



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia II.

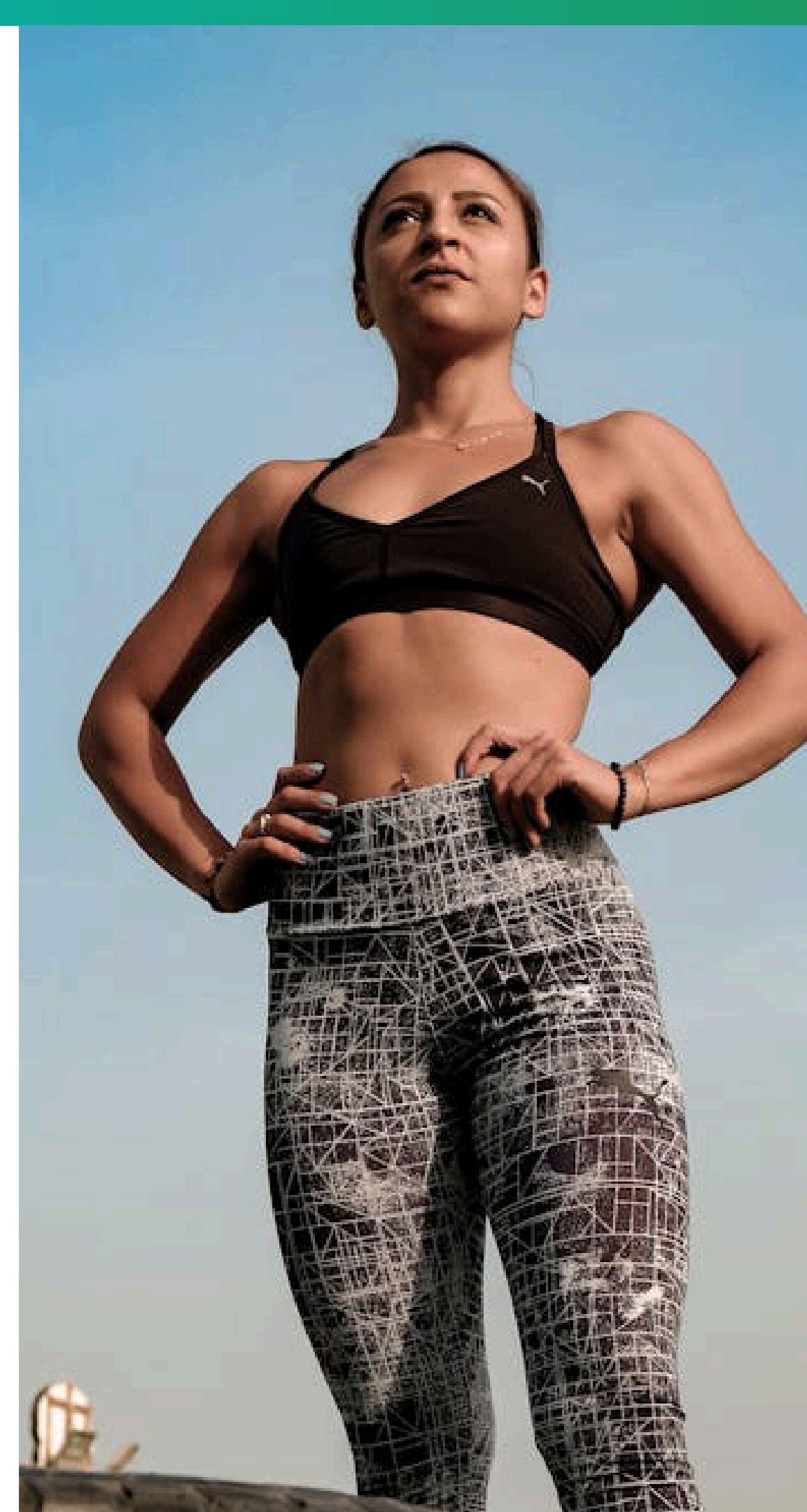
elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2026. március



Mentáltréning I.-felkészítés

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



Mentáltréning II.

- **nem terápia**- mentális felkészültséget fejleszt/ "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>





Mentáltréning III.

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



Sportpszichológia I.

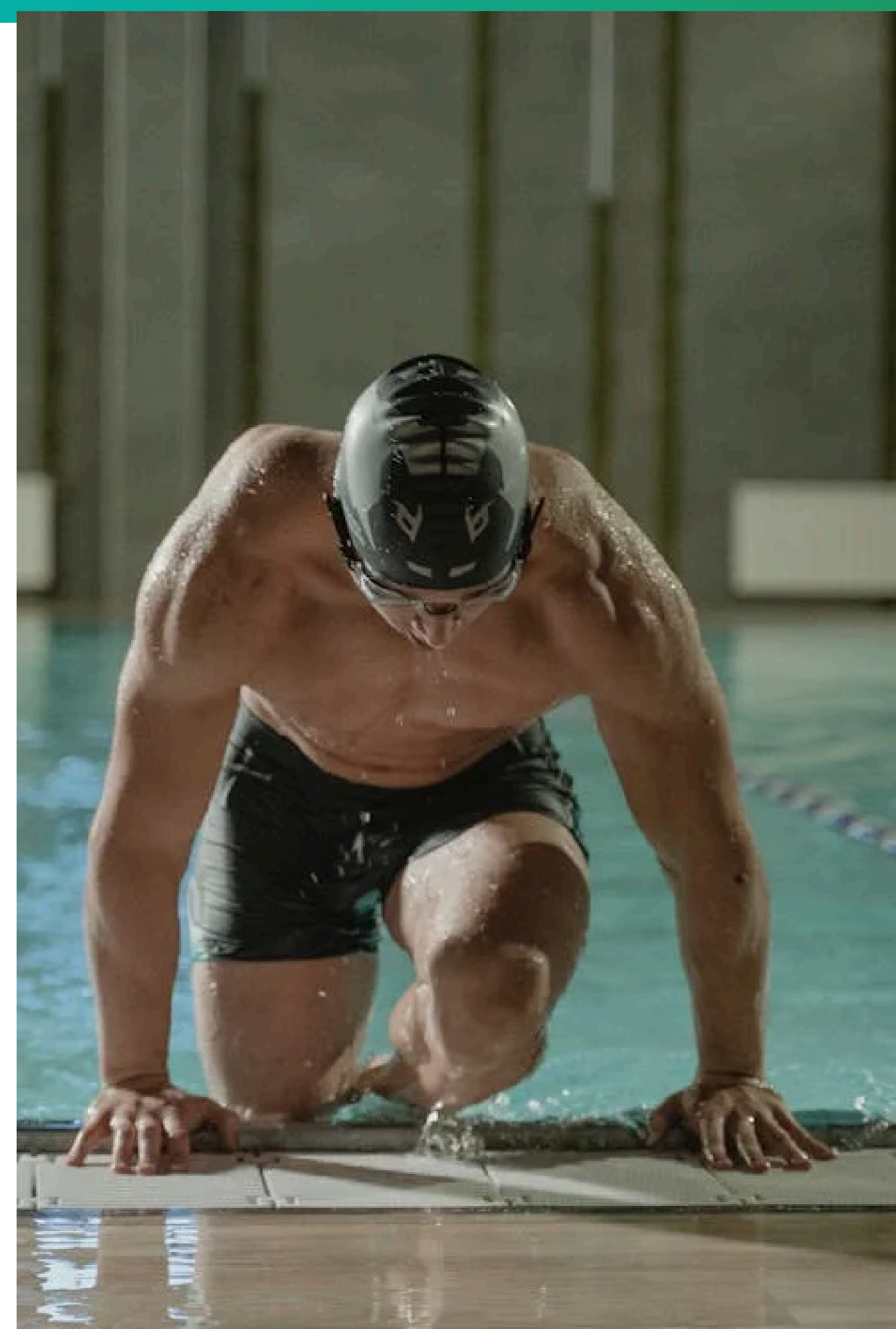
- sportpszichológia: hosszabb, komplexebb folyamat
 - sport szakpszichológus végzi
 - kevésbé eredmény "produkálása" a fókusz- > **belső stabilitás, pszichés jóllét elsődleges**
- eredmény, mint ennek következménye
- alkalmazható, de nem gyors technikákon alapul- feltáró jelleg- mélyebb összefüggések,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

Sportpszichológia II.

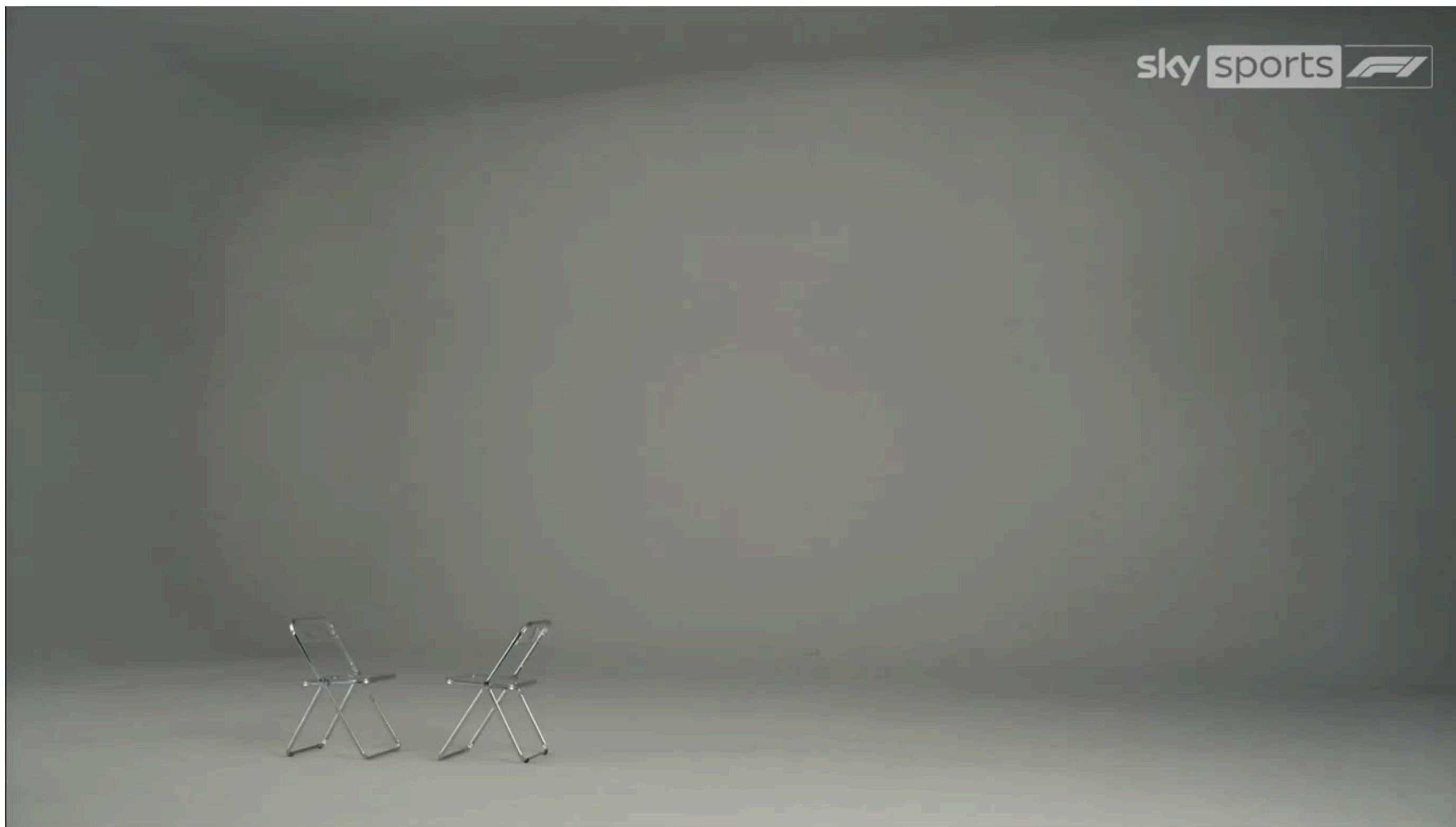
- a pályán tapasztalt gyakori “következmények”: koncentrációs nehézség, betörő gondolatok, mozgáskoordinációs nehézség stb.
- **példa: túlzott stressz- hogyan tekint rá egy mentáltréner és egy sportpszichológus?**

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 segít



Vizualizáció:



Vizualizáció:



Join at menti.com | use code

Mentimeter



Mitől sikeres egy sportoló?

bold fast
creative
leader focus
transpiration inspiration

Mitől sikeres egy sportoló?

- alkat, antropometriai adottságok a sportághoz, fizikai adottságok (erő, gyorsaság, állóképesség)
- sportolási lehetőség, edzés- szám, minőség, struktúra, edzővel való kapcsolat
- társas támogatottság (család, barátok)
- motiváció, céltudatosság, kitartás, magas frusztrációs tolerancia, fájdalom, fáradtság elviselése
- sportági technikai követelmények elsajátítása, taktikai kapacitás
- alacsony sérülékenység, jó regenerációs képesség
- exhibíciós igény
- együttműködés, egymás iránti elköteleződés-csapatsport



Griffin, 1926

- bátorság
- optimizmus
- lojalitás
- intelligencia
- életerő
- döntéshozatal
- éberség

TULAJDONSÁG	SIKERES SPORTOLÓ
önbizalom	jobban megbíznak magukban és a képességeikben, mint a kevésbé sikeresek
koncentráció	kevesbé 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
hibák kezelése	képesek tanulni a hibáikból, és túllépni rajtuk

Motiváció

- viselkedés kiváltása, fenntartása valamilyen irányba
- hatással: kitartás, figyelem, aktiváció → teljesítményre
- hierarchikus
- külső (extrinzik): viselkedés mögötti motiváció külső forrásból ered (jutalom/külső kontroll/elvárás)
- belső (intrinzik): belső forrás, a tevékenység önmagában jutalmazó, örömet okoz
- Self-Determination Theory (Deci & Ryan)- autonómia, kompetencia, kapcsolódás

Önbizalom

- önmagunkba, képességeinkbe vetett hit
 - korábbi tapasztalatok
 - kudarcokkal, hibákkal való viszonyulás
 - hiedelmek
- hatás: mentális állapotra, motivációra, teljesítményre



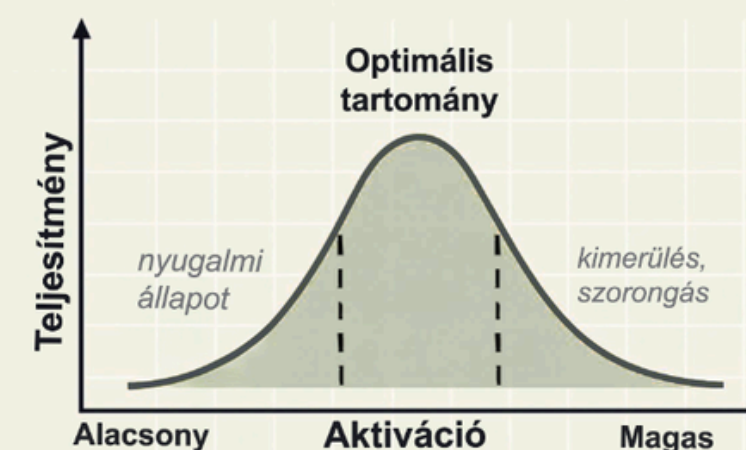
Figyelem

- figyelem/koncentráció: figyelem irányítása, fenntartása, váltása
- releváns információk, ingerek zavarók kizárása
- figyelem vizsgáló eljárások (pl. Piéron-féle figyelemteszt)
- fókusz terjedelme: széles, szűk; iránya: külső, belső

Szorongás

- szervezet aktivációs szintje (arousal) ≠ szorongás, optimális zóna
- szorongás: negatív érzelmi állapot, észlelt fenyegetettség váltja ki
- kognitív (gondolati) és szomatikus (testi jelek)
- állapot és vonásszorongás

Yerkes-Dodson törvény



Teljesítménymotiváció

- vágy, hogy jobban végezzük el a feladatot, energizáló erő
- igényszinyszint: önmagunkkal szembeni elvárás, jövőbeli feladat teljesítésére vonatkozó elvárások összessége
- hatással: teljesítőképeség, életvitel (Lewin, 1926)
- teljesítmény- igényszint alatt: kudarc, felett: siker
- Kudarc után csökken, siker után nő (Bányai-Varga 2013)
- teljesítménykészítetés- sikerorientált és kudarcckerülő viselkedés: kudarcból való félelem, vagy a siker iránti vágy dominál? (korábbi élmények meghatározók) (Hoppe, 1930)



I. Sérülés pszichológiája

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



- **sérült sportoló jellemzői:** beszűkült figyelem (problémára), csökkent mentális kapacitás (helyzetértékelés), csökkent érzelmi kontroll és önszabályozó képesség (szélsőségek, agresszió), megváltozott társas kapcsolatok (énközpontúság, fokozott támaszigény), visszaesés (felelősségelhárítás, tagadás)
- **pszichológiai következmények:** túlzott stressz, szorongás, düh, együttműködéssel kapcsolatos problémák, depresszió, koncentrációs/ figyelmi nehézség, edzésfüggőség

II. Sérülés pszichológiája

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



Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2026. március

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.
- Goschi, G., Pálvölgyi Á. és mtsai (2022). Dobbantó – A sportpszichológia tankönyve I. Budapest: Sport és Lélek. Sport-pszichoterápiás Egyesület
- Bányai E., Varga K. (2013). Affektív pszichológia. Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Hoppe, F. (1930). Erfolg und Misserfolg. Psychologische Forschung, 14, 1–62.
- Lewin, K. (1926). Vorsatz, Wille und Bedürfnis. Psychologische Forschung, 7(1), 330–385.
- Merkely, B., Pavlik, A., Tállay, A., Vágó, h. (2025). Sportorvostan. Semmelweis Kiadó és Média Kft.
- Szekanecz V. A. (2023). A teljesítménymotiváció vizsgálata sportágspecifikus feladatok tükrében. Juvenilia X. Debreceni bölcsész diákkörök antológiája, 184–201.