

Sportpszichológia

„Minden fejben dől el” – tartja a közkezdvelt mondás. Mindnyájan értjük ennek a valóság tartalmát miközben kritizálni is könnyen lehet a kijelentést. Ha valaki fizikai állapotából fakadóan nem képes egy maratont lefutni, bármennyire felkészült fejben, és akárhány sportpszichológus foglalkozik vele évekig, akkor sem fog sikert elérni. Persze ha elkötelezett, motivált, belefekteti a munkát közelebb tud hozzá kerülni, de a nyilvánvaló fizikai határokat nem tudja áthágni. Másrészt, egy olimpiai döntőben, a legkiválóbb genetikai adottságokkal és felkészítéssel rendelkező versenyzők között gyakran az dönt, hogy ki tud jobban ott lenni fejben.

A sportpszichológia egyik központi kérdése, hogy hogyan tudjuk mentális eszközökkel fokozni a teljesítményt. Tehát milyen pszichés állapot kell ahhoz, hogy egy sportoló jól teljesítsen? Mik azok a személyiségbeli és környezeti tényezők, melyek növelik a valószínűségét annak, hogy kihozza magából a maximumot? Milyen gyermekkori hatások, elvárások érték, mennyire igaz rá, hogy a szülei a nem megvalósított álmaikat vele akarják beteljesíteni? A jelenre fókuszálva: mennyire támogató, építő környezetben sportol? Közeg alatt – koncentrikus körök mintájára – érthetjük az adott nemzet, kultúra pszichés atmoszféráját, ahogy az adott helyiségét, a klubét vagy éppen a sportág normáinak rá gyakorolt hatásait.

A területet megközelíthetjük egyrészt azáltal, hogy hogyan érheti el valaki a lehető legjobb eredményt a mentális tényezőkön keresztül. Másrészt azonban ugyanolyan fontos azon is gondolkodni, hogy a testedzésnek milyen pozitív következményei lehetnek. Értelmi és érzelmi képességeink is fejlődnek, ha megtanulunk gyors és jó döntéseket hozni a pályán, észrevenni a kínálkozó lehetőségeket, felfokozott állapotban is tartani magunkat a taktikához és betartani a szabályokat. Tehát fontos feltennünk a kérdéseket, hogy milyen fejlődési lehetőséget tartogat az egyén számára az adott sportág az űzése? Hogyan hat a sport a mentális képességeinkre? Helyes gyakorlat-e, ha a szülők eltiltják a gyermeküket a testmozgástól, hogy a tanulásra figyeljenek helyette? Hogyan vehetjük rá társainkat, hogy fizikális és mentális egészségük megóvása érdekében kezdjenek el sportolni?

A sportpszichológia a pszichológián belül egy speciális terület. Eszközeinek egy része nem különbözik az „átlagos” pszichológusi munkától, a pszichológiai tanácsadástól. Másik része viszont sportspecifikus eszközöket, technikákat tartalmaz, melyek segíthetik a személyt a jobb teljesítmény elérésében, vagy abban, hogy jobban érezze magát a bőrében.

Irodalom

- - Gyömbér, N. (2018). *A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formálódásában* (Doktori Disszertáció, Testnevelési Egyetem). <http://real-phd.mtak.hu/690/19/gyombernoemi.d.pdf>
- - Csukonyi, Cs. (2018) Bevezetés a sportpszichológiába. In M. Ákos (Szerk.), *Fejezetek a Sport-pszichodiagnosztika és Tanácsadás témaköreiből* (o. 1-42). https://psycho.unideb.hu/sportpszichodiagnosztika/fejezetek/cscs_bevezetesasport/book/index.html
- - Molnár, D., Smohai, M., Pigniczkiné Rigó, A., & Pulai-Kottlár, G. (2019). A mentális tréning hatása kosárlabdázók mérkőzés teljesítményére és mindfulness képességére. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 7(3), 57-79. http://real.mtak.hu/143468/1/EPA02497_psychologia_2019_03_057-079.pdf
- -Kovács. K., (2012). A sporttevékenység és a tanulás. *Felnőttképzési Szemle* 6(3), 73-86. http://epa.niif.hu/01200/01251/00007/pdf/EPA01251_felnottkepzesi_szemle_2012_02_73-86.pdf
- - Goschi, G., Pálvölgyi, Á., Sipos, K. (2022) (Szerk.) *Dobbantó – A sportpszichológia tankönyve*. I. Sport és Lélek - Sport-pszichoterápiás Egyesület.