



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Sportpszichológia I.

elérhetőség: [erdene.temulin.szonja@pte.hu](mailto:erdene.temulin.szonja@pte.hu)

Pécs, 2026. március





# **Sportpszichológia**

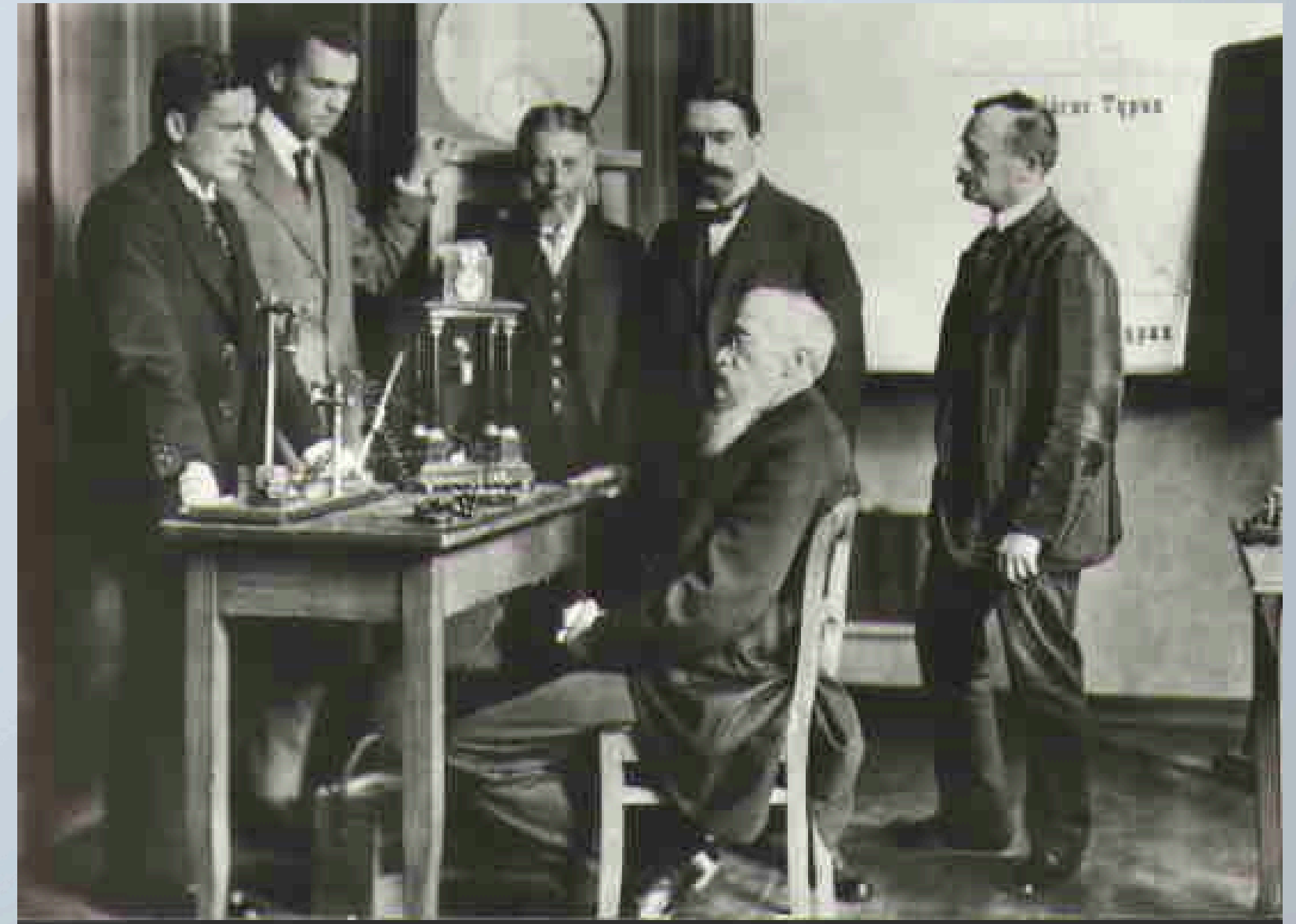
## **nemzetközi és hazai háttere**

# 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** (kerékpárosok)
- 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

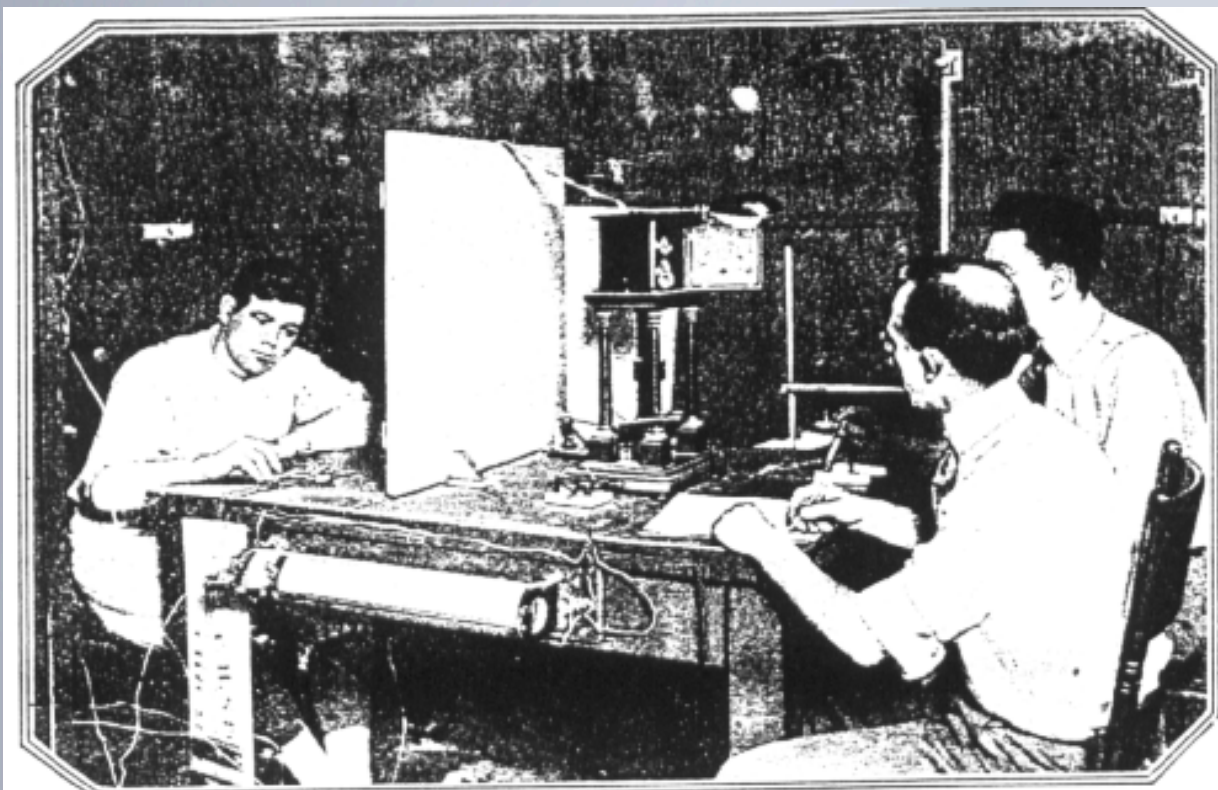


Wilhelm Wundt a tanítványaival; forrás: Psychology Pictures/Archives of Dutch Psychology

# Nemzetközi története II.

- 1921: sportpszichológiai tesztelés: **"Babe" Ruth, baseball játékos**  
->tehetségének és eredményességének háttere? *Mik a sportteljesítmény összetevői?*

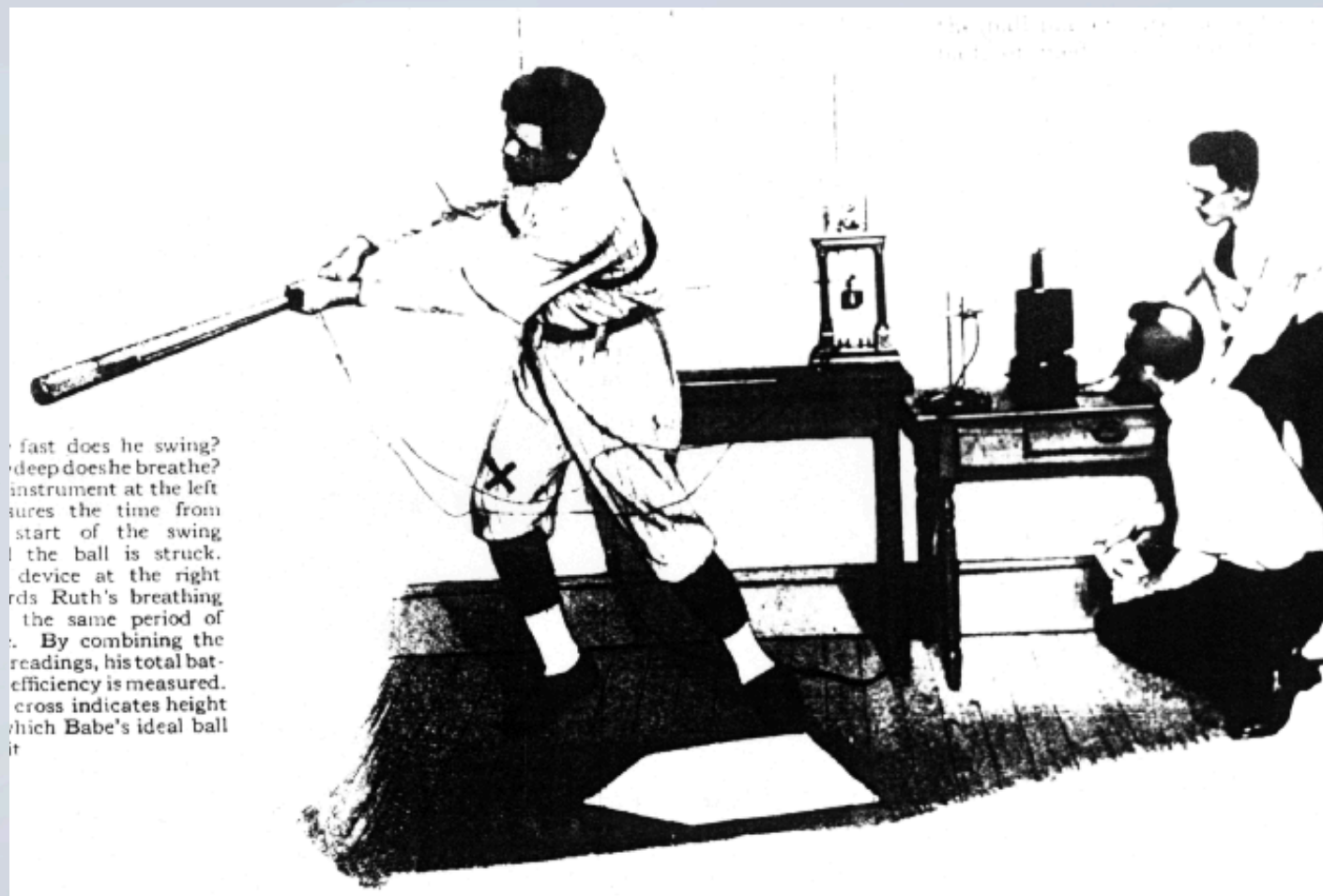
(vizsgálat: <https://psychclassics.yorku.ca/Fullerton/>)



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  
during the same period of  
time. By combining the  
readings, his total bat-  
ting efficiency is measured.  
A cross indicates height  
at which Babe's ideal ball  
is pitched.

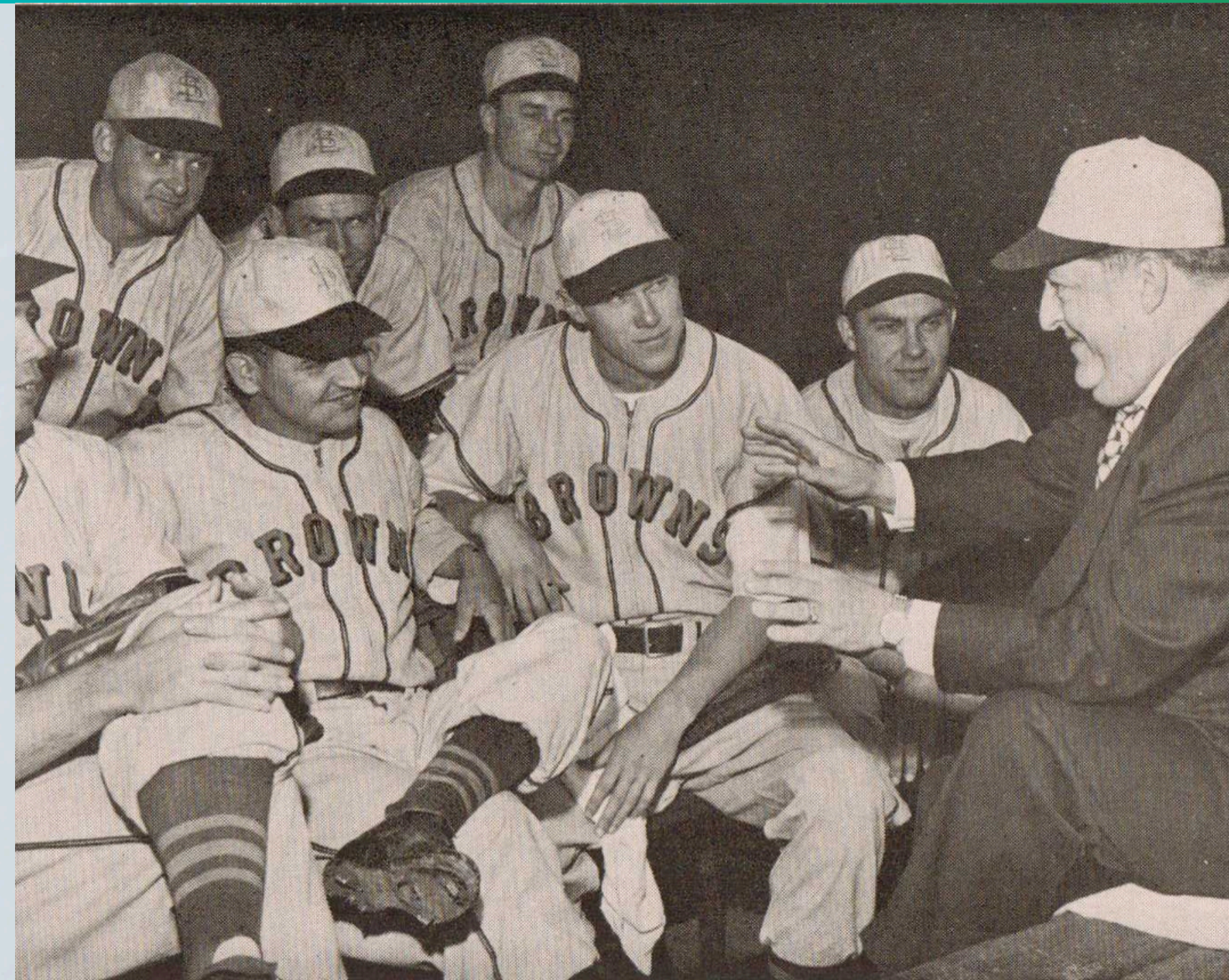
Do you think you could place this stylus in the three holes on the triangular-shaped board in consecutive order 132 times a minute? Probably not, because the average is only 82; but the "home-run king" found no trouble in doing it, thus showing that his power of coordination is unusually great

# Nemzetközi történelme II.

- első sportpszichológiai labor Amerikában:  
**Coleman Griffith, 1925** (Illionis Egyetem), első  
gyakorlati sportpszichológus

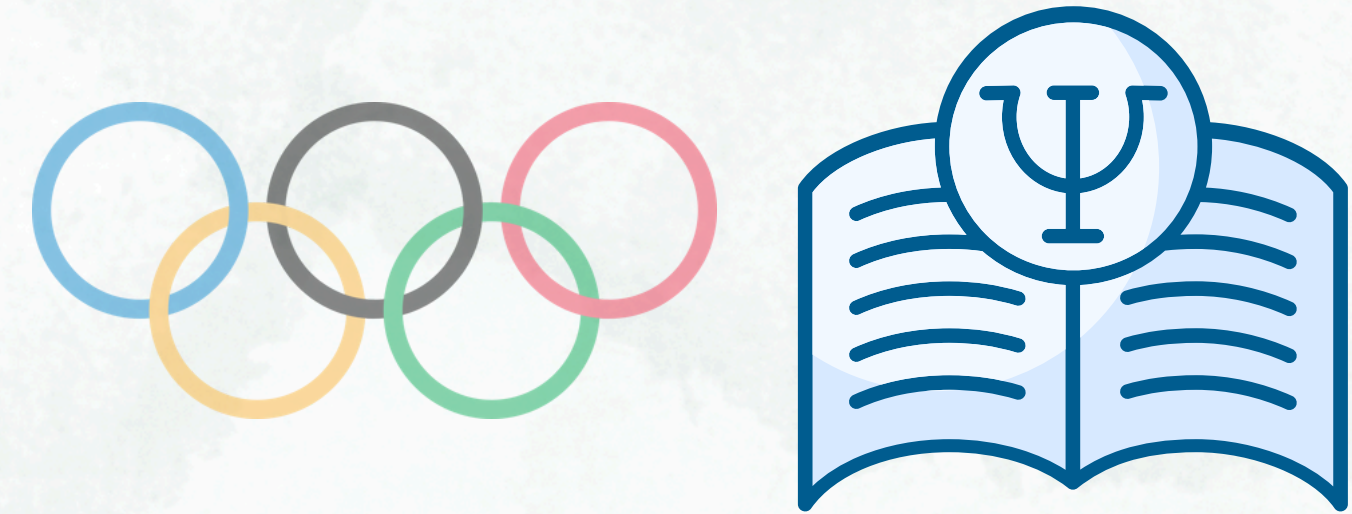
([http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag\\_html/sporttudomany/coleman\\_r\\_griffith\\_az\\_els\\_amerikai\\_professionlis\\_sportpszicholqus.html](http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/sporttudomany/coleman_r_griffith_az_els_amerikai_professionlis_sportpszicholqus.html))

- 1940–1960: pszichológiában sporttal kapcsolatos kutatások ↑, olimpiai felkészülésen sportpszichológust kezdtek alkalmazni, pszichológia oktatása edzőknek
- **Dr. David Tracy:** teljesítménynövelés sportolóknál: relaxáció, önbizalom fejlesztése, önszuggesztió, 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 **15 Sportpszichológiai Világkongresszus**
- számos országban elérhető képzés indult
- 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>

# Sportpszichológia...

## pszichológia és sporttudomány

alkalmazott pszichológia területe (elmélet is)

megközelítés

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

**specifikumai:** pozitív szemlélet, idő- hangsúlyosabb tényező (pl. verseny/alapozó időszak), rugalmas (ülés időtartalma, gyakorisága, kliens-szakember kapcsolata, helyszín, körülmények)

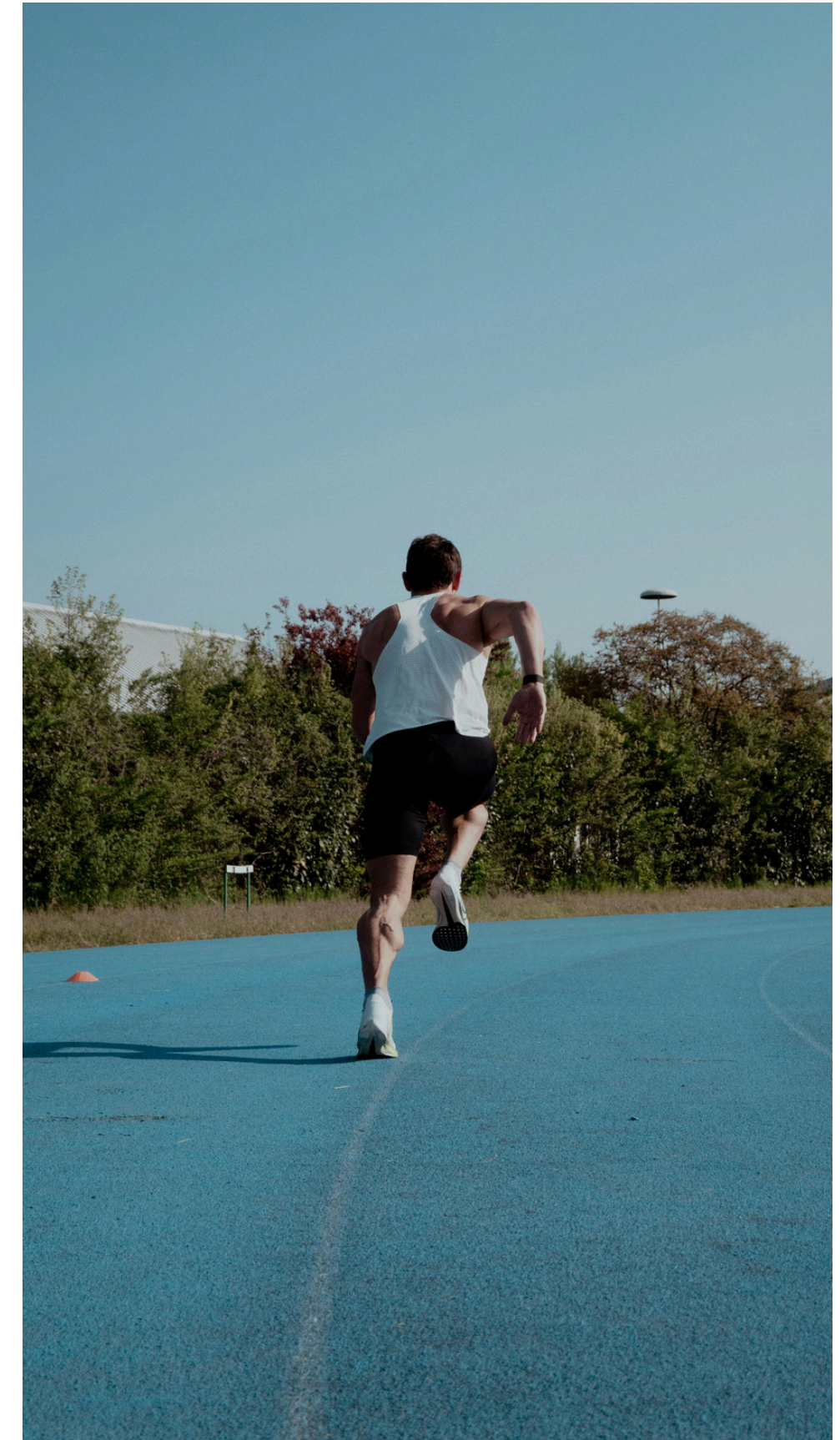
## kompetenciák:

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



# Sportpszichológiai felkészítés

- **mentális felkészülés, állapot ugyanolyan fontos, mint a fizikai**
- **versenyre való felkészítés:** teljesítményoptimalizáció, készségfejlesztés, sportolók és edzők támogatása, kommunikáció fejlesztése
- **sportpszichológiai munka iránya:** önszabályozás, koncentráció fejlesztése, szorongás csökkentése (ezen túl: magánéleti krízisek)– *kompetencia* – klinikai szakpszichológus, pszichiáter (pl. evészavar, szorongásos és hangulatzavarok, PTSD, traumafeldolgozás)
- **főbb területek:** figyelem/koncentráció, önbizalom, teljesítményszorongás, stresszkezelés, motiváció/célok, mentális állóképesség, sérülések feldolgozása, környezettel való kapcsolat/kommunikáció (klub, edző, csapat)
- pszichológiai munka, életesemények kezelése– **időzítés, mérlegelés**

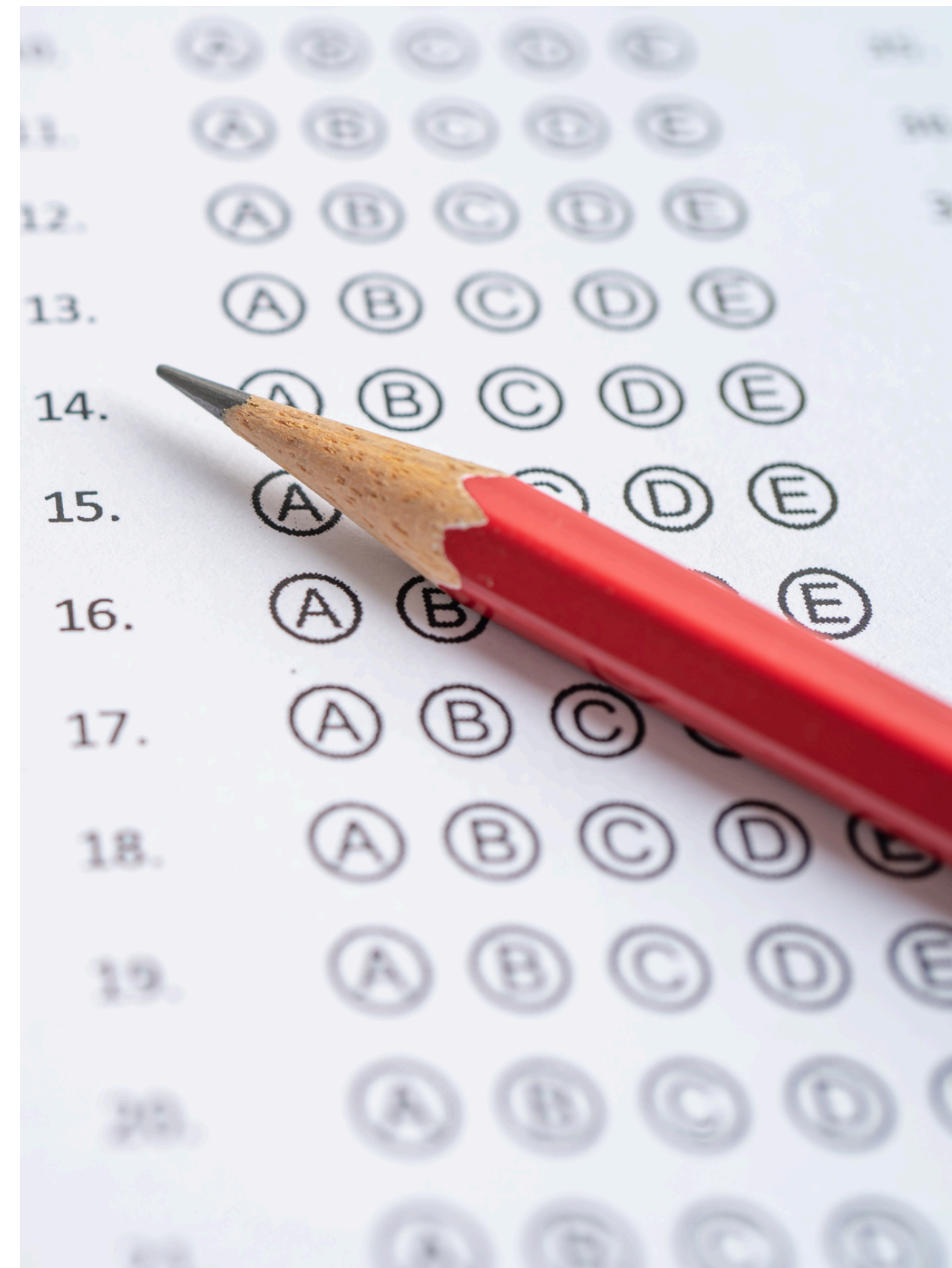


# Sportpszichológiai vizsgálat

- önkéntes jelentkezés vagy sportszövetség, edző, sportorvosi team kezdeményezi a sportoló felmérését
- **felmérés: sportoló keresztmetszeti pszichés státusz, aktuális lelki állapot, személyiség színvonala, kognitív képességek-figyelem, koncentrációs képesség, megküzdési mechanizmusok; csapatsportok: dinamika (kommunikáció, konfliktuskezelés, rivalizáció), szerepek, csapatkohézió, edzővel való kapcsolat**

*Kérdés: tájékoztatható-e az edző a sportoló eredményeiről?*

- beleegyezés, személyiségi jogok védelme, szakmai-etikai irányelvek- titoktartás



- **egyéni:**



### Jelentkezés

- küldött vagy önkéntes jelentkezés (motiváció?)



### Felmérés

- első interjú, anamnézis- hipotézis
- felmérés (ált. papír-ceruza)- egy teszt nem teszt!
- visszajelzés, célok meghatározása



### Konzultáció

- terápiás szerződés
- felkészítés, szupportív folyamat
- visszajelzés, konzultáció (akár más szereplőkkel)
- lezárás
- kontroll

- **egyéb: 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

# Gyakran alkalmazott módszerek

- relaxációs módszerek (autogén tréning, progresszív relaxáció)
- légzéstechnikák
- mindfulness
- önszuggesztió
- imagináció
- CBT technikák (kognitív-viselkedésterápiás) pl. negatív gondolatok, torzítások azonosítása, átkeretezés
- pozitív belső beszéd
- gondolat-stop
- célállítás

több:

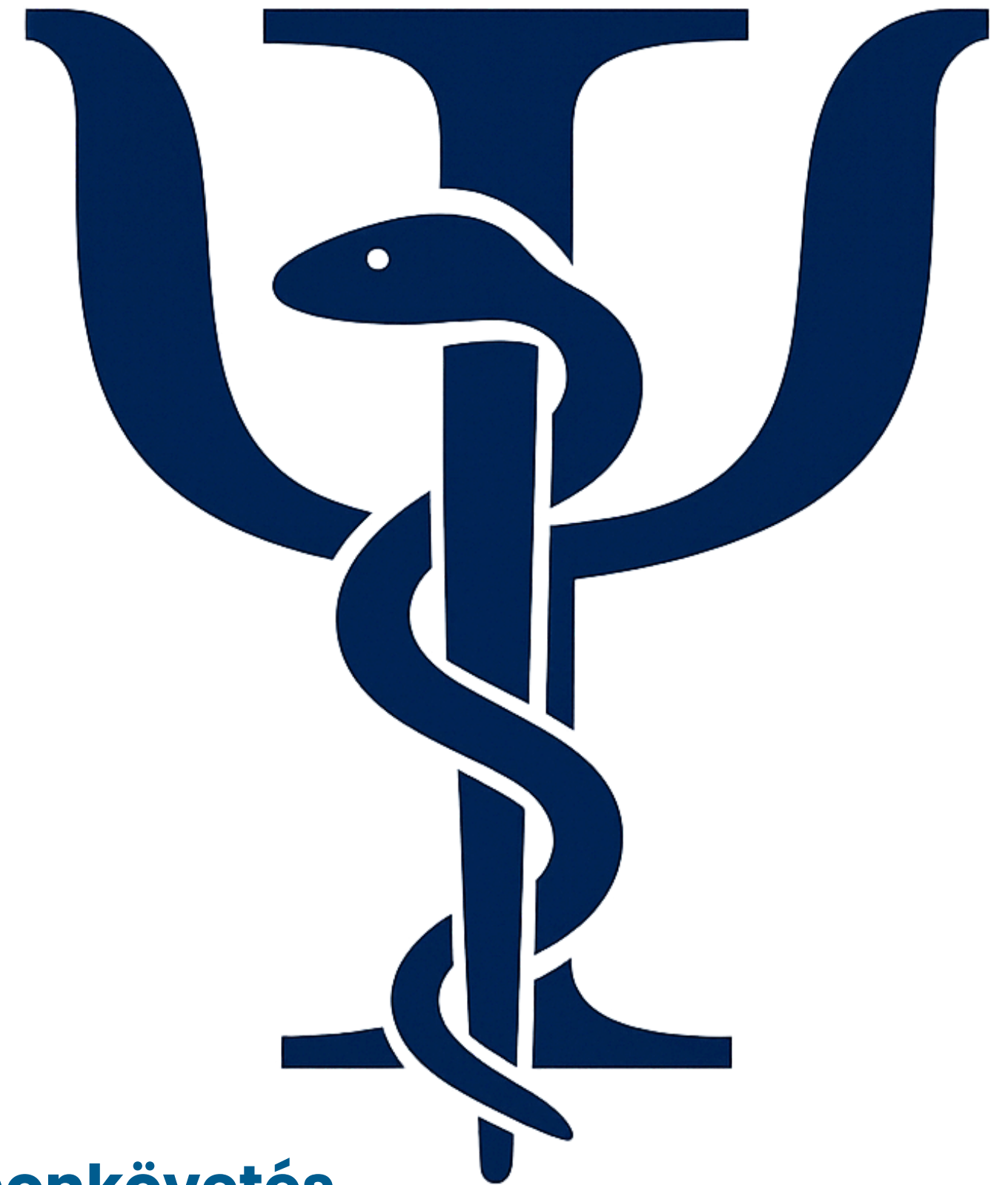
[https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnostika/fejezetek/cscs\\_angol\\_itsp/book/methods-of-sport-psychology.html#relaxation-methods](https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnostika/fejezetek/cscs_angol_itsp/book/methods-of-sport-psychology.html#relaxation-methods)



# 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**



# Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2026. 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)