

Mi, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem oktatói és kutatói, pontosan tudjuk, hogy a sportélet és az élsport az eredményességről, a fejlődésről szól. Centiméterek, milliméterek, tized- és ezredmásodpercek dönthetnek sikerről vagy kudarcról. Hogyan készülünk fel ezekre a kihívásokra? Nem csupán az edzésmódszerekben, a munkában rejlik a válasz. Napjainkban már szinte minden sportágban felmerül a következő kérdés is: Mit tegyünk sportolóként, edzőként vagy sportszakemberként siker vagy kudarc, esetleg egy súlyos sérülés esetén? Többek között erre, és még számos fontos felvetésre ad érdemi választ a sportpszichológia szakterülete és ez az alapos, gyakorlatias kötet.

*Magyar Testnevelési
és Sporttudományi Egyetem*

Gyakran hallhatjuk, hogy a sportolónak mind mentálisan, mind fizikálisan jól kell teljesítenie ahhoz, hogy céljainak megfelelő eredményeket érhessen el, pedig ez a látszólagosan két tényező meggyőződésem szerint egy. A tapasztalat itthon azt mutatja, hogy a mentális képességek fejlesztése sokkal inkább a „majd kialakul”, „vagy van, vagy nincs” felfogásban formálódik, amely komoly hátrányt jelenthet sokak számára. Ezért is üdvözlendő ez a kötet, amely a mentális felkészülésben segíti a sportolót és támogatóit. Remek részleteivel, olyan fontos témaköreivel, mint a szorongás kezelése, a motiváció, vagy épp a sportolók mentális egészségének javítása, hathatósan hozzájárulhat ahhoz, hogy határozottan előrelépjünk ezen a területen is.

*Kenyeres András, biológus, sport mentáltréner,
a Győztes gondolkodás és a Figyelemkontroll című
könyvek, illetve a 77 győztes eszköz szerzője*

Egy élsportoló komplex felkészüléséhez elengedhetetlennek tartom a sportpszichológusi munkát. Arról azonban kevesebb szó esik, hogy az edzőkkel történő pszichológusi foglalkozás is lényeges. Ugyanabban a monoton és kompetitív közegben dolgoznak, mint a sportolók, akiket irányítaniuk is kell, és akiknek a felkészítéséért, illetve az eredményességükért teljes felelősséggel tartoznak. Személyes pozitív tapasztalatom alapján is bátran ajánlom minden edző kollégának e könyvet, amely szem előtt tartja mind a sportolói mind az edzői oldal pszichológiai szükségleteit.

*Lőrincz Attila szövetségi kapitány
Magyar Evezős Szövetség*

Mi a siker receptje? A tökéletes felkészültség, a fizikai csúcállapot mellett mi szükséges ahhoz, hogy egy olimpián, világversenyen vagy a magyar bajnokságon „ihletett napunk” lehessen, flow-ba kerüljünk? A sportszakemberek és a versenyzők évtizedek, évszázadok óta keresik a választ. Szerencsére Magyarországon kiváló szakemberek, a sport világát jól ismerő, értő sportpszichológusok dolgoznak, akik – s ezt hazánk olimpiai eredményessége is jól mutatja – extra teljesítményt nyújtanak a mentális felkészítésben. Közülük dr. Kovács Krisztina és dr. Gyömbér Noémi nagy vállalatot tett, aktualizálta, felfrissítette több mint tíz éve megjelent *Fejben dől el* című kötetét. Az új könyv széles körű, aktuális tudástára a sportpszichológiának, nemcsak elméleti síkon vezet be minket e tudomány világába, de minden fejezetben hasznos gyakorlati útmutatóval is szolgál.

Mi, sportolók, pályafutásunk hullámhegyeit és -völgyeit megélve jól tudjuk: a siker receptje számos összetevőn múlik. De hogy minél közelebb kerülhessünk a megoldáshoz, érdemes tanulni, ötletet meríteni, elmélyülni a mentális felkészítés világában – és ebben a kötetben ezt megtaláljuk.

Budapesti Honvéd Sportegyesület

A sportpszichológia 25 éves sportolói pályafutásom alatt szinte végig jelen volt. Korán megtanultam mentáltréningezni, és 18 éves koromtól a felkészülésem teljesértékű kiegészítője lett. A kötet egyik szerzőjétől az életem egyik legnehezebb szakaszában kaptam támaszt, amikor le kellett zárnom sportolói karrieremet. Az élsport már gyermekkorban is megterhelő pszichésen, így szívből ajánlom, hogy a szülők és edzők használják ezt az átfogó kötetet, hogy támogatást nyújthassanak a sportteljesítmény-fejlesztés mellett az egészséges, boldog ember fejlődéséhez is.

*Szabó Gabriella háromszoros olimpiai bajnok kajakozó
Magyar Olimpiai Bizottság, marketing munkatárs*

Az ultratávok jó terapeuták, ha ambíciók kiéléséről, motivációhiányról, krízismenedzsmentről, dobogós esélyek finomhangolásáról vagy épp kudarcfeldolgozásról van szó. De mi ennek a tudományos kibontása, ami laikusoknak, profiknak és hobbistáknak egyaránt aha-élményt ad, orientál és a felismerés erejével hat? Maga a jelenkori sportpszichológia. Mindez egy nyitott szemléletű, szókimondó szerzőpárostól, akikkel nemcsak beszélgetni érdemes, de hallgatni, olvasni is őket.

Simonyi Balázs filmrendező, futó

A sportolók erőnléti, technikai, taktikai felkészítésének a tudománya ma már az edzői munka alapját képezi. A sok egyformán erős, állóképességű, ügyes és taktikus sportoló, csapat közül mégis mindig csak egy nyer – az, aki, amelyik az adott pillanatban mentálisan is a csúcson van. A győzelem és a siker fontos tényezője a mentális felkészülés. Ebben segít a sportpszichológia, ebben segítenek a sportpszichológusok. E kötet első kiadása 2012-ben jelent meg és szakmai körökben óriási sikert aratott. Azóta, mint a sporttudomány minden ága, a sportpszichológia is rohamosan fejlődött. Nagyon időszerű, hogy a kiadvány megújult és felfrisült tartalommal segíti az edzők, az edzői csapatok munkáját.

Magyar Edzők Társasága

Mint a magyar junior törvívó válogatott vezetőedzője és magyar bajnok törvívó különösen fontosnak tartom ezt a könyvet. Kiválóan összegzi a sportpszichológia legfontosabb elemeit, essenciális olvasmány minden edző és sportoló számára, akik a mentális felkészültség javításával szeretnének hozzájárulni sportági teljesítményük optimalizálásához. A szerzők által nyújtott széles körű tudásanyag segít felfedezni azokat a pszichológiai tényezőket, amelyek meghatározóak lehetnek a versenyek és edzések során.

Elhivatottság és a nyitottság mellett külön hangsúlyt fektetek minden egyes tanítványom speciális, egyéniségére épülő felkészítésére, és ebben a könyv által nyújtott tudás és gyakorlati példák nélkülözhetetlen társaim lehetnek. A könyv külön értéke, hogy konkrét eseteken és példákön keresztül mutatja be, hogyan alkalmazhatóak a leírt módszerek a valóságban. Ez a praktikus megközelítés különösen fontos a junior sportolók számára, akik gyakran szembesülnek új és váratlan kihívásokkal, mind a páston, mind a mindennapi életben.

*Lorenzo Mazza Gianmaria
Junior tőr válogatott keret edző
Ludovika SE vezetőedző*

A *Sportpszichológia* című kötet szerzőit nagyra becsülöm, korábban megjelent könyvük is nagy hatással volt a munkámra. Új kötetük számos mítoszt eloszlat, többek között azt, hogy miért nem érdemes démonizálni a szorongást vagy túlságosan sulykolni a pozitív gondolatokat. A sportolók győztes mentalitása rendkívül összetett: teljesítményükre, hozzáállásukra, kitartásukra és önbizalmukra a személyiségükön és felkészülésükön túl hatással van az edzőjük, a stáb és a tágabb környezetük is – és most már ez a könyv is.

*Hajdu Zoltán, Smart Staff Kft.,
élsportolók mentális edzője*

Dr. Kovács Krisztina – Dr. Gyömbér Noémi

SPORTPSZICHOLÓGIA

ÚTMUTATÓ A KIEMELKEDŐ
TELJESÍTMÉNYHEZ

Dr. Kovács Krisztina – Dr. Gyömbér Noémi
Sportpszichológia – Útmutató a kiemelkedő teljesítményhez

© Dr. Kovács Krisztina, Dr. Gyömbér Noémi, Dr. Hevesi Krisztina, 2024

1. fejezet – Dr. Kovács Krisztina és Dr. Gyömbér Noémi

2., 9., 10. fejezet – Dr. Gyömbér Noémi

3., 4., 5., 6., 7., 8. fejezet – Dr. Kovács Krisztina

11. fejezet – Dr. Hevesi Krisztina

Szerkesztő: Illényi Balázs

Lektor: Dr. Harsányi Szabolcs Gergő

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2024

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-544-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított

Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Tamás

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

Tartalom

Előszó	9
Bevezetés	11
1. FEJEZET	
FEJBEN DŐL EL? – ÖNBIZALOM	15
Mi az önbizalom?	15
Az önbizalom korlátai – avagy miért nem gond feltétlenül az önbizalomhiány	19
Az önbizalom mítoszai és a gondolati torzítások	30
A flow mint optimális pszichológiai állapot	34
Flow vagy erőfeszítés? – clutchteljesítmény	36
Belső beszéd	37
Hogyan lehet átkeretezni a negatív gondolatokat, állításokat?	40
Útravaló	41
2. FEJEZET	
KÉTÉLŰ FEGYVER – SZORONGÁS	43
A szorongás, az izgalom és a félelem háromszöge	43
Mi az arousalszint?	45
Optimális szorongás	46
Hogyan jelenik meg a szorongás, és hogyan lehet felismerni?	49
A szorongás iróniája és a mentális kontroll	55
A szorongás mint lehetőség	58
A szorongásoldás módszerei	60
Útravaló	65
3. FEJEZET	
REFLEKTORBAN – FIGYELEM ÉS KONCENTRÁCIÓ	67
Figyelem, koncentráció vagy összpontosítás?	67
A figyelem irányai	69
A figyelmi fókusz és tulajdonságai	77
Figyelmi éberség	82

Figyelmet zavaró tényezők	83
Teljesítmény-visszaesés és a figyelem	86
A koncentráció fejlesztése elméletben és gyakorlatban	92
Technikai lehetőségek a koncentráció fejlesztése érdekében	96
Útravaló	101

4. FEJEZET

MARADJ MOZGÁSBAN – MOTIVÁCIÓ **103**

Mi a motiváció?	104
Célok célkeresztben, azaz a célorientációs elméletek	107
Mitől függ a célorientáció alakulása?	110
Hogyan segíthet az edző?	114
Kétszer kettő néha hat – amikor a sportoló motivációja összetett	116
Önként és dalolva – öndeterminációs elméletek	118
Külső motivációtól a belső elkötelezettségig	122
„Szeretem a sportágamat, de ma nincs kedvem edzésre menni” – az intrinzik és extrinzik motiváció hierarchikus elmélete	126
„Ha jobban edzettem volna...” – önakadályozás a sportban	138
Motivációs baklövések	141
Útravaló	144

5. FEJEZET

NE SZÓLJ SZÁM, NEM FÁJ FEJEM! – KOMMUNIKÁCIÓ **147**

A kommunikáció alapjai	148
A kommunikáció csatornái	148
Kommunikáció a sportban	156
Az edző szemszögéből	158
A sportolók szemszögéből	162
Visszajelzések	163
Teljes körű visszajelzés – teljesítményprofil a sportban	166
Elkerülhető konfliktusok	169
A konfliktuskezelési stílus kiválasztása	172
Konfrontáció	173
Pletyka és bullying	175
Útravaló	182

6. FEJEZET

TÖBB TESTBEN EGY LÉLEK

– CSAPATSPORTOK PSZICHOLÓGIÁJA	185
Mitől válik egy csoport csapattá?	186
Szerepek a csapaton belül	190
A csapatszerkezet feltárásának eszköze – a szociometria	195
A szociometria buktatói	196
A csapat kohója – csapatkohéziós kisokos	197
Motiváció és kohézió a csapatban	202
A csapattá válás szakaszai	204
A csapat diagnózisa	207
Egy mindenkiért, mindenki egyért	209
A szurkolók hatása és a hazai pálya előnye	214
Útravaló	218

7. FEJEZET

VEZETNI ÉS VEZETVE LENNI

– VEZETŐI KÉSZSÉGEK A SPORT VILÁGÁBAN	219
Ahogy te, úgy én is – a vezetés kognitív-mediációs modellje	220
Az elvárások hatása – a vezetés multidimenzionális modellje	225
„Ó kapitány, kapitányom!” – a transzformációs vezetés a sport területén	228
Tudni és akarni? – a helyzettől függő vezetés	230
Az edző-sportoló kapcsolat összetevői	234
Edzői hatékonyság	237
A játékos mint vezető	241
Útravaló	243

8. FEJEZET

EGÉSZNEK MARADNI A SPORTBAN

– AZ EDZŐK ÉS SPORTOLÓK MENTÁLIS JÓLLÉTE	247
Sportolók mentális egészsége	247
Edzők mentális egészsége	251
Karrierátmenet és a karrier lezárása	254
Kiegész	257
Dopping és illegális teljesítményfokozó szerek	261
Testkép, evészavarok	263
Útravaló	268

9. FEJEZET

AMI NEM TÖR MEG... – A SÉRÜLÉS SPORTPSZICHOLÓGIÁJA	273
A sérülés mint krízis	274
A sérülés megélése és értelmezése – a kognitív kiértékelés modellje	278
Berögződött téves mítoszok	279
A személyiség mint teljes egész	281
A sérülés – lehetőség a fejlődésre	292
Útravaló	294

10. FEJEZET

GYEREKLÉLEK SPORTCIPŐBEN – AZ UTÁNPÓTLÁSSPORT PSZICHOLÓGIÁJA	297
A fiatalkori sport jellemzői és céljai	298
Az utánpótlássport pszichológiai alapjai	299
A sportoló gyerek fejlődése	301
Fejlődési modell az utánpótlássportban	305
A hatékony utánpótlás edző – 5C-modell	308
A szülő szerepe és jelentősége az utánpótlássportban	310
Kommunikáció az edző és a szülő között	319
A fiatal sportolókkal folytatott sportpszichológiai munka	322
Útravaló	323

11. FEJEZET

SEXERCISE? – A SZEK NEM SPORTTELJESÍTMÉNY	325
Test a szekben	326
Szexuális egészség	327
Szek és sport – a szexuális önmegtartóztatás empirikus vizsgálata	329
Érzelmi és szexuális bántalmazás	331
Útravaló	337

Köszönetnyilvánítás	339
Jegyzetek	341
Név- és tárgymutató	379
A szerzőkről	387

Előszó

Mindannyian csodáljuk a sportolók sokszor emberfeletti teljesítményét és azt, hogy kiélezett helyzetben is képesek tiszta fejjel, jól dönteni. Minket is ez indított el az úton, hogy utánajárjunk, mitől válik a jó sportoló kiválóvá. „Fejben dől el” – halljuk gyakran edzőktől, sportolóktól és sportszakemberektől. Való igaz, a sikerhez fontos, hogy a sportoló tudatos kontroll alatt tartsa teljesítményét. A „fejben dől el” mítosza ugyanakkor leegyszerűsítő, hiszen a siker nem kizárólag az egyénen múlik. De a sportteljesítményekkel kapcsolatban számos más féligazság, mítosz is él a köztudatban. Ilyen például a szorongás démonizálása és a kétségek szinte kényszeres kizárása, vagy a pozitív gondolatok túlzott idealizálása.

Ezek sok esetben károsak lehetnek, hiszen a sportolók akarva-akaratlanul is áldozatul eshetnek ezeknek a mítoszoknak, és gyakran önmagukat hibáztatják, ha nem tudnak megfelelni a „légy mindig pozitív és fejben erős” elvárásnak. Ha nem a pozitív gondolatok és a szorongás kizárása jelenti a megoldást, akkor vajon mi minden szükséges ahhoz, hogy tét helyzetben, nyomás alatt is képesek legyenek kihozni magukból a maximumot?

Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, közel két évtizedes pályafutásunk során számtalan sportolóval dolgozhattunk, dolgozhatunk együtt, és támogathatjuk őket a versenyzővé válás folyamatában, karrierjük különböző szakaszaiban. Kísértünk utánpótlás korosztályú sportolókat és felnőtt versenyzőket; olyanokat, akik az első országos bajnokságukra készültek, és olyanokat, akik a negyedik-ötödik olimpiájukra.

Gyakorlati munkánk mellett pedig kutatjuk is a sport és a pszichológia összefüggéseit, a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen leendő edzőket és sportszakembereket oktatunk, emellett konferenciákon, rendezvényeken, továbbképzéseken igyekszünk széles körben megosztani ismereteinket, eloszlatni a sporttal kapcsolatos tévhiteket.

Tapasztalatainkat és tudásunkat több mint tíz éve összegeztük *Fejben dől el* című kötetünkben,¹ amely új távlatokat nyitott a sportpszichológia iránt érdeklődők számára, és kézzelfoghatóvá tette az akkor még talán titokzatosnak tűnő mentális felkészülést. Az azóta eltelt időben nemcsak a mi tapasztalataink gyarapodtak, hanem a sportpszichológia területe is sokat fejlődött. Mindezek a változások ösztönöztek minket arra, hogy átdolgozzuk és felfrissítsük a kötetet, amelynek eredményeképpen új könyv született.

A versenysport az eredményekről szól, de a sikerek mögött csapatmunka áll. A sportolók mentalitása, teljesítménye nem csak a személyiségük függvénye, hiszen a hozzáállásukra, kitartásukra és önbizalmukra hatással van a környezetük is. Ezt a kötetet tehát haszonnal forgathatják a sportolók mellett edzők, szülők, sportszakemberek, amatőr és hobbi-sportolók, továbbá bárki, aki a versenyszférában vagy nagy nyomás alatt dolgozik.

Dr. Kovács Krisztina és Dr. Gyömbér Noémi

Bevezetés

Sokan gondolják azt, hogy a sportpszichológia fő célja a sportolók versenyekre való felkészítése és a teljesítményük optimalizálása. Ahogyan az élet számos más területén, úgy a sport világában is sokszor szembesülünk azzal, hogy a hozzánk fordulóknak azonnali válaszokat várnak a kérdéseikre. Sportpszichológusként számtalanszor kérnek tőlünk konkrét megoldást, biztosan működő technikát egy probléma megoldására. Mielőtt azonban ajánlást tehetnénk, meg kell ismernünk a sportoló háttérét, motivációit és környezetét.

A sportpszichológia nemcsak a sportolók mentális egészségének jelentőségét ismerte fel, hanem az egyéni sikerek mögött álló tényezők összetettségét is. Ezért a könyv írása során a legfontosabb tényezők bemutatása közben törekedtünk az eredményes teljesítményhez kapcsolódó kép árnyalására, a sportolók hatáskörén kívüli tényezők számbavételére is. Hiszen a siker és a kudarc sem egyetlen okhoz köthető. Hisszük továbbá, hogy éles helyzetben nemcsak egyetlen jó megoldás létezik, mindig figyelembe kell venni az egyén jellemzőit és környezetét is. A következőkben tehát a teljesítményhez kapcsolódó mentális tényezők összetett világát fogjuk bemutatni.

Nem véletlen, hogy az első fejezet témája az önbizalom. A sportolókkal szemben támasztott leggyakoribb elvárás, hogy higgyenek önmagukban és az elvégzett edzőmunkájukban, felkészülésükben. Ritkán merül fel azonban, hogy miként alakul ki ez a hit, vagy hogy elvárható-e a magas önbizalom, ha a felkészülés nem volt zökkenőmentes. Az sem egyértelmű, hogy a rutin és a tudatosság mindig segíti-e az önbizalom növekedését. A magabiztosság háttere tehát jóval összetettebb, mint első ránézésre hinni lehetne.

Tévhelyzetben a sportoló hajlamos megfélekedni az erősségeiről, ezért a második fejezetben a szorongás témakörét járjuk körül. Negatív

gondolatai vajon önbizalomhiányát tükrözik, vagy máshol keresendő a gyökerek? Miért tudnak egyesek nyugodtan aludni közvetlenül a verseny előtt, míg mások álmatlanul forgolódnak? Miként befolyásolhatják a verseny utolsó perceiben (pillanataiban) megjelenő negatív gondolatok a sportolók teljesítményét?

Az izgalom elsősorban a figyelem irányát módosíthatja, és ennek hatására csökkenhet a teljesítmény. Nem véletlen, hogy a figyelem és a koncentráció témáit taglaló harmadik fejezetben esik szó a teljesítmény visszaeséséről. Azt is bemutatjuk, miként lehet megtanulni gyakorlással kontroll alatt tartani a figyelmet.

A motivációval kapcsolatos negyedik fejezetben pedig nemcsak a sport(karrier) iránti elköteleződéshez szükséges tényezőket ismertetjük, hanem a feladathoz való hozzáállásról is szót ejtünk. Még ma is gyakori sportkörökben a „félt a kudarctól” megjegyzés, arról azonban csak ritkán esik szó, hogy a sportoló hozzáállása mitől válhat „kudarckerülővé”. Igyekszünk rámutatni e jelenség összetettségére is.

Az ötödik fejezetben a megfelelő kommunikáció tényezőit vesszük górcső alá. A versenysportban kiemelt szerepet játszanak a visszajelzések, mert meghatározhatják a sportoló jövőképét, motivációját és önbizalmát. Olyan sportpszichológiai módszereket és technikákat is bemutatunk, amelyek segítségével hatékonyabban adható át a tudás és a szükséges információ.

Egy kicsit minden egyéni sport csapatsportnak is tekinthető abban az értelemben, hogy a versenyzők teljesítménye mögött legtöbbször egy sportszakemberekből álló csoport csapatmunkája áll. Ugyanakkor a csapatsportok kapcsán is szót kell ejteni az egyéni játékos szerepéről. A hatodik fejezet bemutatja a csoportdinamika jellegzetességeit. Vajon tényleg „lejt-e” a hazai pálya? Elvárható-e, hogy a sztárjátékosok minden helyzetben előtérbe helyezték a csapatukat? Ezek a kérdések és a sportpszichológia számos eredménye a sportolók mellett az edzők és a vezetők érdeklődését is felkelthetik, ezért a hetedik fejezet témája a vezetés sportpszichológiája. Olyan modelleket mutatunk be, amelyek hozzájárulhatnak az eredményes és egészséges versenyzői környezet megteremtéséhez, legyen szó utánpótlás korosztályról vagy felnőtt sportról.

A sportkarrier ritkán zökkenőmentes. A sérülések miatt rövidebb vagy hosszabb időre sokan kiesnek az edzések és versenyek rutinjából.

Olyan események is előfordulhatnak, amelyek nemcsak az érintettek sportolói énjét, de egész személyiségüket befolyásolhatják, mint például a csapatváltás, külföldi szerződés vagy akadémiai rendszerbe kerülés. A magánéleti problémák pedig hatással lehetnek a felkészülésre és a szezon eredményességére is. A nyolcadik fejezetben a mentális egészség mibenlétét, míg a kilencedikben a sportsérülések és a rehabilitáció témáját járjuk körbe.

Külön fejezetet szenteltünk az utánpótlás sportpszichológiájának. Különböző korosztályokban eltérő elvárások fogalmazódnak meg a sportolókkal szemben, ezért érdemes szem előtt tartani a fiatal sportolók életkorának jellegzetességeit is. Az utánpótlás területének mélyebb megismeréséhez *Gyereklélek sportcipőben* című kötetünket¹ ajánljuk edzőknek és szülőknek, míg fiatal sportolók számára a *Gyereklélek sportcipőben munkafüzet* lehet hasznos olvasmány.²

A könyv végén a szexualitás és a sport kapcsolatára is kitérünk. Részen azért, mert lényegesnek tartottuk hangsúlyozni az intimitás szerepét és fontosságát, valamint hatását a teljesítményre, de szeretnénk rámutatni az esetleges visszásságok káros hatásaira is.

A sportpszichológia alapvetéseinek bemutatása mellett friss, érdekes tudományos eredményekkel és szemléletes példákkal ismertetjük a legfontosabb összefüggéseket. A fejezetekhez csatolt különféle gyakorlatok, kérdőívek és átgondolandó kérdések segítségével pedig az önismertüket mélyíthetik az olvasók. Szeretnénk hangsúlyozni azonban, hogy a gyakorlatok nem pótolhatják a sportpszichológus segítségét és munkáját.

Hiszünk abban, hogy a titoktartás intézménye minden sportolót megillet, ezért a velünk dolgozó edzők, szülők és sportolók nevét, illetve utóbbiak eredményeit sem tüntetjük fel, kivéve néhány, a médiából már jól ismert magyar vagy külföldi példát, azt is főként a gyakorlati érthetőség kedvéért. Fontosnak tartjuk hangsúlyozni ezt a szakmai hitvallásunkat, hiszen nem az a célunk, hogy a sportolók nevével és eredményeivel validáljuk a szakmánk hitelességét és népszerűsítsük önmagunkat.

Egyetemi oktatóként és a terepen dolgozó szakemberként egyszerre vagyunk elkötelezettek a tudományos világ és a gyakorlati alkalmazhatóság mellett. Reméljük, ez a kettős szemléletmód visszaköszön a könyv lapjain, és segíti az olvasókat felkészülésükben vagy munkájukban.

1. FEJEZET

Fejben dől el? – Önbizalom

*„A bölcs embert a legjobb pillanataiban is elfoghatja a kétség.
A kételkedés szabadsága az ember biztonságának az alapja.
Az igazi hitet mindig a kétség kíséri. Ha nem kételkedhetnénk,
akkor nem hinnénk.”*

HENRY DAVID THOREAU¹

Alapvető, egyszerismind nagyon megosztó fogalom is az önbizalom, nem véletlenül kezdjük ezzel a témával a könyvünket. Egyesek vallják, hogy e nélkül a tulajdonság nélkül egy versenyre sem érdemes kiállni. Ők úgy vélik, hogy ha valaki nem hiszi el magáról, hogy képes végrehajtani egy feladatot, akkor az nem is fog sikerülni. Mások árnyaltabban gondolkodnak az önbizalom jelenségéről. Szerintük a tudás akkor is érvényesülhet, ha nincs mögötte hit. Egy gyakorlat rutinja és az ebből fakadó ösztönösség akkor is meg fog mutatkozni, ha a sportoló tart a versenytől. Sok sportoló viszont a két vélemény között van félúton. Tisztában vannak a képességeikkel, bíznak a tudásukban, mégis egy-egy helyzetben meg-inog(hat)nak. Ebben a fejezetben bemutatjuk, hogyan hat a tapasztalat és a rutin a magabiztosságra, milyen egyéb tényezők határozzák meg a sportolók önbizalmát, és milyen technikákkal fejleszthetik.

Mi az önbizalom?

Sportpszichológiai értelemben önbizalom alatt valakinek azt a hitét, meggyőződését értjük, hogy képes a sikerre, bízik egy feladat sikeres végrehajtásában.²