



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportsérülés mentális prevenciója és rehabilitációja

Erdene Temulin Szonja

erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2025. 09. 22.



A stressz szerepe

Stressz I.

- szervezet nem-specifikus válasza, hogy az alkalmazkodás révén visszanyerje egyensúlyi állapotát (Selye, 1976)

pozitív (**eustressz**) –segít koncentrálni, flow

negatív (**distressz**) –szorongás, fenyegetettség (sérülés!)

- **STRESSZVÁLASZ**: élettani és biokémiai változások a megküzdéshez (ha nem tud: szorongás)
- Stressz-szintet befolyásolja: **esemény fontossága, bizonytalan tényezők mennyisége, személyiség tényezők**
- A megnövekedett stressz miatti érzékenység, heves reakciók

→ **SÉRÜLÉS kockázata nő!**

Stressz II.

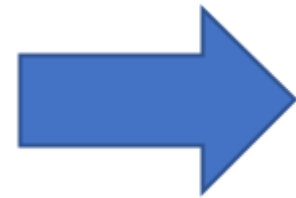
- Személyiségjegyek → stresszesebbé értékelhetik a helyzetet → **fokozott pszichés aktivitás, kognitív leterheltség**
- izomfeszülés növekedése → **kimerültség, csökkent rugalmasság, motoros koordináció zavarok, izomműködési problémák** (gyakori sérülések: rándulás, húzódás, szakadás)
- **vizuális látómező beszűkülése**

Kognitív kiértékelési modell:



Sérülés

Sérülés mértéke?



Stresszre adott reakció = kiértékelés, értelmezés

Mekkora veszélynek érzékeli?
Milyen erőforrásai vannak a megoldására?



Megküzdési stratégia kiválasztása

Adaptív vagy maladaptív
stratégiák?

Sérülés= tudatos és tudattalan szinten is egyfajta krízisállapot

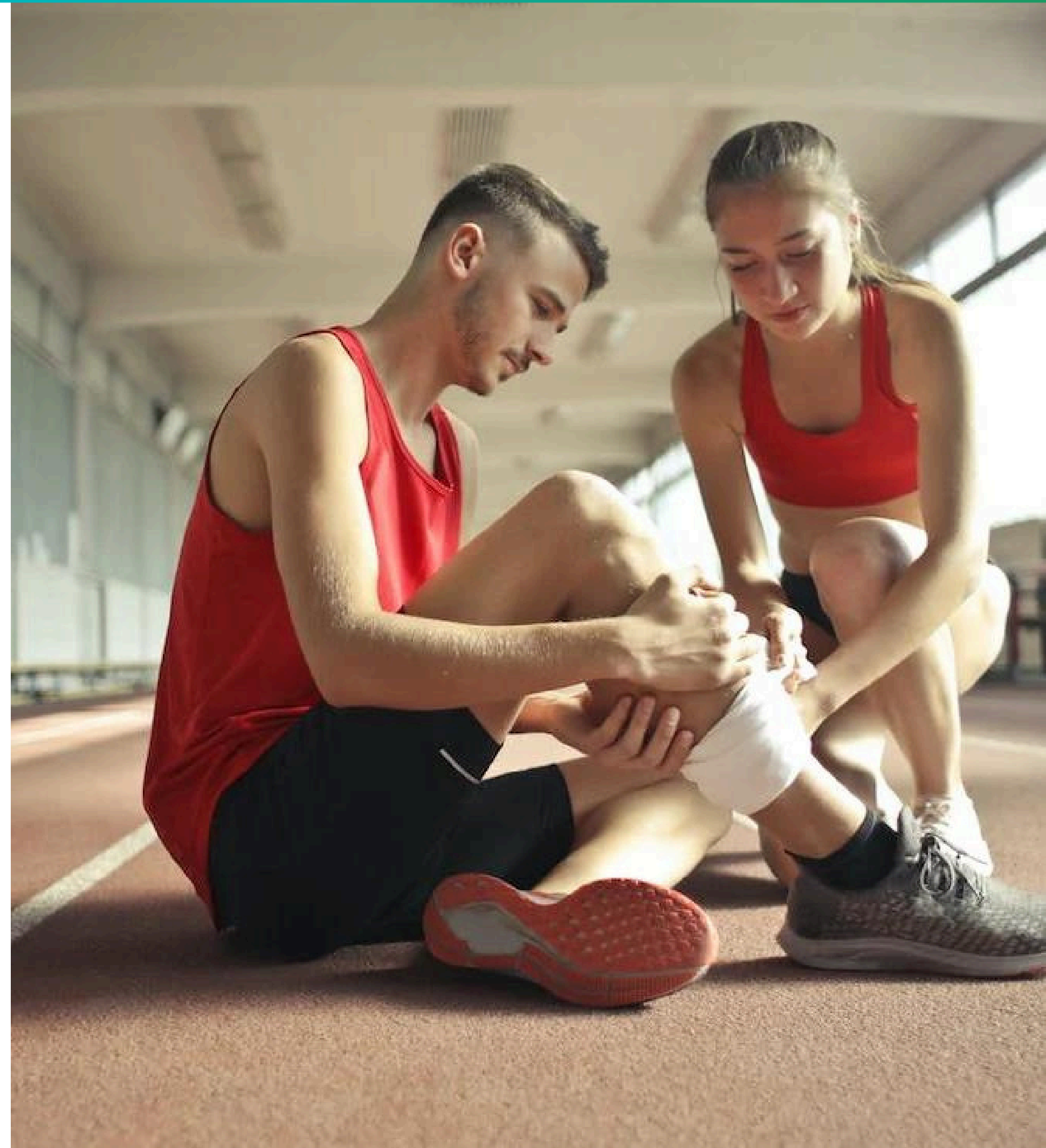
- KRÍZIS= veszély és esély (görög)
- Egyfajta **döntés, fordulópont**
- Magában hordozza a **fejlődés, változás lehetőségét** is
- 2 féle: **1. pszichoszociális/fejlődési krízis**– elkerülhetetlen esemény, PREVENCIÓ! (pl. karrier befejeződése) **2. akcidentális/ eseti krízis**– váratlan, külső esemény (pl. **sérülés**)
- Függ: sérülés súlyossága, lehetséges következmények, időzítés, személyiségjegyek, környezet
- **5 szakasza:**



A sérülés pszichológiája

A sportolót ilyenkor jellemezheti...

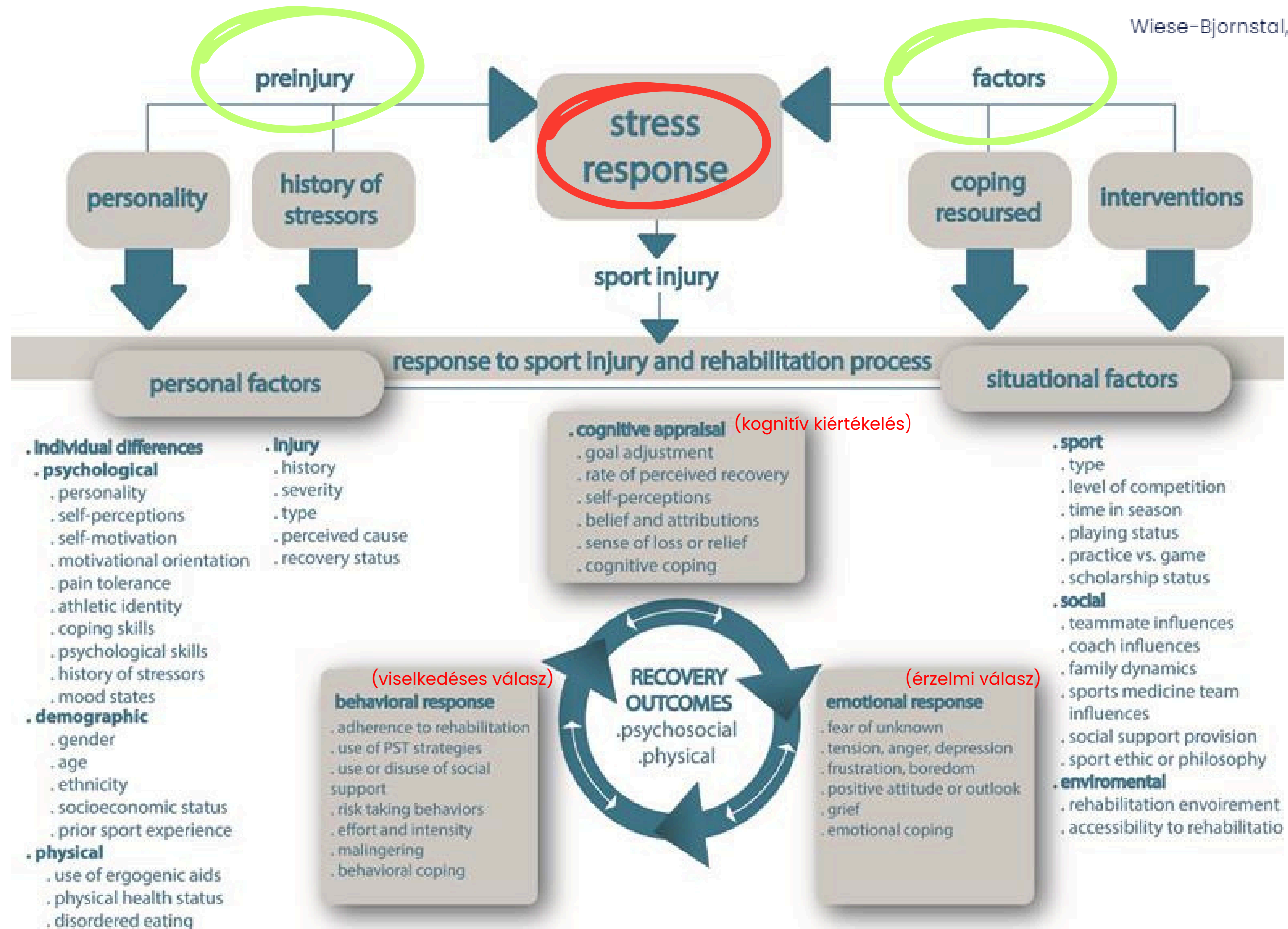
- **Beszűkült figyelem** (problémára fókuszálás)
- **Csökkent mentális kapacitás** (helyzetértékelés)
- **Csökkent érzelmi kontroll, önszabályozó képesség** (szélsőségek, agresszió)
- **Megváltozott kapcsolatok** (énközpontúság, erőteljes támaszigény)
- **Visszaesés** (felelősségelhárítás, tagadás)





Negatív pszichés következmények:

- Stressz, szorongás
- Düh
- Együttműködési nehézség, ellenállás
- Depresszió
- Koncentrációs/figyelmi problémák
- Edzésfüggőség



Szorongás

- **Szorongás**=negatív érzelmi állapot, amikor helyzetet fenyegetőnek + észleli, nincs konkrét tárgya pl. **sérüléstől való félelem**
- **Jelei:** izomfeszülés, szapora légzés, izzadás, hányinger, mentális jelei pl. koncentráció csökkenése
- **Állapotszorongás:** szervezet ideiglenes, átmeneti érzelmi reakció egy adott helyzetre pl. verseny első pillanatai
- **Vonásszorongás:** szorongásra való „hajlam”, nem egy pillanat, hanem általánosságban jellemző (pl. teljesítményszorongás)

(Spielberger, 1983)

- verseny előtti szorongás: szomatikus és kognitív tünetek



Énkép

- sportoló életének nagyrésze a sport -> saját énkép, személyiség egybeolvad a sportolói szereppel
- **sérülés→IDENTITÁS VESZÉLYBE KERÜL**
- Minél inkább csak a sportra teszi fel az életét, annál valószínűbb, hogy traumaként éli meg →kihat az egész életére.
- depresszió, szorongás, reménytelenség
- szakemberek fokozott figyelme!
- több területen fejlessze magát!
- célok meghatározása (stabilitás a bizonytalanságban)



Rehabilitáció





Rehabilitáció I.

Tudatosítás: fájdalommal kapcsolatos érzések természetesek, SŐT! a rehabilitáció része

Visszatérés-sokszor pszichésen még nem állnak készen → **feszültség, szorongás**, ami vezethet:

- Sérülés kiújulása
- Másik testrész sérülése
- Alacsony önbizalom
- Teljesítmény csökkenése
- Általános negatív hangulat, depresszió
- Sérüléstől való félelem
- Csökkent motiváció

Rehabilitáció II.

- Sérüléssel és annak következményével kapcsolatos érzések feldolgozása
- Szociális támogatás elsődleges
- TECHNIKÁK–stressz csökkentése, rehabilitáció segítése:

–Relaxáció

Csökkenti a feszültséget, fokozza a vérkeringést

Belső kontroll

Vizualizációval (pl. legyőzi az akadályt), érzelmi imaginációval társítva (pl. büszkeség érzése, amikor..)

–Negatív belső beszéd –átfordítás

–Célok meghatározása



Remington- University of North Carolina





Pécsi Tudományegyetem
1367



Köszönöm a figyelmet!

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.
- Wiese-Bjornstal, D.M., Smith A.M., & LaMott. E.E. (1995). A model of psychologice response to athletic injury and rehabilitation. Athletic Training: Sports Health Care Perspectives. 1 (1), 17-30.