



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia IV–V.

Erdene T. Szonja

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2026. március

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
- pszichológiai készségek pl. tisztelet, versenyzőképesség, együttműködés, magabiztosság, érzelemszabályozás
- fiatalkori sport = szociális tevékenység: új barátok + szülők is beléphetnek
- egészséges életmód alapjait tanulhatják meg



Fiatalkori sport- motiváció

- **SZÓRAKOZÁS!**
- **Smoll, 1998- fiatal sportolók motivációja**
 1. jó móka, szórakozás
 2. készségfejlesztés, új készségek elsajátítása
 3. izgalom
 4. barátokkal töltött idő, új barátok szerzése
 5. siker vagy győzelem

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 kifejtése vagy pszichológiai sérülés
személyes, szociális, pszichológiai készségek fejlesztése	más tevékenységre fordítható idő elvesztése

Fejlődés a sportban

- **pozitív utánpótlás-fejlesztés**
- **-korai években-** bármilyen mozgás →
 - óvodáskor (3-4 é):** együttműködés másokkal (csapatsport), játék;
 - 5 éves kortól:** 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



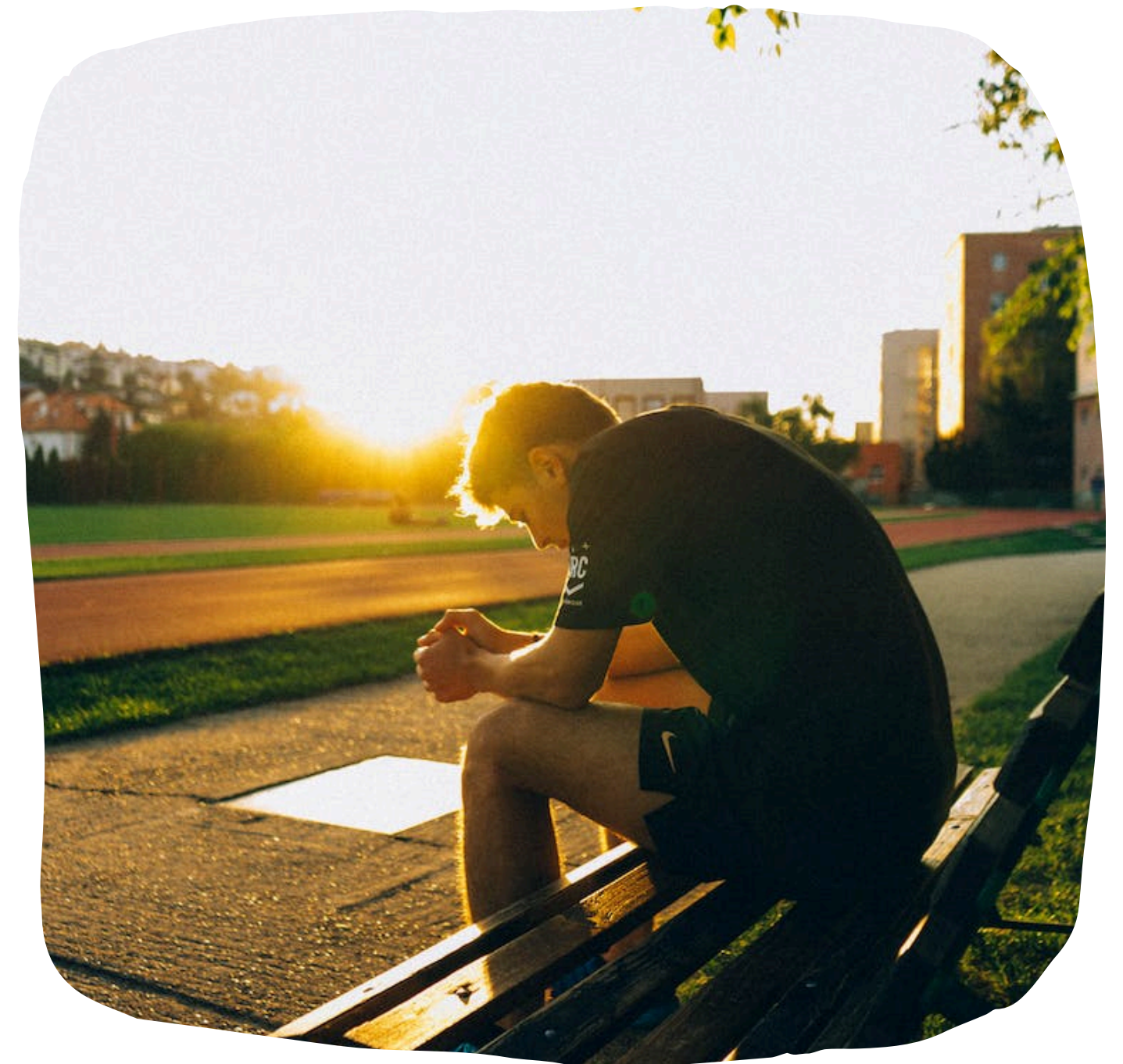
A sport veszélyei

- fizikai veszély (pl. túlterhelés, sérülés)
- pszichológiai veszély- identitás fejlődése- énkép azonosítása

a sportolói identitással → 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 megtalálása- **EGYÜTTMŰKÖDÉS**
- nyílt kommunikáció, keretek, kérdések tisztázása, célok közös meghatározása
- Mit döntök? Miért így? Mire van szükség hozzá?
- átláthatóság és letisztázott határok
- egyensúly- gyermeknek tere van a motivációra, fejlődésre
- **CÉL: nem a korai teljesítmény, hanem hosszútávú egészséges fejlődés (fizikai, pszichés, szociális)**



A hibás győzelem felfogás (Martens, 1978)

- barátkozás az ellenféllel = gyengeség- „Barátkozni az ellenféllel tilos.”
- 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 – kisebrendűség
5. Serdülőkor (12-18 év)	identitás – szerepkonfúzió

https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbort-gyermekekmeqism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html

Gyerekekkel való (sport)pszichológiai munka

Jelentkezés okai, például:

- **versenyszorongás** – téthelyzet előtt
- **pszichoszomatikus tünetek**– pl. fejfájás, hasfájás
- **figyelmi problémák, koncentráció hiánya** (pl. kizökkenés, megakadás)
- **“motiváció, önbizalom hiánya”**
- **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

-> pszichés zavar gyanúja– sportpszichológus feladata a továbbküldés (gyermekpszichológus, pszichiáter)

Sportpszichológiai folyamat

-**szülővel, edzővel** – kapcsolattartás

-**előzetes szülőkonzultáció**

-**kereteket**– szülővel, edzővel, gyerekekkel

-**visszajelzés!**– titoktartás

-**gyerek tünete= rendszer (család) tünete**

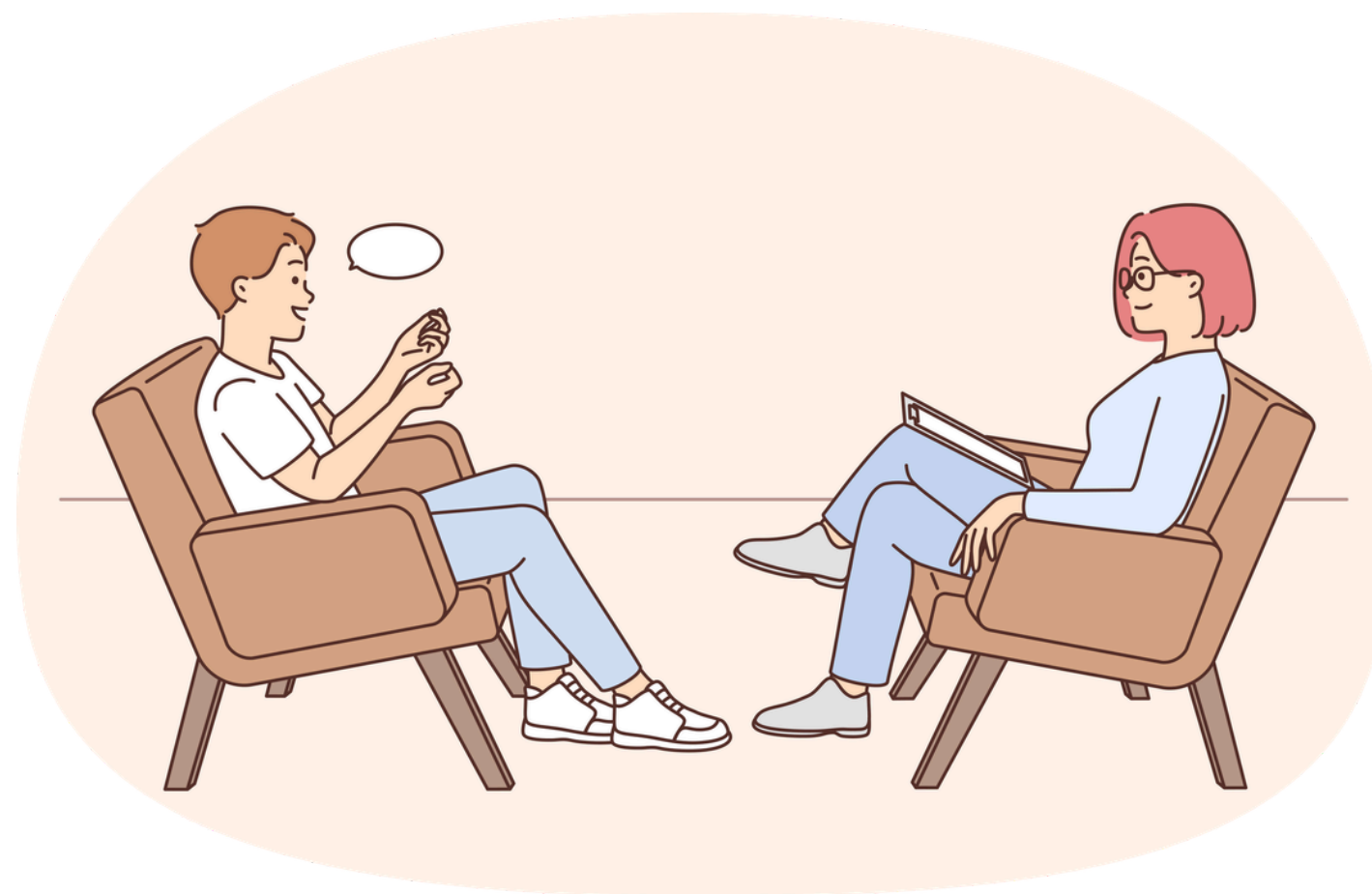
1. állapotfelmérés– alapvető pszichológiai jellemzők

meghatározása

2. konzultációs fázis –közös munka

pl. szorongáscsökkentő technikák elsajátítása (pozitív hatás más

területeken is, felnőttkorban is)



Edzői szerep

- többféle szerep (szülő, tanító, példakép stb.)
- referencia személy!
- eltérő edzői stílusok– autentikus közlés
- érzelmileg involvált
- nem a tökéletes a cél!– szempontok mérlegelése



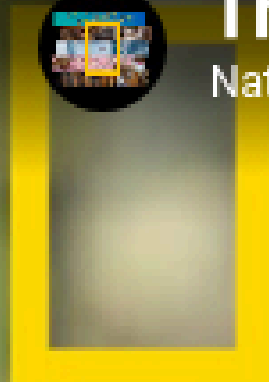
Pozitív megerősítés

- **hétköznapi értelemben:** erőfeszítés, eredmény dicsérete, elismerése → **növeli a másik önbizalmát és motivációját** (pl. Az edző megdicséri a sportolót egy gyakorlat után – pozitív visszajelzés, ami ösztönzi. Gyakran nem is tudatos – mosoly, vállveregetés, szóbeli pl. “ügyes voltál”.)
- **pszichológiai:**
 - viselkedés: tanulás mentén formálódik → **adott viselkedés előfordulásának gyakorisága függ annak következményétől!** (viselkedépszichológia)
 - **pozitív megerősítés: növeli az ismétlésre való hajlandóságot**
 - **célja, hogy növelje annak a viselkedésnek a gyakoriságát, amelyet követ**
 - visszajelzés: rendszeres, őszinte(!), konkrét –» a sportoló így tudja, hogy milyen viselkedés váltotta ki a pozitív megerősítést



The Power of Positivity | Brain Games

National Geographic



Watch on  YouTube

Mindset-elmélet

- Dweck (2006): **fixed és growth mindset**
- **saját vélekedésünk magunkról és a képességeinkről befolyásolják a végkimenelt**
- Mit dicsérünk? Adottság vs. erőfeszítés?
- az **erőfeszítés olyan változó, amire van befolyásunk!**
- nehezebb feladatot is bevállal (kihívás=tanulási lehetőség), többféle megoldást hoz, kudarc nem félemlíti meg - nem az "én" van veszélyben



Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2026. március

Irodalom

- 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.