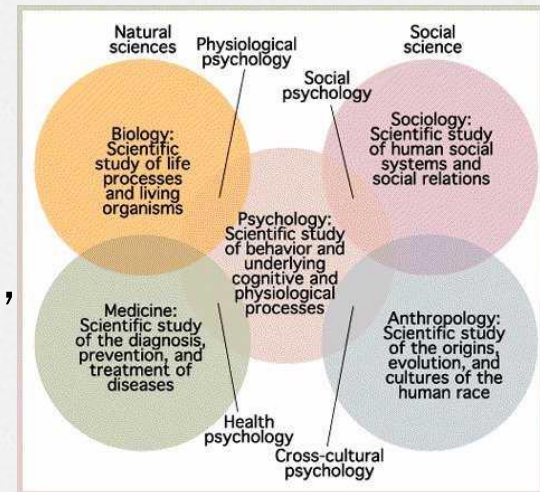


# Sportpszichológia

Boda-Ujlaky Judit, [ujlaky.judit@tf.hu](mailto:ujlaky.judit@tf.hu)

# Pszichológia Ψ

- o Psziché+ logosz
- o A mentális folyamatok és a viselkedés tudományos tanulmányozása
- o Szókratész, Arisztotelész, Platón, Hippokratész, Descartes, Locke
- o 1879 Lipcse, Wundt: első laboratórium
- o Aaptudományok: általános, személyiség, fejlődés, szociál, klinikai, pszichofiziológia, összehasonlító pszichológia
- o Alkalmazott tudományok
- o Társtudományok
- o Interdiszciplináris megközelítések: evolúciós pszichológia, kognitív idegtudomány, megismerés-tudomány, kulturális pszichológia





# Nézőpontok a pszichológiában

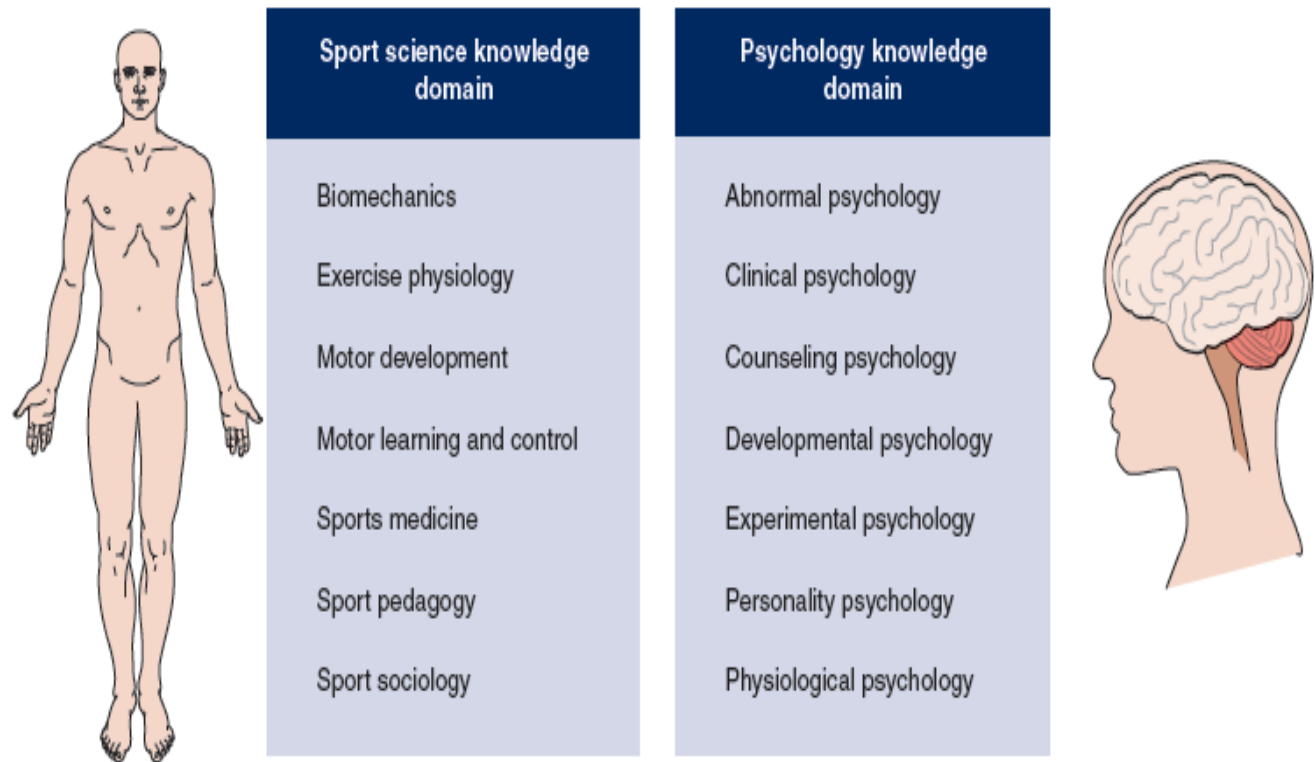
- o Biológiai: idegrendszer (agy), endokrin rsz – redukcionizmus
- o Pszichoanalízis: tudattalan
- o Alaklélektan: egész több, mint a részek összege
- o Behaviorizmus: viselkedés vs introspekció; inger-válasz pszichológia
- o Fenomenológiai: szubjektív tapasztalás; humanisztikus pszichológia: mitől ember
- o Kognitív: kellene a mentális folyamatok (mentális reprezentációk és a rajtuk végrehajtott műveletek objektív tanulmányozása)

Ki? Miért?





## Sport and Exercise Psychology



» **Figure 1.2** The relationship of knowledge in the sport science and psychology domains to the field of sport and exercise psychology.

# Kivel dolgozik a sportpszichológus? És miért?

- o Sportoló
- o Csapat
- o Edző
- o Szülő
- o Teljesítménynövelés
- o Csúcsteljesítményre való felkészítés
- o Prevenció
- o Kompetencia és önbizalom növelése
- o Magas szintű önértékelés elősegítése
- o Motivációs bázis módosítása
- o Szorongáscsökkentés
- o Koncentráció
- o Célállítás
- o Pszichológiai problémák megoldása:  
CSAK PSZICHOLÓGUS vagy  
PSZICHIÁTER

# Honnan származik a sportpszichológiai tudás?

**Table 1.1** Strengths and Limitations of Scientifically Derived Knowledge and Professional Practice Knowledge

Source of knowledge	Strengths	Limitations
Scientifically derived	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Highly reliable</li><li>♦ Systemic and controlled</li><li>♦ Objective and unbiased</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Reductionistic, conservative—often slow to evolve</li><li>♦ Lack of focus on external validity (practicality)</li></ul>
Professional practice	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Holistic</li><li>♦ Innovative</li><li>♦ Immediate</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>♦ Less reliable</li><li>♦ Lack of explanations</li><li>♦ Greater susceptibility to bias</li></ul>



# Mi a sportpszichológia és mi nem?

- Viszonylag fiatal tudományág – első főállású pszichológus az olimpiai csapat mellett?
- A pszichológián belül alkalmazott, egy alkalmazott alkalmazottja a gyakorlati kérdéseket jelenti
- Sport/exercise/performance – csúcsteljesítményre való felkészítés, de közben sok mindent tanul a sportoló
- Sok jó megoldás (meg sok rossz)
- Sportok különböznek a problémák és a lehetséges megoldások szempontjából
- **NEM SZAKÁCSKÖNYV**
  - Pl. „Nincs önbizalma/Nem motivált/Dekoncentrált” – mit is jelent konkrétan
- **NEM CSODASZER** (hány százalék a teljesítményben?)
  - pl. 1 mondattal helyrerakom



## Milyen problémák lehetnek?



# TRENDEK 1. (W-G, 2011)

1. Soka érdeklődnek – pszichológus vagy sporttudományi képzettség???????
2. Nem a klasszikus technikák tanítása, inkább tanácsadás, klinikai pszichológia, személyiségfejlesztés
3. Etikai és kompetencia-kérdések nagyobb hangsúlya
4. Specializációk (e.g. motoros tanulás, teljesítményhelyzetek; *szervezetpszichológia: Nesti 2010 – see later*)
5. A kutatás és a konzultáció együttműködése?



## TRENDEK 2.

6. Kvalitatív kutatási módszerek

7. Alig van teljes állás

8. SP sok figyelmet és elismerést kap, de tudunk még ennél is többet adni: testnevelés, sportoktatók, *edzők/vezetők/menedzserek/gyerekek...*)

9. Pozitív pszichológia térhódítása (i.e. remény, optimizmus, boldogság, spiritualitás...)

10. Globalizáció (kulturális pszichológia és antropológia)

# SZERVEZETPSZICHOLÓGIA (Nesti, 2010)

- Munkaköri leírások
- HR
- Viselkedési kódexek
- Csapatépítés a szakmai stábnak
- Edzők, szakmai stáb támogatása
- Továbbképzés, karrier-támogatás a szakmai stábnak
- Kevésbé tapasztalt sportpszichológusok támogatása