



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Gyakorlatorientált sportmedicina- Sportpszichológia

Erdene Temulin Szonja

Pécs, 2025. március



**Mivel foglalkozik a
sportpszichológus?**

Mivel foglalkozik?

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

(Shaw és mtsai, 2005, idézi Tóth, 2010)

megközelítés?

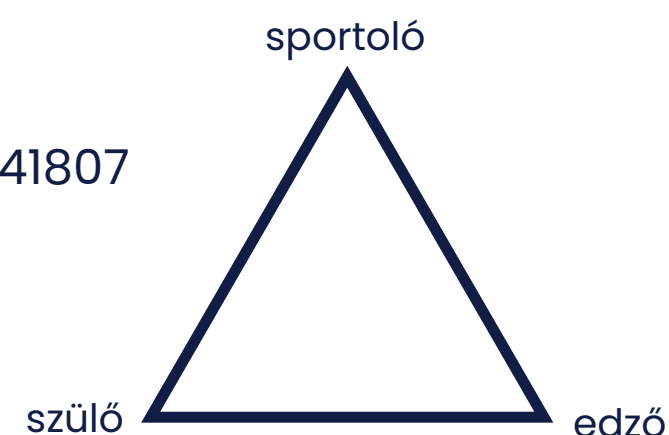
- **sport és személyiség**-testi-lelki jóllét
- **teljesítmény optimalizálása**-minél jobb, kimagasló teljesítmény

(Nagykálai, 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>



„A szakon végzettek ellátják a különböző sportegyesületekben, diáksport egyesületekben, sportági szakszövetségekben és a válogatott keretek mellett a sportpszichológiai teendőket. A szabadidő, és rekreációs sport térhódításával szerepük megnő az ilyen sporttevékenységet biztosító szabadidősport egyesületekben végzett sportpszichológiai feladatok ellátásában is. **A képzés fókuszába a sporthelyzettel járó olyan tipikus élethelyzetek kerülnek, amelyekkel a személy egyénileg, családban, csoportban és szervezetben egyaránt küzdhet.** A sportpszichológiai szakpszichológus **segíti az egyént a sportban megjelenő többletstressz kezelésére, annak teljesítménybe és személyiségfejlődésbe való laborálásába, ezen keresztül segíti a testi-lelki egyensúly, jóllét megtartását és a mentális egészség javítását.**” (ELTE PPK)

Egyéb ajánlott bemutató: <https://zanza.tv/testneveles-es-sport/sport-pszichologiaja>

egyéni foglalkozás/ tanácsadás



konzultáció: stáb, edző, szülő

prevenció, edukáció



kutatás



csoporthoz tartozás



rehabilitáció



egyéni:



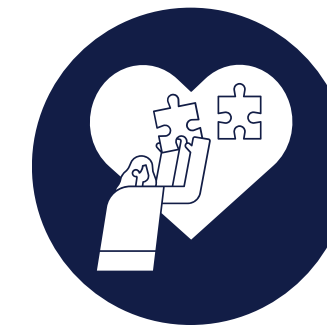
Jelentkezés

- küldött vagy önkéntes jelentkezés? (motiváció)



Felmérés

- első interjú, anamnézis
- felmérés (pl. kérdőívek)– egy
teszt nem teszt
- célok meghatározása



Konzultáció

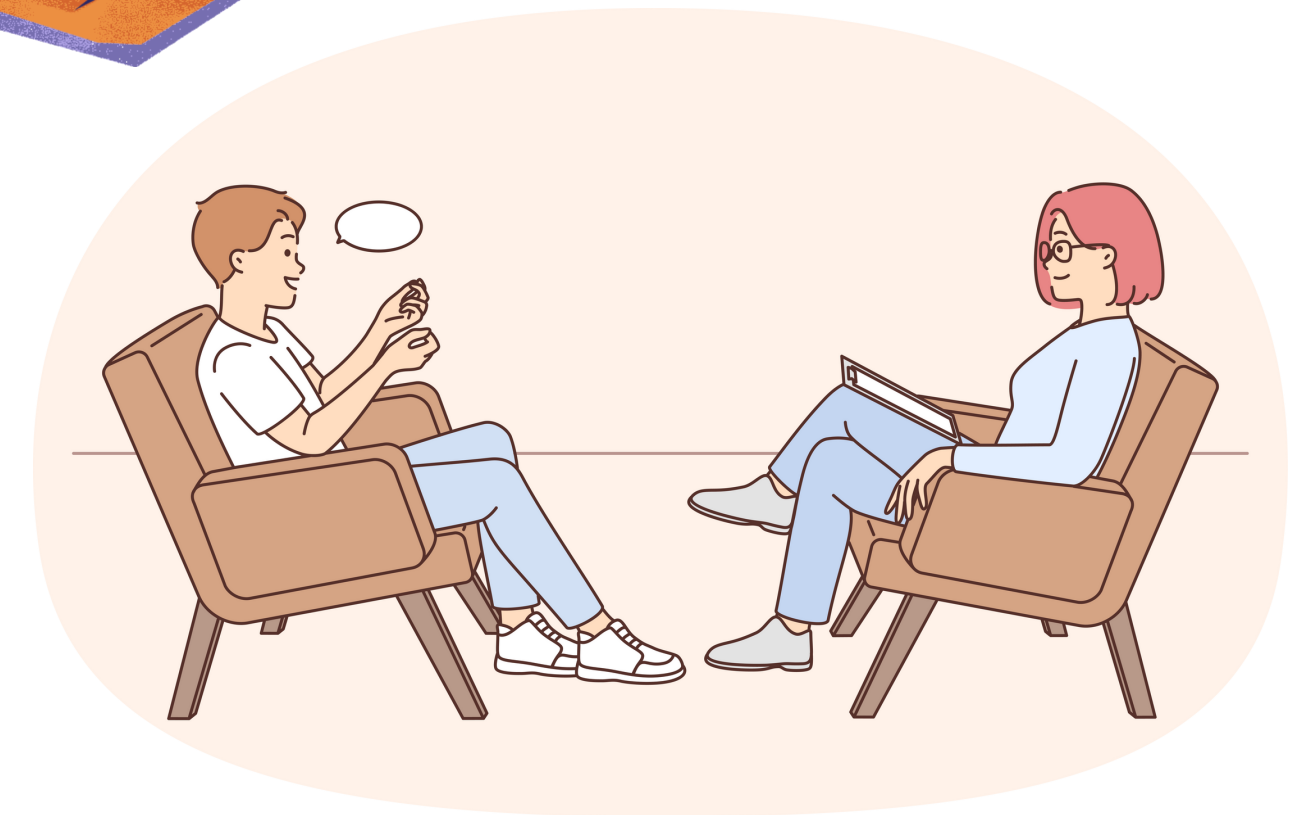
- közös munka

- **Csoportfoglalkozás** pl. csoportdinamika, csoportkohézió, csoportproblémák
- **Prevenció, edukáció** pl. stresszkezelés, kiégés (sportolók/edzők/más szakemberek számára)
- **Rehabilitáció** pl. sérült sportoló kísérése



Leggyakrabban említett problémák (delegáció):
“motiváció hiánya”, visszaesés a teljesítményben,
koncentrációs nehézség, csapatsdinamikai probléma,
szorongás, önbizalom

többi szakemberrel való együttműködés!



Szorongás

- arousal- optimális zóna
- szorongás: negatív érzelmi állapot, amikor helyzetet fenyegetőnek észleli
- kognitív és szomatikus
- állapot és vonásszorongás



Figyelem

- koncentráció: figyelem tartós fenntartása
- releváns információk, ingerek
- figyelem vizsgáló eljárások
- fókusz: széles, szűk; irány: külső, belső

Önbizalom

- korábbi tapasztalatok!
- mentális állapotra, motivációra, teljesítményre való hatás
- kudarcokkal, hibákkal való viszonyulás

Motiváció

- külső (extrinzik): viselkedés mögött valamilyen cél/jutalom, motiváció forrása külső forrásból ered
- belső (intrinzik): belső forrás, nincs külső jutalom, a tevékenység önmagában jelenti az értéket, örömet okoz

Teljesítménymotiváció

Teljesítménymotiváció: vágy, hogy jobban végezzük el a feladatot, energizáló erő

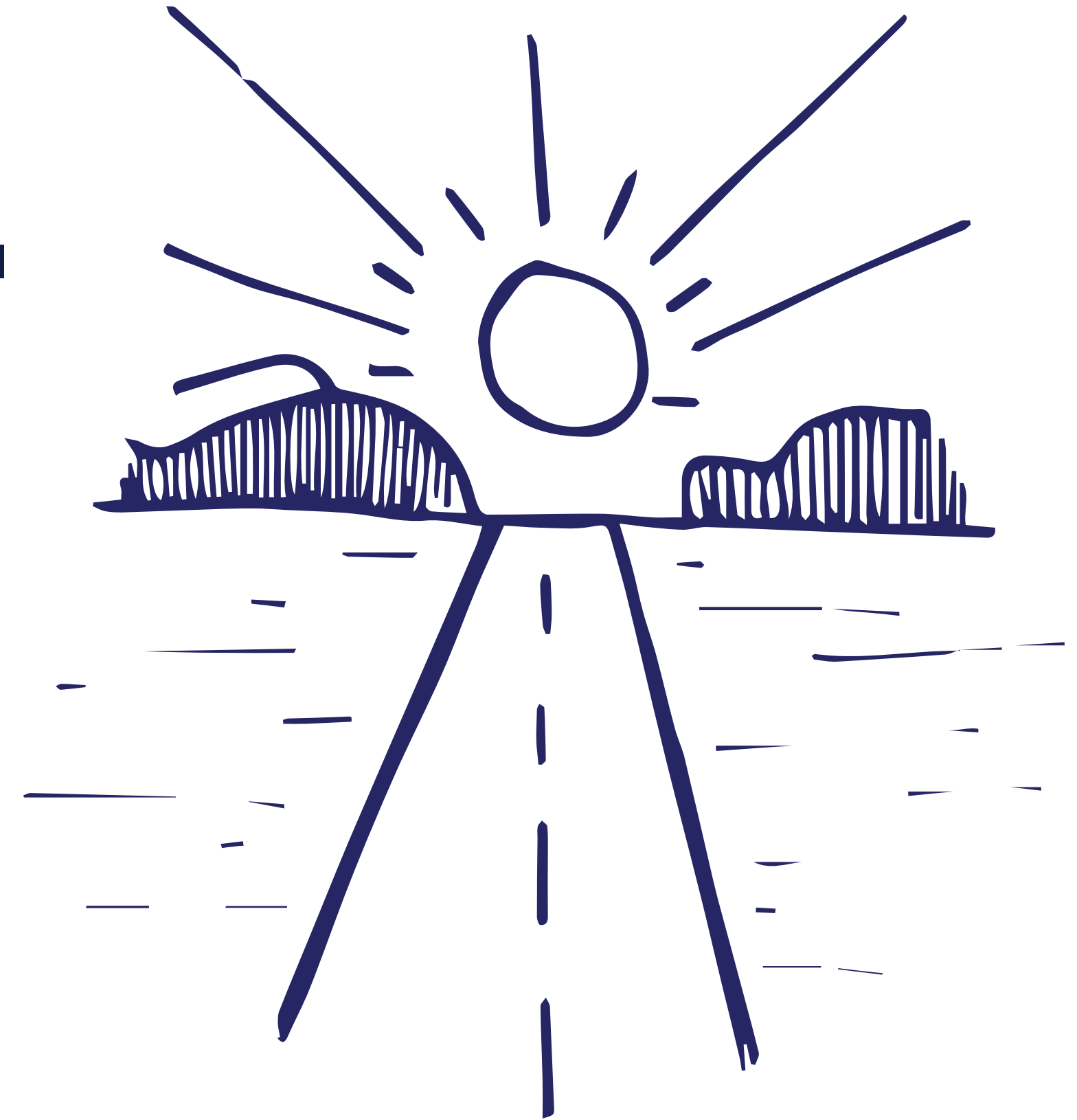
(Bányai–Varga 2013)

Igényszint:

- önmagunkkal szembeni elvárás, jövőbeli feladat teljesítésére vonatkozó elvárások összessége.
- hatással van az teljesítőképessegre, életvitelre (Lewin 1926)
- Kudarc után–csökken, siker után–nő.

Sikerorientált és kudarckerülő: kudarcból való félelem, a siker iránti vágy: korábbi élmények meghatározóak

(Hoppe 1930)



Egyéb ajánlott olvasnivaló:

MOTIVÁCIÓ:

https://mersz.hu/dokumentum/m1075atfssn__37/#m1075tanul_35

https://mersz.hu/dokumentum/m1075atfssn__38/#m1075tanul_36

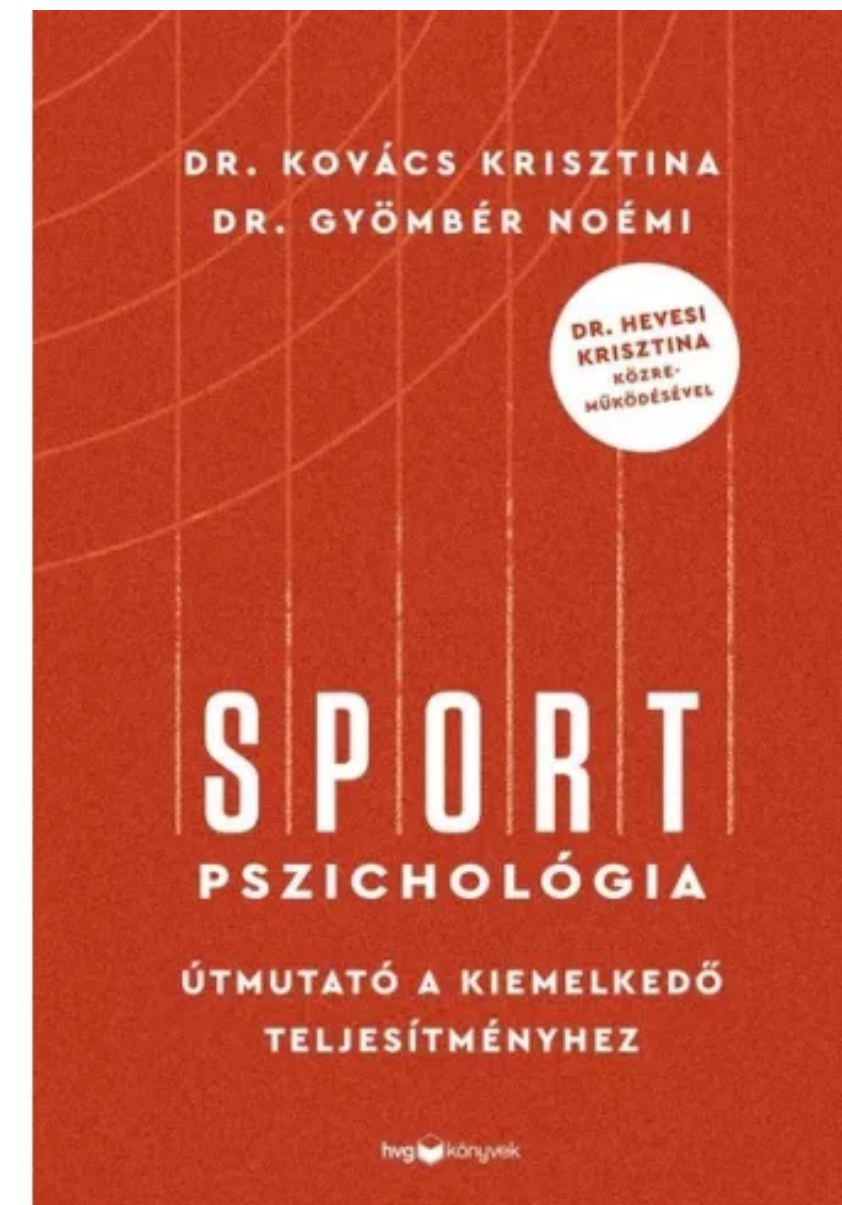
Bevezetés a sportpszichológiába:

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

Könyvajánló:

Dr. Gyömbér Noémi, Dr. Kovács Krisztina: Sportpszichológia

Goschi Gabriella, Pálvölgyi Ágnes: Dobbantó – A sportpszichológia tankönyve I.



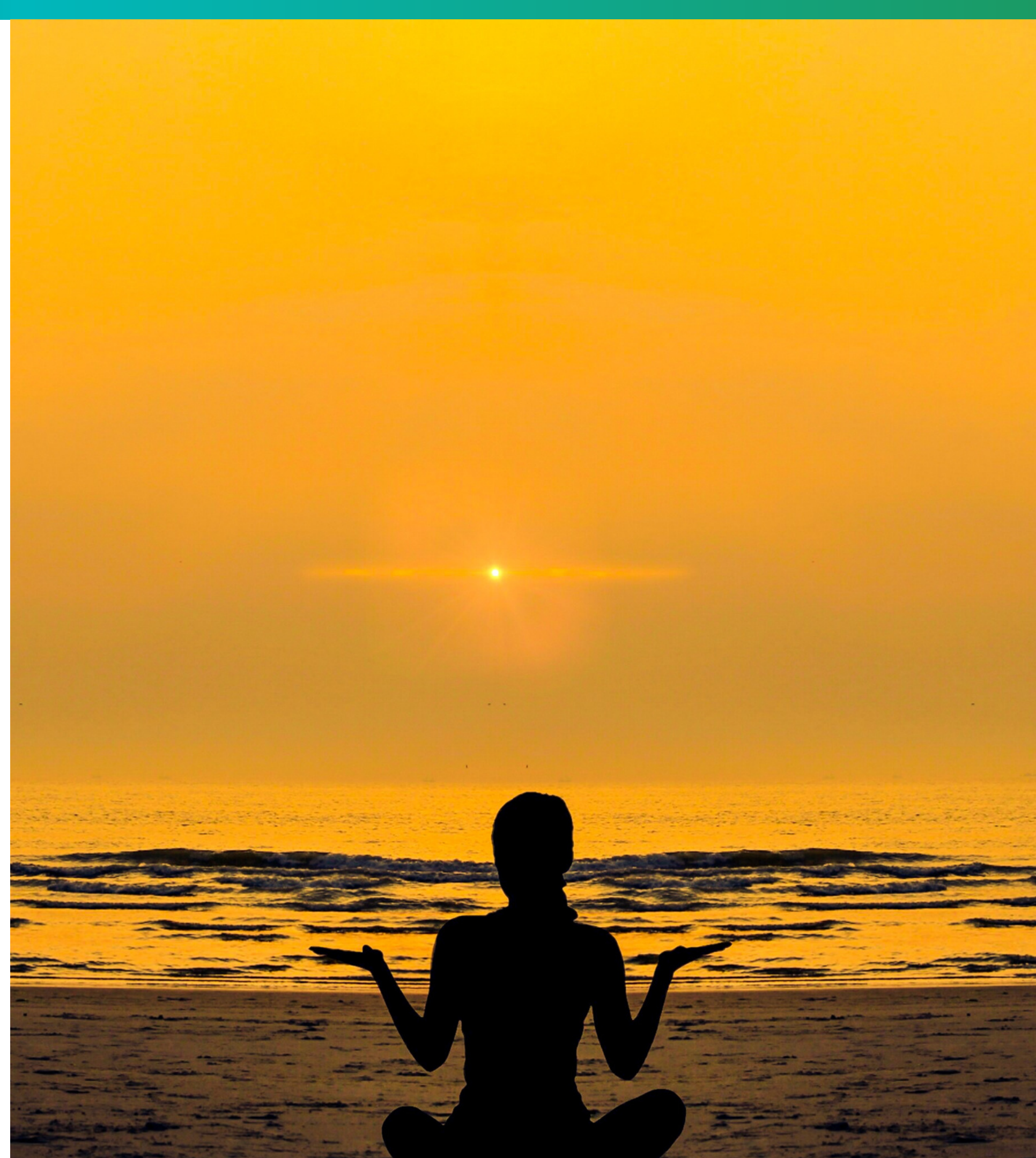


Gyerekek a sportban

- már korán belépnek a sportba
- feszített tempó- fejlődés bizonyos szakaszaiban különösen kitettek
- sok elvárás, több helyen kell megfelelni (iskola, edzések, meccsek)- folyamatos terhelés
- **pihenés!**
- szülők, edző, stáb fokozott felelőssége!
- pszichológiai szűrés

Gyakran alkalmazott módszerek például:

- autogén tréning
- progresszív relaxáció
- légzéstechnikák
- imagináció
- belső beszéd
- gondolatstop
- célállítás





Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2025. március.

Irodalom

- Bányai É.–Varga K. 2013. Affektív pszichológia. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Csukonyi Cs. (2018). Bevezetés a sportpszichológiába. Megjelent: Münnich Ákos. Fejezetek a Sportpszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből. (2018) pp. 1–42.
https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/cscs_bevezetesasport/_book/index.html
- Hoppe, F. 1930. Erfolg and Misserfolg. Psychologische Forschung 14: 1–62.
- Lewin, K. 1926. Vorsatz, wille und bedürfnis. Psychologische Forschung 7(1): 330–385.
- Nagykáldi Csaba (2002). A sportpszichológia alkalmazási területei hazánkban és külföldön. In Lénárt Ágota (szerk.) Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 11–20.
- Shaw, D. F., Gorely, T., Corban, R. M. (2005). Sport and Exercise Psychology. BIOS Scientific Publishers, New York.
- Szekanecz V. A. (2023). A teljesítménymotiváció vizsgálata sportágspecifikus feladatok tükrében. Juvenilia X. Debreceni bölcsész diákkörösök antológiája. 184–201.
- Tóth L. (2010). Lélektani és sportlélektani ismeretek. Jegyzet az OKJ-s sportszakemberképzés számára. Budapest.