

**TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0012**  
**SPORTTUDOMÁNYI KÉPZÉS A DUNÁNTÚLON**

**PTE Természettudományi Kar**  
**Sporttudományi és Testnevelési Intézet**

**SZAKMAI BESZÁMOLÓ**

**A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI TÁRSASÁG ÁLTAL MEGRENDEZÉSRE KERÜLŐ**  
**SPORTPSZICHOLÓGIA A GYAKORLATBAN CÍMŰ SZAKMAI KONFERENCIÁRÓL**  
BUDAPEST, 2014. október. 8. 14. 00 óra

(A rendezvény helyszíne: Magyar Sportok Háza  
1146 Budapest, Istvánmezei út. 1-3.)

A Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet oktatójaként vettem részt a nevezett szakmai konferencián. Érdeklődésemet felkeltette a sportpszichológia gyakorlat közeli megvilágítása, mert az intézetünkben több éve oktatom a sportpszichológia tantárgyat és nemcsak elméletben, de a gyakorlati hasznosítási lehetőségek bemutatásán keresztül is szeretném megszerettetni hallgatóimmal ezt a tantárgyat.

A hét szekcióban lebonyolított szakmai fórumon lehetőség volt a megadott témák és előadások közül az egyéni érdeklődés szerinti választásra, amely előzetes regisztrációhoz volt kötött.

Az általam választott egyik program az „*Elakadások és megoldások a felkészülésben és a versenyzésben*” címmel Lénárt Ágota sportpszichológussal volt, míg a másik „*A helyes humorhasználat a felkészülésben*” címmel Boda-Ujlaky Judit, PhD hallgató vezetésével meghirdetett előadás volt.

„*Elakadások és megoldások a felkészülésben és a versenyzésben*” c. szekcióban esettanulmányok elemzésére volt lehetőségünk. A hozzászólók olyan konkrét, aktuális problémákat vetettek fel, amelyek edzői tevékenységükben előforduló, gyakorlati tapasztalataikra épültek.

A problémafelvetést követően, a programvezető rávilágított arra, hogy *a kudarc*, a fejlődés pillanatnyi állapota; elemezte az *önmegegerősítés* lényegét, mint a sportoló által magasra tett igény szintnek megfelelő cél elérését, amely következtében az edző megdicséri sportolóját – ami a felkészülési folyamat része. Útmutatást kaptunk a *háromszögelés módszerének* helyes alkalmazására, valamint az *optimális versenyzési zóna* kialakítására.

Az interaktív beszélgetés során Dr. Lénárt Ágota sportpszichológustól megtudtuk, hogy a sportolók felkészítése során elengedhetetlen az autogén tréning, a mentál tréning, a figyelem fókuszálás és a gondolkodással kapcsolatos kognitív stratégiák alkalmazása a felkészülésben, versenyzésben. Valamint, hogy ezek a módszerek mind tanulhatók, és segítségükkel a

sportolók hatékonyabban tudják felkészíteni magukat a versenyhelyzet okozta stresszre és a váratlan szituációkra.

„*A helyes humorhasználat a felkészülésben*” címmel megtartott szekció programvezetője rávilágított arra, hogy a humor marginális téma, az edző vezetői stílusától függ, hogy a vezetett egyén - jelen esetben a sportoló - elismeri-e vagy nem. A nevetés maga a sportolók felkészítésében is pozitív válaszként jelenik meg. A kurzuson hozzászólók megfogalmazása alapján, elsősorban arra kerestük a választ: hogyan lehet az edző-sportoló/edző-szülő kapcsolatában a konfliktus helyzetét megelőzni vagy éppen elkerülni humorral, jókedvvel, vidámsággal. Az előadás rávilágított arra, hogy a jó egészség, stressz-oldás, a vidámabb sportolói élet, a remek társaság elkerülhetetlen a sikeres felkészüléshez.

A program végig jó hangulatban, felszabadult vidám hangulatban zajlott. A program befejezése HAHOTA-jórával zárult, amely által jelentősen javul az általános közérzet, megnő a tolerancia mások iránt, növekszik a testi és mentális terhelhetőség, javul a stressz tűrő képesség. A program befejező részeként mi is kipróbáltuk és ezáltal megpróbáltunk minden ok nélkül együtt szabadon nevetni, feloldódni gátlásaink alól.

A Magyar Sporttudományi Társaság által kezdeményezett „Sportpszichológia a gyakorlatban” c. szakmai konferencia olyan kérdéskörökkel foglalkozott, amely lehetőséget adott arra, hogy ne csak az utánpótlás-korosztály, hanem a felnőtt korosztály felkészülésében, versenyzésében adódó lelki, pszichés problémákra is felhívjuk a figyelmet, valamint tájékozódjunk a másutt jól bevált gyakorlatokról; illetve megismerjünk új eljárásokat, módszereket és kutatási eredményeket.

Az előadásokon való részvétel alapján javasolom a program további szervezését, lebonyolítását, amely nagy segítséget adhat edzőknek, testnevelő tanároknak és mindazoknak, akik bármilyen formában foglalkoznak sportolók felkészítésével, és hivatásuk részének tekintik a sportágspecifikus felkészítésben, versenyzésben az ilyen irányú segítség nyújtását.

*Pécs, 2014. október. 8*

*Hajduné Dr. László Zita  
egyetemi adjunktus*