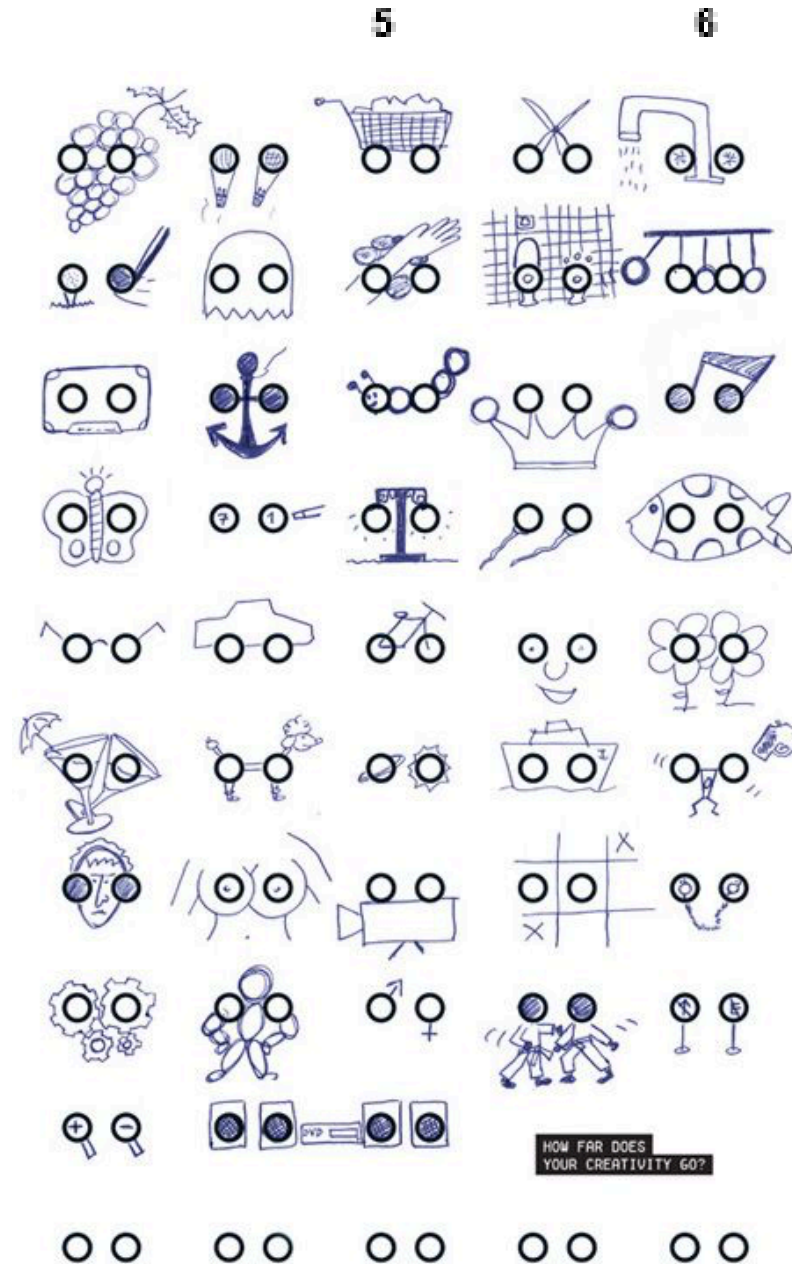
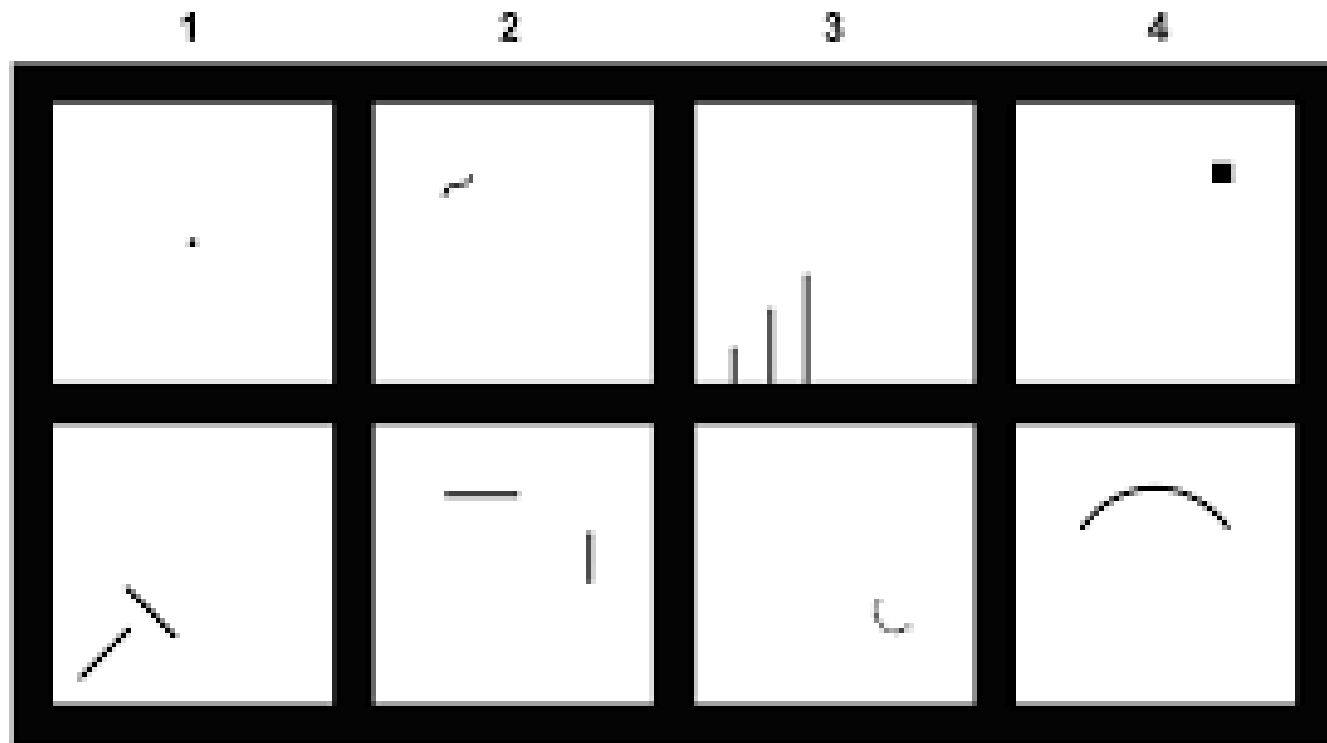
STAI-S

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	elégé	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



Gyerekek a sportban

„Én azt üzenném a mostani fiataloknak, hogy élvezzék a sportot, próbálják megkeresni azt a sportágat, ahova szívesen lejárnak edzeni, és élvezik, amit csinálnak, mert kényszerből nem lehet sportolni.” Cseh László

(id.: Gyömbér és Kovács, 2024)



Fiatalkori sport előnyei

- sporthoz kapcsolódó készségek kialakulása
- személyiség és készségfejlesztő
- pszichológia készségek pl. tisztelet, versenyzőképeség, együttműködés, magabiztosság, érzelemszabályozás
- fiatalkori sport = szociális tevékenység: új barátok + szülők is beléphetnek
- egészséges életmód alapjai
- **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 kifejlesztése vagy pszichológiai sérülés
személyes, szociális, pszichológiai készségek fejlesztése	más tevékenységre fordítható idő elvesztése

Smoll, 1998 (in: Gyömbér és Kovács, 2012: Fejben dől el)

Fejlődés a sportban

- **pozitív utánpótlás-fejlesztés**

- **korai években**– bármilyen mozgás →

óvodáskor (3-4 é): együttműködés másokkal (csapatsport);

5 é: nagymozgásos játékok, versenyszellem már megjelenik,
kompetencia érzése (szülők visszajelzése!– önbizalom) ->

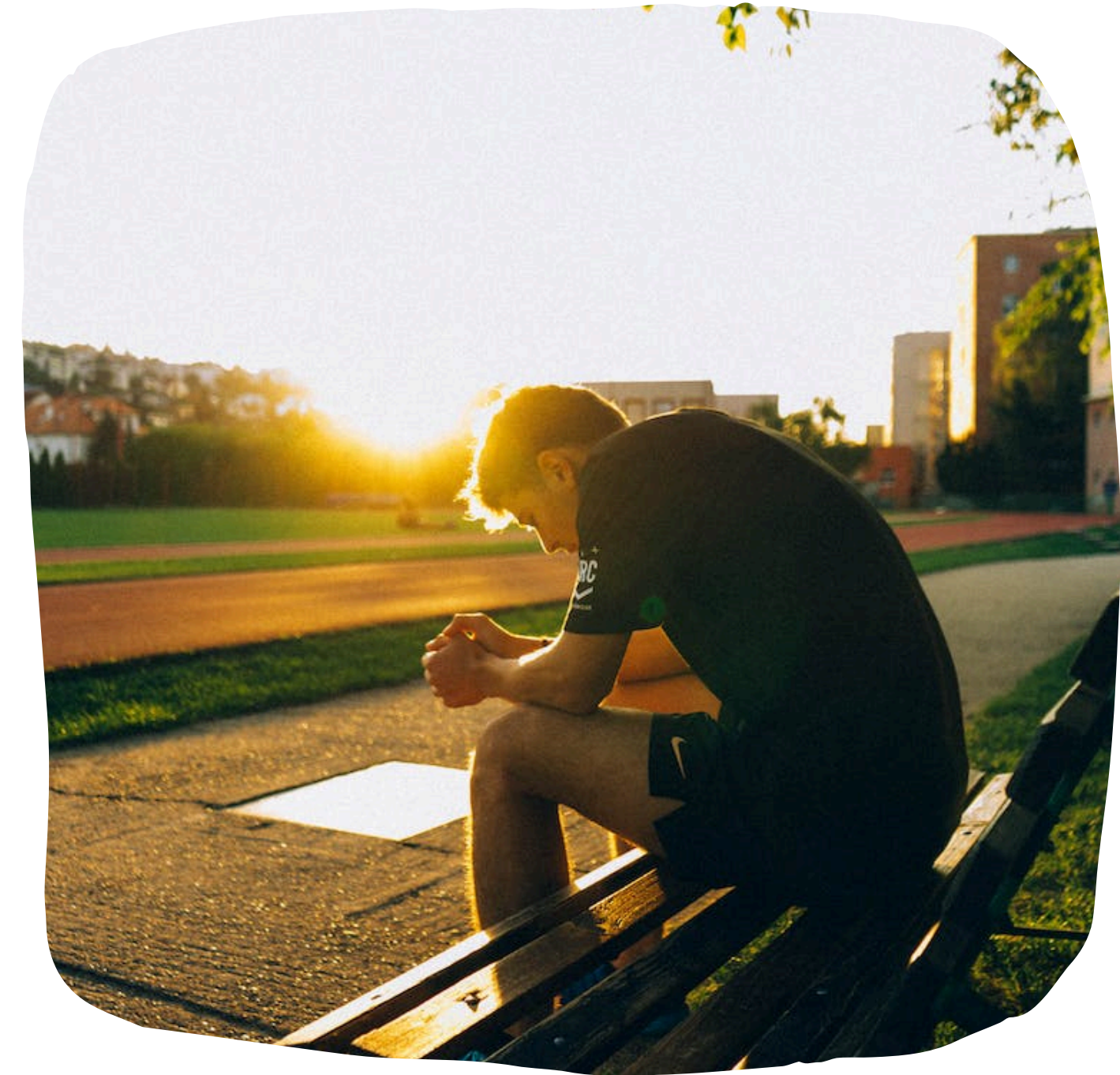
általános iskola– sportági alapkészségek, de fejlődésben (pl. látás,
hallás), készségek gyakorlása, hibázás elfogadása ->

serdülőkor: testi, hormonális változások, jelentős egyéni eltérések
fejlődésben (korán/későn érők), sérülékenység



A sport veszélyei

- identitás fejlődése- énkép azonosítása a sportolói identitással
- később veszély → *pl. sérülés* → **IDENTITÁS VESZÉLYBE KERÜL**
- rizikó: korán, túlzott, intenzív sportolás- éretlen személyiség
- környezeten sok múlik
- szülők, edzők: egészséges személyiségfejlődés segítése
- Balyi István: hosszútávú sportfejlesztési program (LTAD)



Célok:

- különböző célok, megoldási stratégiák (gyermek, szülő, edzők, klub)
- közös nevező
- nyílt kommunikáció, keretek, kérdések tisztázása, célok közös meghatározása
- Mit döntök? Miért így? Mire van szükség hozzá?
- átláthatóság és letisztázott határok
- **egyensúly**: a gyermeknek tere van a motivációra, fejlődésre



A hibás győzelem felfogás (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



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

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 – kisebbrendűség
5. Serdülőkor (12-18 év)	identitás – szerepkonfúzió

https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbert-gyermekekmegism/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

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



Sportpszichológia

Felkészülés

Felkészítés

- **cél:** teljesítmény optimalizálása, mentális felkészültség elősegítése
- pl . stresszkezelés, koncentráció/ figyelem, motiváció javítása
- megelőzés, felkészítés, valamilyen fajta beavatkozás/támogatás
- belső és külső erőforrások mobilizálása





Mentáltréning

- **mentális “edzés” fókusza lehet pl.**
 - kognitív készségek pl. figyelem
 - stresszkezelés/ érzelemszabályozás, érzelmek tudatosítás
 - motiváció
 - önbizalom
 - kommunikáció
 - mozgások tanulása, tökéletesítése

Mentáltréning

- **nem terápia**– mentális, pszichés felkészültség fejlesztése/ “mentális edzés”
- ismétlés útján– neurális kapcsolatok erősítése
- különböző technikákat alkalmaz pl. stresszkezelés–relaxáció, légzés technikák, belső beszéd, naplózás
- <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sport-pszichologiaja/mozgastanulas-fejben-azaz-mentaltrening>



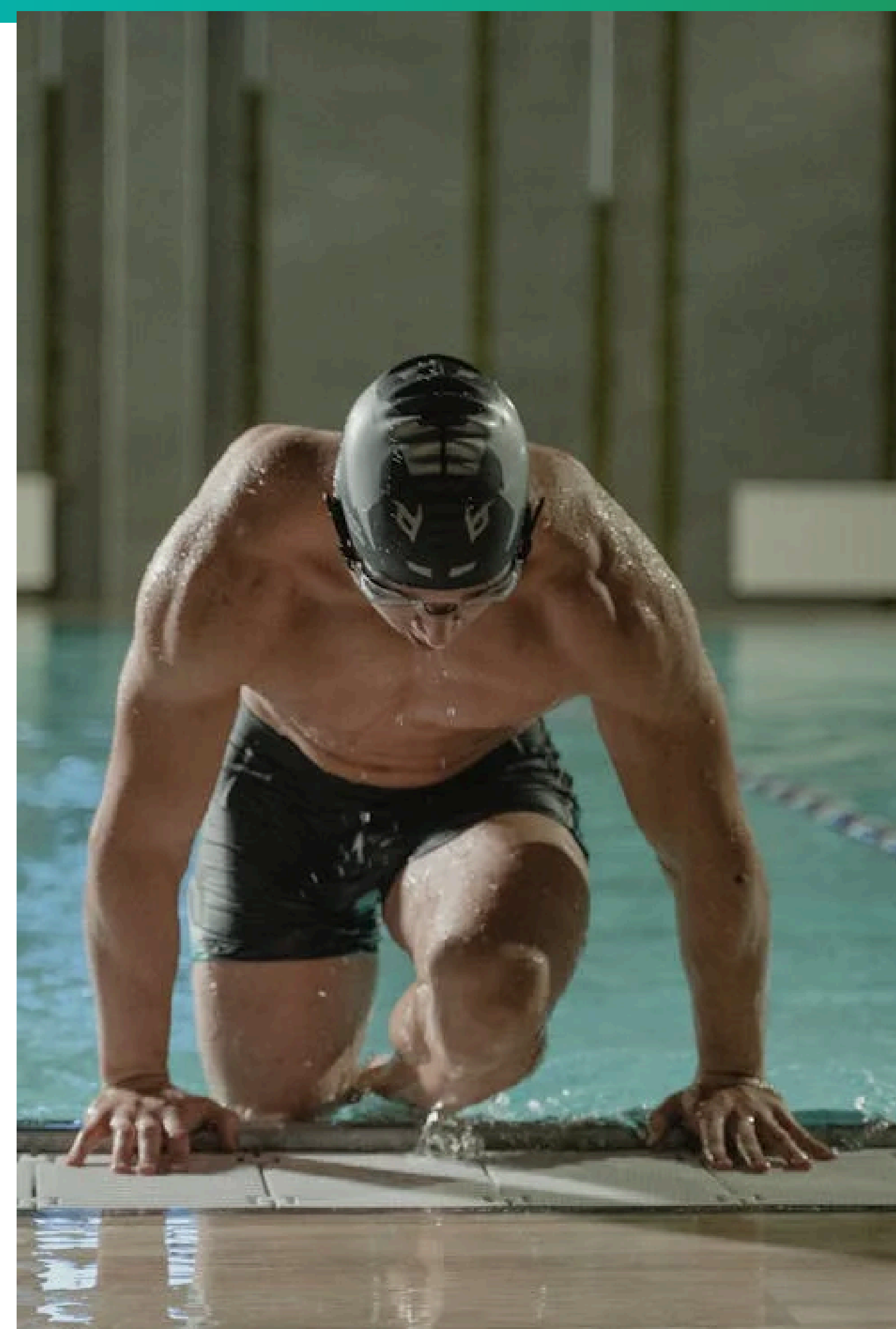


Sportpszichológia

- sportpszichológia: hosszabb, komplexebb folyamat
 - sport szakpszichológus végzi
 - kevésbé eredmény "produkálása" a fókusz- > **belső stabilitás, pszichés jóllét elsődleges**
- eredmény, mint ennek következménye
- alkalmazható, de nem gyors technikákon alapul- feltáró jelleg- mélyebb összefüggések, önismeret

Sportpszichológia

- egyéni: 1) felmérés (első interjú, anamnézis, tesztek, mapping), 2) közös, egyénre szabott konzultációs fázis
 - szükség esetén: klinikai szakpszichológus/pszichiáter
 - a pályán tapasztalt gyakori “következmények”: koncentrációs nehézség, betörő gondolatok, mozgáskoordinációs nehézség stb.
 - **pl. túlzott stressz- hogyan tekint rá egy mentáltréner és egy sportpszichológus?**
- ➔ mentáltréner készségeket fejleszt pl. verseny előtti relaxációs, stresszcsökkentő módszer tanítása
- ➔ sportpszichológus: emellett a stressz mélyebb okait, gyökereit és jelentését tárja fel, és az önismereten keresztül segíti a feldolgozást



Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2025. április

Irodalom

- Albert A., Droste S. (2023). Mentáltréning sportolóknak. Budapest: G-Adam Kiadó.
- Gyömbér, N., Kovács, K., Hevesi, K., Lénárt, Á., Imre Tóvári, Zs., & Menczel, Zs. (2012). Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro Kiadó.
- Gyömbér, N., Kovács, K., & Ruzits, É. (2022). Gyereklélek sportcipőben: Fiatalkori és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek. Libri Kiadó.
- Goschi, G., Pálvölgyi Á. és mtsai (2022). Dobbantó- A sportpszichológia tankönyve I. Budapest: Sport és Lélek. Sport-pszichoterápiás Egyesület.