



Visegrad Fund

Sportpszichológia a visegrádi régióban – írásbeli jelentés

A 2025. november 20-án Olomoucban, Csehországban megrendezett Visegrádi Sportpszichológiai Találkozó eredményei

1. JELEN LÉVŐK:

A találkozón a következő egyesületek és tagjaik vettek részt.

A.) Cseh Sportpszichológusok Szövetsége

Michal Vicar, Martin Machacek, Katerina Vejvodova, Veronika Balakova
www.apscr.info

B.) Szlovák Sportpszichológiai Egyesület

Michala Bednarikova, Peter Kuracka, Mojmir Trebunak, Michal Murarik
Weboldal: www.sportovapsychologia.sk

C.) Lengyel Pszichológiai Társaság, sportpszichológiai szekció

Dorota Pietrzyk-Matusik, Wiktor Wiliś, Anna Kopiec, Pola Wawrzyniak
<https://osps.com.pl/>

D) Sport és Lélek Sportpszichoterápiás Egyesület (Magyarország) –

Bóna Krisztina, Sárkány Dominik, Kárász Anna, Somos Alexandra
<https://www.sporteslelek.hu/>

2. A PROJEKT HÁTTÉR

A projekt célja a sportpszichológia fejlesztése a visegrádi régióban. A sport- és mozgáspszichológia az alkalmazott pszichológia egyik gyorsan fejlődő területe. A kommunista korszakban ennek az alkalmazott tudománynak az egyik legfontosabb világközpontja Közép-Európában, a visegrádi régióban volt. A vasfüggöny leomlása után a V4-régió elvesztette jelentőségét. A legjobb gyakorlatok és a nemzeti szakmai szervezetek (jelenleg az Asociace psychologů sportu ČR, a Sekcja Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Lengyelországban, a Slovenská asociácia športovej psychológie és a magyar Sport és Lélek Egyesület) közötti kapcsolatok meggyengültek, mivel hiányzott a koordináció és nem létezett közös platform. A jelenlegi helyzetnek számos következménye van, például: 1. A régióból és a

korábbi korszakból származó rengeteg know-how soha nem jutott el a széles közönséghez. 2. A V4-régió globális kontextusban veszít jelentőségéből, miközben az Egyesült Királyság, Németország, az USA, Kanada és Ausztrália válnak a sportpszichológia vezető központjaivá a világon. 3. A régió kutatási ötletei és csapatai sokféle témával foglalkoznak, és nem működnek együtt. 4. A V4-országok egyikében sem létezik törvényileg elismert „sportpszichológus” szakma. 5. Jelenleg csak Lengyelországban és Magyarországon működik egyetemi szintű sportpszichológiai képzés. Ezért ez a projekt a V4-régió nemzeti szervezetei és tagjai közötti platform létrehozására, együttműködésre és a bevált gyakorlatok megosztására összpontosít.

Ez a zárójelentés a projekt egyik eredménye.

3. A SPORTPSZICHOLOGIA JELENLEGI HELYZETE A RÉGIÓBAN

A szövetségek és munkájuk bemutatása, az egyes országokban folyó munka jelenlegi helyzetének bemutatása

A. Cseh Sportpszichológusok Szövetsége

Vezetés:

- Elnök: Michal Vicar
- Alelnökök: Veronika Balakova, Martin Machacek, Katerina Vejvodova
- Évente tartanak közgyűlést; választásokat négyévente

Leírás:

Közel 70 tagot számláló nonprofit szervezet. Tagja az UPA-nak (Pszichológiai Egyesületek Szövetsége, Cseh Köztársaság) és a FEPSAC-nak. A szövetség célja a sportpszichológia fejlesztése, oktatási tevékenységek szervezése, a szakmai gyakorlatok javítása, a sportban végbemenő szisztematikus változásokban való részvétel (beleértve a sportpszichológusok bevonását minden sportszövetségbe), valamint a sportban biztonságos környezet megteremtéséhez való hozzájárulás.

Főbb

nemzeti

partnerek:

Cseh Sportszövetség (ČUS), Active Czech, Cseh Olimpiai Bizottság, Train With Respect, Gymnathlon

Jelenlegi tevékenységek:

- Interaktív térkép készítése a szakemberekről régióként
- Könyvek kiadása és fordítása
- A sportpszichológusok részvételének biztosítása az olimpiai játékokon
- Rendszeres szakmai szupervíziók és esettanulmányok megosztása
- Kis csoportos kerekasztal-megbeszélések szervezése edzők számára
- A tagok számára elérhető online pszichodiagnosztikai alkalmazás fejlesztése, kutatási célokra felhasználható adatokkal

B. Szlovák Sportpszichológiai Egyesület

Leírás:

2000-ben alapították, 2017-ben újjáalakították, jelenleg 44 taggal rendelkezik (negyedük hallgató). A FEPSAC csoporttagja. Az egyesület a sportpszichológia fejlesztésére összpontosít Szlovákiában, együttműködve olyan nemzeti szervezetekkel, mint a Szlovák Olimpiai Bizottság. 2019 óta Michala Bednarikova a FEPSAC irányító tanácsának tagja.

Vezetés:

- Elnök: Michala Bednarikova
- Alelnök: Peter Kuračka
- Igazgatósági tagok: Mojmir Trebunak, Petra Pacesova
- Évente tartják a közgyűlést; választásokat négyévente tartanak

Jelenlegi tevékenységek:

- 2018 óta éves konferenciák szervezése meghívott hazai és nemzetközi sportpszichológus szakemberek részvételével
- Együttműködés a Szlovák Olimpiai és Sportbizottsággal, valamint a Szlovák Paralimpiai Bizottsággal
- Együttműködés az Egészségügyi Minisztériummal a pszichológiai szolgáltatásokra vonatkozó jogszabályok kapcsán (2025) – a sportpszichológiát a vonatkozó törvény az alkalmazott pszichológiai szakterületek egyikeként határozza meg
- A FEPSAC igazgatótanácsának üléseinek megrendezése (2018, 2024)
- Webináriumok szervezése a tagok számára hazai és nemzetközi előadókkal
- Hálózatépítés és együttműködés fejlesztése a tagok között.

C. Sport és Lélek Sportpszichoterápiás Egyesület (Magyarország)

Leírás:

2022-ben alapította Gabriella Goshi (sport- és klinikai pszichológus), Palvolgyi Ágnes (sportpszichológus) és Csenki Laura (klinikai pszichológus). Az egyesület a sportpszichológia paradigmaváltását támogatja, a teljesítmény helyett a személyes fejlődést helyezve előtérbe.

2022-ben alapította Gabriella Goshi (sport- és klinikai pszichológus), Ágnes Palvolgyi (sportpszichológus) és Laura Csenki (klinikai pszichológus). Az egyesület a sportpszichológia paradigmaváltását támogatja, a teljesítmény helyett a személyes fejlődést helyezve előtérbe.

Vezetés:

- Elnök: Gabriella Goschi
- Alelnök: Ágnes Pálvolgyi
- Alelnök: Dr. Laura Csenki

Alapelvek:

- A siker a fejlődés következménye
- A sportolók elsősorban és mindenekelőtt emberek
- A fejlődésközpontú gondolkodásmódban a siker nem csupán az eredményekről szól
- A válság a sportban a valóság része

Jelenlegi tevékenységek:

- Paradigmaváltás a sportban és a sportpszichológiában
- A sportpszichoterápia módszertanának kidolgozása
- Könyvek kiadása a klinikai és sportpszichológiáról – angol nyelven is elérhetőek lesznek
- Együttműködés sportolókkal, edzőkkel és szülőkkel
- Edzők és a szélesebb sportközönség oktatása

- Éves konferenciák szervezése 2022-től
- Csoportos szupervíziók vezetése (legfeljebb 8 résztvevővel), esettanulmányokra összpontosítva
- A sportpszichológiai oktatás reformja az egyetemeken

Megjegyzés: Magyarországon létezik egy másik Sportpszichológiai Társaság is, amelynek jelenleg nagyon kevés tagja van.

D. Lengyel Pszichológiai Társaság – Sportpszichológiai Szakosztály

Leírás:

A Lengyel Pszichológiai Társaság (1907-ben alapított) része, a sportpszichológiai szekció 2002-ben jött létre. A szekciónak jelenleg körülbelül 80 tagja van. Fő tevékenységi köre a tagok képzésének fejlesztése, kutatási lehetőségek biztosítása és a sporttal kapcsolatos ismeretek bővítése.

Vezetés:

- Elnök: Marcin Krawczynski
- Alelnök: Jan Blecharz
- Titkár: Dorota Pietrzyk-Matusik
- Az igazgatóság tagjai: Wiktor Wiluś, Aleksandra Zienowicz-Wielebska, Dagmara Budnik-Przybylska, Marcin Kochanowski

Jelenlegi tevékenységek:

- Részvétel a Lengyel Olimpiai Bizottság jelölési folyamatában (2008 óta)
- Sportpszichológusok minősítési rendszerének kidolgozása (2012 óta)
- 2–3 havonta rendszeres találkozók szervezése, előadásokkal és szervezési kérdésekkel
- Konferenciák és tanúsítási programok szervezése
- Sportpszichológusok interaktív térképének karbantartása
- Nemzeti és nemzetközi együttműködés sportszervezetekkel
- Hozzájárulás a lengyel képesítési keretrendszerhez – sportpszichológia

4. RÉGIÓNK KIHÍVÁSAI ÉS IGÉNYEI

A csoportos megbeszélés alapján a következő kihívásokat és igényeket azonosítottuk:

1. **A sportpszichológiai egyesületek fenntarthatóságának támogatása és a hosszú távú működésükhöz szükséges források biztosítása.** Jelenleg a munka nagy része önkéntes alapon történik.
2. A sportpszichológusok, mentális edzők és pszichiáterek szerepének tisztázása, valamint a mentális egészségügyi szakemberek sportban betöltött szerepének egyértelmű meghatározása. A sportpszichológia területén előforduló etikátlan gyakorlatok kezelése
3. **A sportpszichológiai gyakorlat körüli megbélyegzés csökkentése** (pl. annak normalizálása, hogy pszichológussal dolgozni rendben van), amely az idősebb érdekelt felek körében még mindig gyakran jelen van.
4. **A kliensekkel szembeni holisztikus megközelítés előmozdítása** – a jólét támogatása és a teljesítmény javítása közötti egyensúly megteremtése.
5. **A közvélemény, a szakemberek és a különböző sportérdekelt felek megértésének javítása** a szakma, annak kompetenciái és szerepei tekintetében.
6. **Oktatási rendszer létrehozása minden országban** – sportpszichológiai specializáció a pszichológia mesterképzés elvégzése után. Jelenleg ilyen rendszer nem létezik Csehországban és Szlovákiában.
7. **Hozzájárulás a sportpszichológusokra vonatkozó egyértelmű jogszabályok kidolgozásához és alakításához**, hogy a sportszervezetek hivatalosan is elismerjék őket.
8. **A sportpszichológia elismertségének és elfogadásának erősítése az egész rendszerben**, beleértve egyértelmű pozíciók létrehozását a sportszervezeteken és szövetségeken belül.
9. **Strukturált oktatási pályák és specializációs programok kidolgozása** a sportpszichológia területén nem pszichológusok – edzők, sportolók stb. – számára.
10. **A sportpszichológiai egyesületek pozíciójának erősítése a nemzeti pszichológiai szervezeteken belül**, különösen Lengyelországban.
11. **A tagok egyesületeken belüli elkötelezettségének növelése** a sportpszichológia folyamatos fejlődésének támogatása érdekében az egyes országokban.
12. **A technológia és a mesterséges intelligencia sportpszichológiában való felhasználásának és elterjedésének elősegítése** a kliensek javát szolgáló módon.
13. **A „biztonságos sport” koncepciójának kiterjesztése** a sportkultúrában.
14. **A sportpszichológusok karrierútjainak megerősítése** a fenntartható, hosszú távú szakmai fejlődés részeként.

A találkozó résztvevői az 1–5. pontokat jelölték meg azoknak a kérdéseknek, amelyekre a leginkább figyelmet kell fordítani.

Oktatási rendszerek

Mind a négy országban közös gyakorlat, hogy a sportpszichológus olyan személy, aki pszichológiából szerzett mesterfokozatot és sportterületen szerzett gyakorlati tapasztalatot. Magyarországon és Lengyelországban jelenleg több egyetem és intézmény kínál posztgraduális programokat, amelyek sportpszichológiai specializációt nyújtanak. Lengyelországban ezt a posztgraduális képzést egy átfogó, a nemzeti szövetség által irányított minősítési rendszer követi.

Ezzel szemben Csehországban és Szlovákiában jelenleg nincsenek hivatalos posztgraduális programok a sportpszichológia területén. A szomszédos országokban tapasztalható fejleményekhez képest az ilyen programok létrehozásának szükségessége még sürgetőbb. A 2025. október 1-jén hatályba lépő, a pszichológiai szolgáltatásokról szóló új törvény értelmében Szlovákiában a sportpszichológiai szakirányt létre kell hozni, és azt a nemzeti akkreditációs bizottságnak jóvá kell hagynia, mielőtt bármilyen posztgraduális program kidolgozására sor kerülhet.

5. A LEGJOBB GYAKORLATOK MEGOSZTÁSA

A visegrádi pszichológiai régió minden partnere felajánlotta, hogy 3 különböző bevált gyakorlatot oszt meg – ezek közül egyet részletesebben is bemutat. A következő témák kerültek felvetésre:

a. Szlovák bevált gyakorlat

1. Oktatási webinárium-sorozat (évi 4–6 alkalom)
2. Éves konferencia hazai és nemzetközi előadókkal (a résztvevők száma növekszik, nemzetközi vendégek meghívása – többségük térítés nélkül érkezik)
3. Sportpszichológiai szolgáltatások az ifjúsági jégkorong-válogatottak számára

A megvitatott téma – Sportpszichológiai szolgáltatások az ifjúsági jégkorong-válogatottak számára

Négy sportpszichológus dolgozott két éven át az U16, U17, U18 és U20 ifjúsági válogattal. A *Gold Medal Profile* néven ismert kanadai sportpszichológiai keretrendszerre támaszkodva meghatározták a jégkorongban a sikeres teljesítményhez szükséges mentális készségek viselkedési megnyilvánulásait. Ezen keretrendszer alapján a pszichológusok rendszeres munkája a válogatott táborok során ezeknek a készségeknek a fejlesztésére összpontosult.

Két szezon után a teljes körű együttműködés gazdasági korlátok és a vezetőedzők részéről hiányzó elkötelezettség miatt véget ért. Két fiatalabb csapattal korlátozott mértékben folytatódott az együttműködés.

A tapasztalatból levont fő tanulság az, hogy a fenntartható eredmények elérése érdekében elengedhetetlen a vezetőség és a vezetőedzők hosszú távú elkötelezettsége. Mindazonáltal két szezon után a sportpszichológiai program korai eredményei már láthatóak voltak a játékosok kommunikációjában, valamint azok nagyobb elkötelezettségében, akik korábban már dolgoztak együtt sportpszichológusokkal a fiatalabb korosztályokban.

b. Magyar legjobb gyakorlat

1. Sportpszichoterápiás módszerek a sportpszichológiában
2. Komplex sportpszichológiai szolgáltatás a klubokban
3. A sportkörnyezet alakítása a jelenlegi oktatás megújításával, valamint a pszichológiai ismeretek és a szerepek egymást kiegészítő jellegének tisztázásával.

A megvitatott téma – Komplex sportpszichológiai szolgáltatás a klubokban

A Sport and Soul Sport-Pszichoterápiás Egyesület két éven át szisztematikus munkát végzett egy mintegy 400 tagot számláló nagy kajakklubban. Az edzőknek különféle kihívásokkal kellett megbirkózniuk, mint például a tinédzserekkel való munka, a sportolók étkezési rendellenességeinek kezelése, a szülőkkel való együttműködés stb. Edzői szupervíziós csoportokat hoztak létre. Ezekben két edző, egy sportpszichológus és egy tréner vett részt, és a foglalkozások kétszer kerültek megrendezésre, egyenként 2 órás időtartamban. Minden edzőnek lehetősége volt megvitatni az esettanulmányát, és segítséget kapni a probléma megoldásához. A fiatalabb sportolók számára mentális készségfejlesztést és az érzelmi nevelésre fókuszáló mentorálást tartottak (5x45 perc). Az idősebbek (14–16 évesek) számára

szervezett program a coachingra és a mentális edzésre összpontosított. A sportpszichológusok értékalapú coachingot is kínáltak a szülőknek. A foglalkozások mottója az volt, hogy „bajnokokat nevelünk az életre”. Életvezetési készségeket tanítottak. Ezt követően nagyobb hangsúlyt fektettek a társadalmi és szervezeti szempontokra, figyelembe véve a klub minden tagjának érzéseit, és igyekezve fejleszteni a vezetői készségeket, a csapatépítést, a kommunikációt, a munka és a magánélet egyensúlyát stb. Ez egy esettanulmány volt, amely bemutatta a szövetség által végzett szisztematikus és holisztikus munkát, amely jelenleg három nagy magyar sportszervezetet érint.

c. Lengyel bevált gyakorlat

1. Sportpszichológusok képesítési rendszere
2. A szövetség tagjai számára biztosított belső képzési rendszer, amely más területek (pl. klinikai pszichológia) szakembereinek workshopjait is magában foglalja.

A megvitatott téma: a sportpszichológusok lengyel tanúsítási rendszere

A lengyel szövetség bemutatta tanúsítási rendszerét, amely három szintből áll: II. osztály, I. osztály és mesterosztály. A szintek az elméleti ismeretek mennyisége, a megszerzett kreditek száma, a szükséges felügyelet és az alkalmazott gyakorlat szerint különböznek egymástól.

- II. osztály
A belépés feltétele a pszichológia mesterképzés elvégzése, legalább egy év szakmai tapasztalat, elméleti felkészülés, felügyelt munka (2×10 óra különböző felügyelőkkal) és workshopokon és konferenciákon való részvétel. A jelölteknek elméleti vizsgát kell tenniük a Minősítő Bizottság előtt.
- I. osztály
A továbbjutáshoz öt év gyakorlat szükséges a II. osztály megszerzése után, folyamatos részvétel műhelyeken és konferenciákon, valamint 2×25 óra felügyelet. A jelölteknek egy esettanulmányt kell készíteniük, és azt meg kell vitatniuk a Tanúsító Bizottság előtt.
- Mester osztály
A követelmények közé tartozik az I. osztály megszerzését követő öt év, a műhelymunkákon és konferenciákon való rendszeres részvétel, legalább egy jelölés egy jelentős sporteseményre (pl. világbajnokság, olimpiai játékok), valamint legalább két év munkavégzés egy nemzeti válogatottnál. A jelölteknek két esettanulmányt kell készíteniük, és azokat a Tanúsító Bizottság előtt megvitatniuk.

A rendszer már 13 éve hatékonyan működik. Bizonyos elemei – például a záróvizsgák – azonban még további fejlesztést igényelnek. Ezenkívül jelenleg folyik a tanúsítási rendszer hivatalos kormányzati elismerésének folyamata. Minden szint költsége körülbelül 400 euró. E program alapján a szervezet azon dolgozik, hogy a sportpszichológus-képesítést beépítsék a lengyel képesítési keretrendszerbe.

D. Cseh bevált gyakorlat

1. Szakmai támogatás a szövetségben belül:

- Havi rendszerességgű szakmai szupervízió
 - Kétnapos taggyűlés különböző előadásokkal, műhelymunkákkal, tevékenységekkel és beszélgetésekkel
2. Pszichodiagnosztikai alkalmazás – a cseh sportpszichológiai tesztek online adatbázisa
 3. Konferencia pszichiáterekkel – „Sport és psziché”

A megvitatott téma – pszichodiagnosztikai alkalmazás

Kifejlesztettek egy online tesztelési alkalmazást. Ez a sportpszichológusok munkáját segítve a sportolók különböző pszichológiai jellemzőinek minőségét értékeli. A portál kutatási adatok gyűjtésére szolgáló platformként működik, amelynek célja a sportolók pszichológiájának működésének mélyebb megértése és a pszichodiagnosztikai módszerek egységesítése. A célok a következők:

- eszközök biztosítása a gyakorló szakemberek – sportpszichológusok – számára a sportteljesítmény pszichológiai összetevőinek átfogó elemzéséhez
- segíteni a sportolókat abban, hogy szisztematikusan dolgozzanak teljesítményük pszichológiai aspektusain, és nyomon kövessék fejlődésüket
- az adatgyűjtés, a tesztek lebonyolítása és az eredmények értelmezése egyszerűsítése online környezetben
- kutatási adatok gyűjtése a tesztek és a sportpszichológia területének további fejlesztése érdekében

Az alkalmazás háromféle hozzáférést kínál: válaszadó, a válaszadó eredményeit értelmező pszichológus és kutató, és a szövetség tagjai számára, a Cseh Köztársaság sportpszichológusai számára elérhető

6. JÖVŐBENI PROJEKTEK

A jövőbeli projektekről 4 kerekasztal-megbeszélésen tárgyaltak. A fő cél az volt, hogy megosszák és azonosítsák azokat a projekteket, amelyek a közös igényeket célozzák meg.

A projektek a következők:

Nyílt webináriumok a V4 összes tagjának

Sok ország saját webináriumokat szervez a közönsége számára. Ha egy webinárium angol nyelvű, akkor könnyen megnyitható minden egyesület és tagjaik számára. Kidolgozható az ilyen projekt finanszírozása webináriumok lehetséges.

„Say yes” projekt

A „Say yes” egy Erasmus+ projekt, amelyet a cseh és szlovák partnerek sikertelenül nyújtottak be. Célja a sportot támogató környezet javítása információs anyagok segítségével. A projektet más partnerek is gazdagíthatják, akik csatlakozhatnak hozzá.

Oktatási programok kidolgozása

Oktatási programok kidolgozása. Először sportpszichológusok számára – a Magyarországon és Lengyelországban kidolgozott programok alapján, a FEPSAC szabványoknak megfelelően. Másodszor az edzők számára, hogy sportpszichológiai és mentális tréning témákban képezzék őket.

A „mentális szakmák” szerepének tisztázása és a láthatóság növelése

A projekt célja a „mentális szakmák” szerepének tisztázása a sportban. Valószínűleg sportpszichológusok, pszichiáterek, edzők, mentális edzők és pszichoterapeuták – a sport területén dolgozó főbb szakemberek – kerekasztal-megbeszélésein alapul.

Sportpszichológiai turné

Országos előadások – „stand-up comedy” – a sportpszichológia népszerűsítése – és így a sportpszichológia népszerűsítése a sportkörében közönség.

Pszichodiagnosztika minden nyelven

A pszichodiagnosztikai alkalmazás más nyelvekre való adaptálása, hogy a sportis i közönség használhassa.

A bevált gyakorlatok megosztására szolgáló rendezvények

Nyílt rendezvények a sportpszichológiai egyesületek számára, amelyek célja a bevált gyakorlatok rendszeres megosztása. Ideális esetben évente.

Konferenciák minden országban

A cél egy nemzetközi programjának, „ ” konferencia – várhatóan egynapos rendezvény – kidolgozása. A program és az előadók a régióban körbeutaznák az egyes országokat, részt vennének a konferenciákon és előadást tartanának, így biztosítva a közös tudás terjesztését.

A projekt lezárása

A partnereket arra kérték, hogy szavazzanak a saját szemszögükből a 3 legszükségesebb projektre.

- Minden partner a Say Yes projektre és az egyes országokban megrendezendő konferenciákra szavazott,
- 3 partner a sportpszichológiai oktatási program kidolgozására szavazott az edzők számára,
- 2 partner a „mentális szakemberek” szerepének tisztázására szavazott,
- 1 partner a pszichodiagnosztikai tesztekre, a webináriumokra és a sportpszichológia népszerűsítésére szavazott.

Mivel a szlovák szövetség már a találkozót követő héten angol nyelvű webináriumot szervezett, minden partnert meghívtak arra. A webináriumra 2025. november 26-án került sor, témája a versenysportolók alvása volt, előadója Patricia Frytz (DE) volt.



2026. január 13,

az APS CR elnöke

Olomouc, Cseh Köztársaság