



**Coaching
Programme**

**UEFA 'A' továbbképzés
Telki, 2013. március**

A pszichológia szerepe a futballban

Előadó:

**Baranya István
UEFA 'Pro',
pszichológus**



PROGRAM

1. Bevezető

2. Pszichológiáról általában

**3. Az utánpótláskorú labdarúgók
pszichológiája**

**4. Az edző és az edzőt segítő pszichológiai
vizsgálatok, tesztek**



I.

BEVEZETŐ

A LABDARÚGÁS HAZAI ÉS NEMZETKÖZI SZERVEZŐDÉSE



204 tagállam

250 mill. játékos

53 tagállam

(Gibraltár ?)

50 mill. játékos

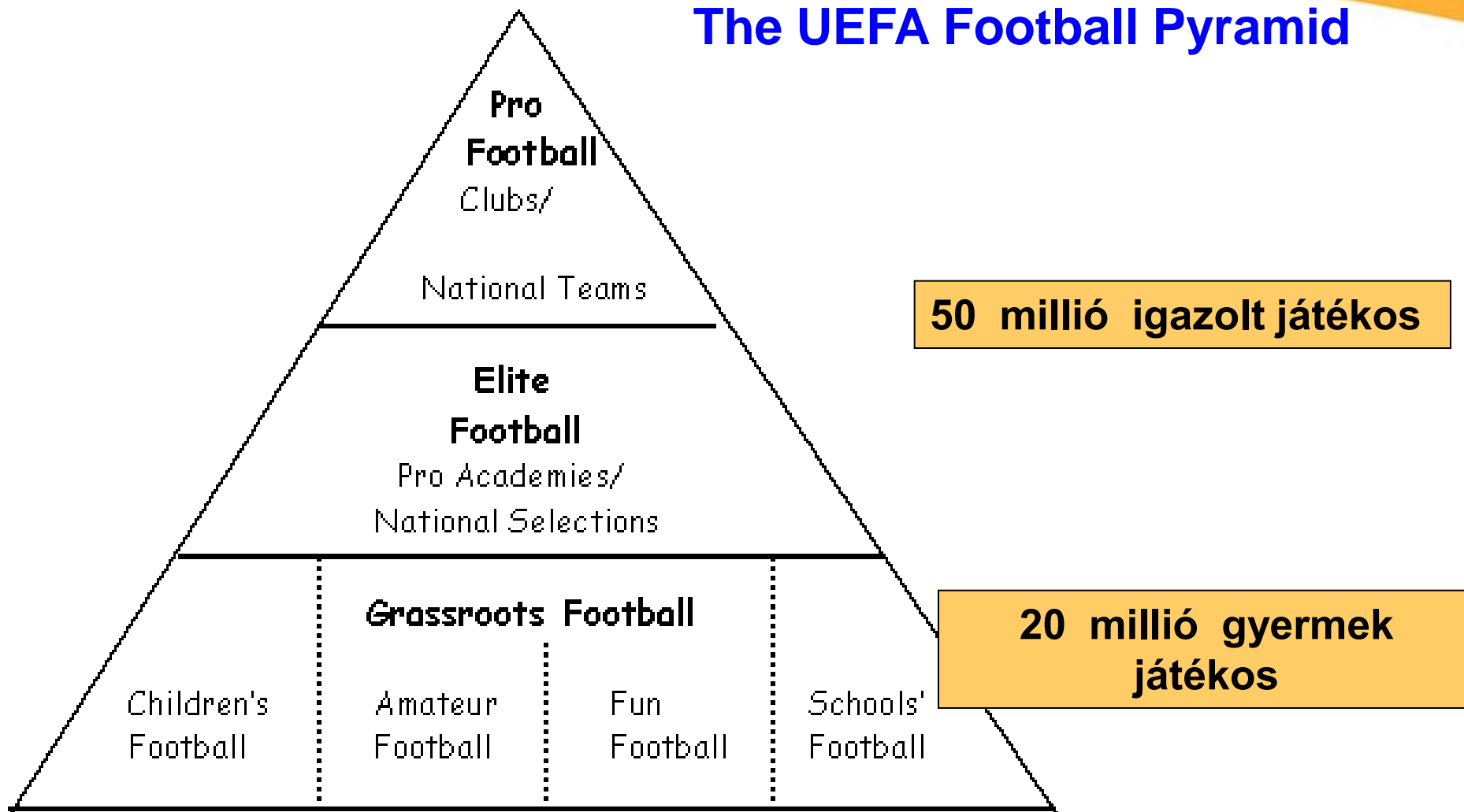
2.200 klub

160 e. játékos





The UEFA Football Pyramid





FELNŐTT IGAZOLT LABDARÚGÓK			
Osztály	Labdarúgók	Összesen	%
NB I profi	456	3418	7 %
NB I amatőr	117		
NB II profi	123		
NB II amatőr	523		
NB III	2199		
Megyei I. osztály	8086	44990	93 %
Megyei II. osztály	17715		
Megyei III. osztály	19189		
	48408	48408	100 %



**Játékengedéllyel rendelkezők
minden korosztályban**

életkor	2007/2008	2008/2009	2009/2010	2010/2011
U - 6	1437	1743	3179	3272
U - 7	1731	2033	3583	3521
U - 8	2228	2345	4206	4189
U - 9	2514	2703	4500	4273
U - 10	3380	3357	5009	5034
U - 11	4939	4502	4496	4403
U - 12	6166	5620	5394	5036
U - 13	6928	6364	6147	5563
U - 14	7601	7352	7093	6406
U - 15	8227	7789	7567	7049
U - 16	7889	7701	7325	7125
U - 17	7476	7489	7292	6772
U - 18	6978	6849	7053	6717
U - 19	6022	6063	6093	6079
Összt.	73516	71910	78937	75439



Életkor	2010/2011
U - 6	3272
U - 7	3521
U - 8	4189
U - 9	4273
U - 10	5034
U - 11	4403
U - 12	5036
U - 13	5563
U - 14	6406
U - 15	7049
U - 16	7125
U - 17	6772
U - 18	6717
U - 19	6079
Össz.:	75439

Intézmény	Létszám
Óvodások	338.000 fő
Általános iskolások	757.000 fő
Középiskolások	578.000 fő
Össz.:	1.673.000

Akadémia
U12-15

24.054
játékos

6-8 fő

Akadémia
U 16-19

26.693
játékos

7-9 fő



Európa lakossága:

1.

Helyezés	Ország	Lakosság
1.	Oroszország	143 420 309
2.	Németország	82 169 000
3.	Törökország	69 660 559
4.	Franciaország	64 473 140
5.	Egyesült Kir.	61 186 000
6.	Olaszország	59 619 290
7.	Spanyolország	46 063 500
8.	Ukrajna	46 030 720
9.	Lengyelország	38 115 967
10.	Románia	21 528 600

2.

3.

Helyezés	Ország	Lakosság
11.	Hollandia	16 448 000
12.	Kazahsztán	15 185 844
13.	Görögország	11 215 000
14.	Belgium	10 666 866
15.	Portugália	10 617 600
16.	Csehország	10 424 926
17.	Magyarország	10 035 000
18.	Fehéroroszország	9 690 000
19.	Szerbia	9 598 000
20.	Svédország	9 223 766

4.

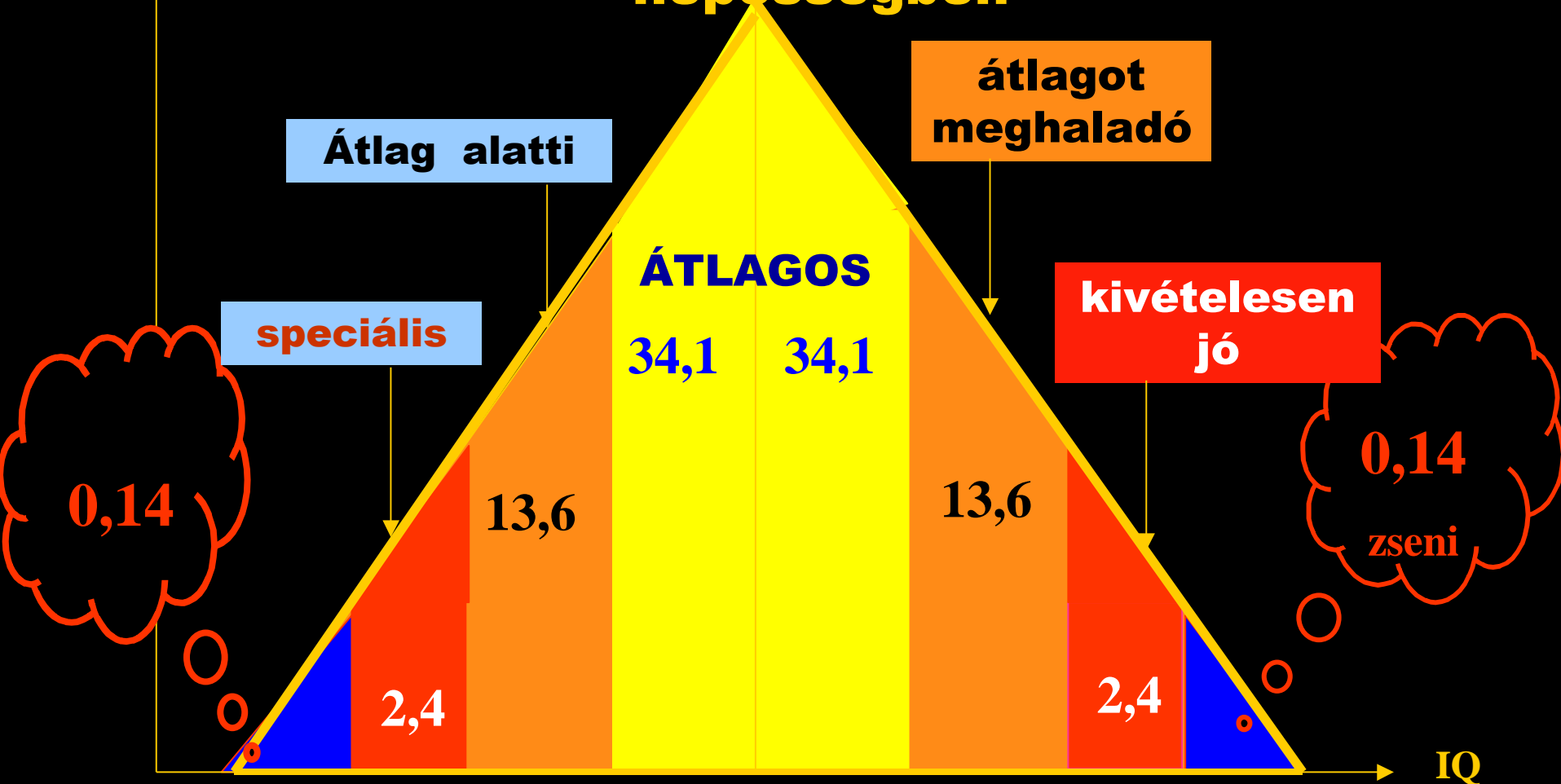
5.

6.

Ausztria	8 340 924
Azerbajdzsán	7 911 974 ^[1]
Svájc	7 647 600
Bulgária	7 640 238
Dánia	5 489 022
Szlovákia	5 402 273
Finnország	5 320 100
Norvégia	4 782 000
Grúzia	4 677 401 ^[1]
Horvátország	4 435 400
Írország	4 422 100
Moldova	4 128 047 ^[1]
Bosznia-Hercegovina	3 935 000
Litvánia	3 361 100
Örményország	3 230 100
Albánia	3 170 000
Lettország	2 268 000
Koszovó	2 100 000
Macedónia	2 045 200
Szlovénia	2 029 000
Észtország	1 340 600
Ciprus	788 457 ^[1]
Montenegró	598 000
Transznisztria	537 000
Luxemburg	483 800
Málta	410 600
Izland	319 355

Magyarország – közép-nagy ország Európában !

Az IQ és a tehetség eloszlása a népességben



**Humán Erőforrás
Manager**

**Marketing
Manager**

**Logisztikai
Manager**

**Biztonságtch-
nikai manager**

IT manager

**Kommunikációs
manager**

**Projekt
manager**

**Belső
Ellenőr**

**PR
manager**

**Termék-
fejlesztési
manager**

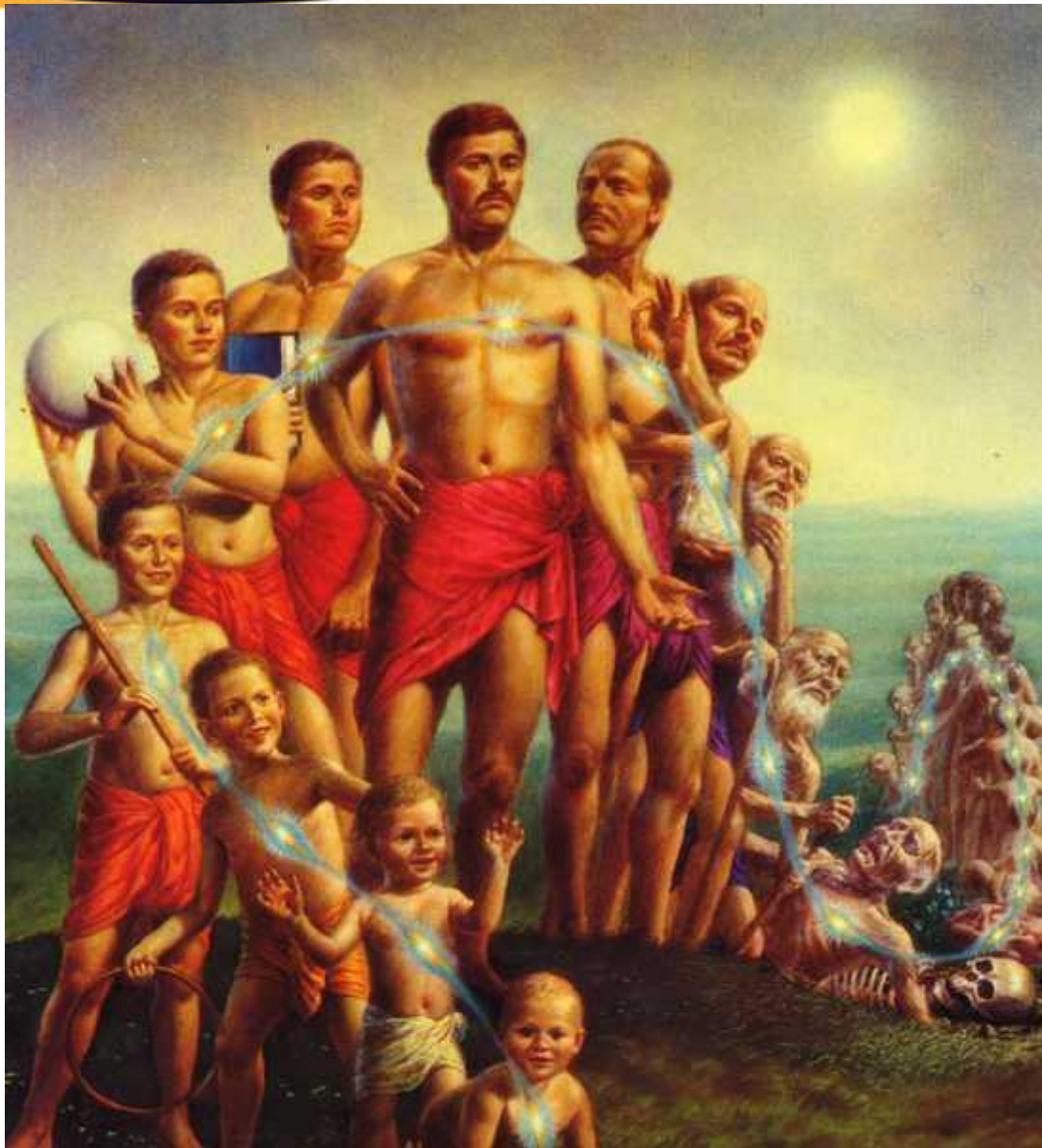
Pista





II.

PSZICHOLÓGIÁRÓL ÁLTALÁBAN



Mit tudunk az emberről ?

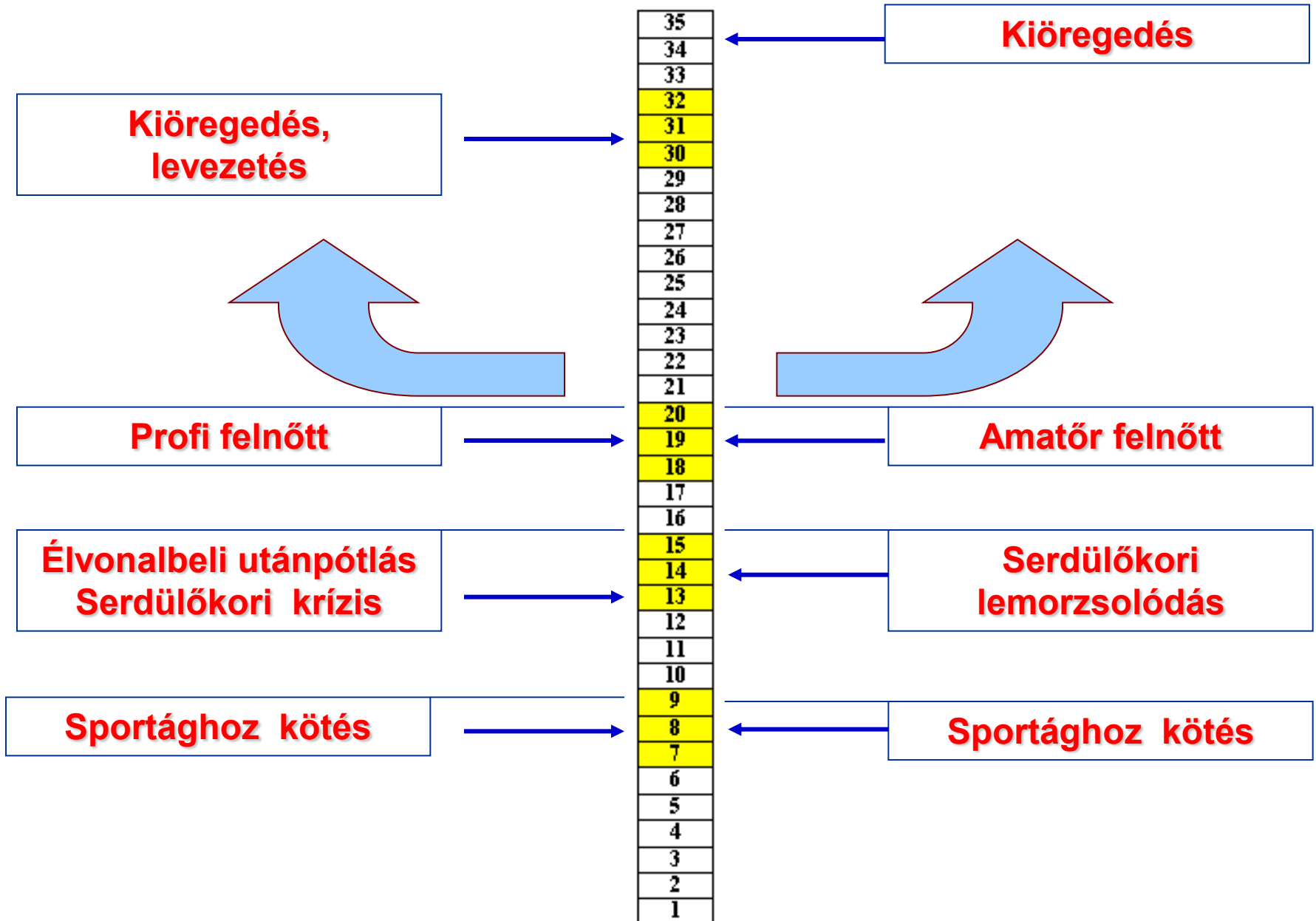


A pszichoszociális fejlődés elmélete

- az életünk -

Életkor	Identitás
Óvodáskor (3-7 év)	Játéköröm
Kisiskoláskor (7-10 év)	Iskola
Serdülőkor (11-18)	Identitás, szülőtől való leválás
Fiatal felnőttkor (19-25)	Pályaválasztás, sportkarrier , felnőtté válás
Korai felnőttkor (25 – 45 év)	Nagy döntések meghozatalának időszaka, családalapítás, munka , teljesítőképesség csúcsa
Középső felnőttkor (45 - 65 év)	Gyerekek a családot, és a felnőttek egyedül maradnak, szellemi teljesítmény csúcsa
Késői felnőttkor (65 – 74 év)	Bölcsesség, ítéletalkotás, véleményezés csúcsa , nyugdíj
Öregkor (75 - 90 év)	Elmagányosodás, hangulata lehet derűs, de szomorú is.
Aggkor (90 év felett)	Ez már a testi és szellemi hanyatlás időszaka. A jelentől kezd elfordulni a múlt felé.

KRITIKUS PERIÓDUSOK (játékos)



Pszichológia (lélektan):

- A **viselkedés és a mentális folyamatok** tudományos tanulmányozása.
- A pszichológia mindenütt jelen van.
- Egyszerre **tudomány**, egyszerre **szakma**, az **orvostudomány** és a **biológia között van**.
- Kb. 140 éves tudomány.



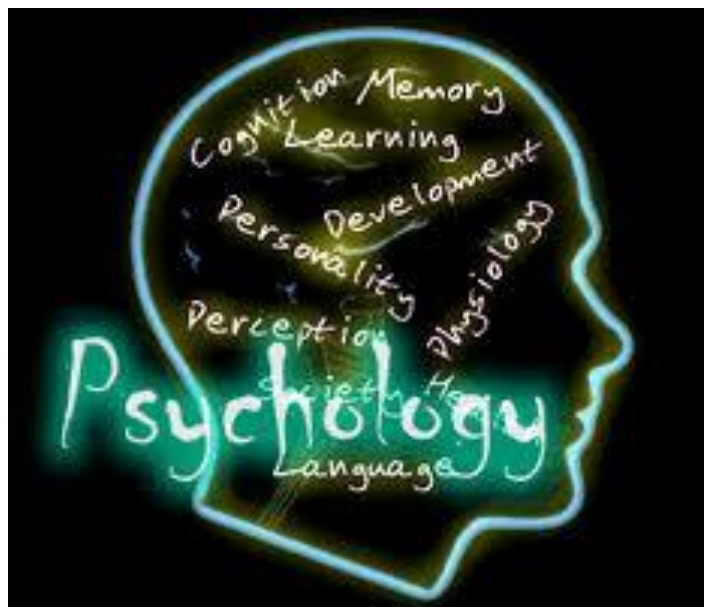


A PSZICHOLÓGIA TERÜLETEI

- 1. Általános pszichológia:** érzékelés, észlelés, tanulás, érzelem, motiváció....
- 2. Fejlődépszichológia:** megtermékenyítéstől az élet végéig.
- 3. Személyiségpszichológia:** egyénnel foglalkozik
- 4. Szociálpszichológia:** társak hatása a mentális folyamatokra, a viselkedésre



A pszichológia alkalmazási területei



1. sportpszichológia,
2. iskolapszichológia,
3. pedagógiai pszichológia,
4. klinikai pszichológia,
5. börtönpszichológia,
6. játékpszichológia,
7. kriminálpszichológia,
8. egészségpszichológia,
9. szervezetpszichológia,
10. kísérleti pszichológia,
11. szexuálpszichológia,
12. tanácsadás pszichológia,
13. művészetpszichológia,
14. környezetpszichológia,
15. közlekedépszichológia
16. reklámpszichológia,



SPORTPSZICHOLÓGIA

1. Sportoló pszichés tulajdonságaival foglalkozik
2. Teljesítőkéesség
3. Sportági alkalmasság
4. Összetett mozgás fejlesztése
5. Teljesítőkéesség ingadozásai
6. Motiváció
7. Stressz és szorongás
8. Figyelem, koncentráció
9. Önbizalom
10. Élsport, életvitel
11. Felkészítés
12. Kiegészítés



A LABDARÚGÁS PSZICHOLÓGIÁJA

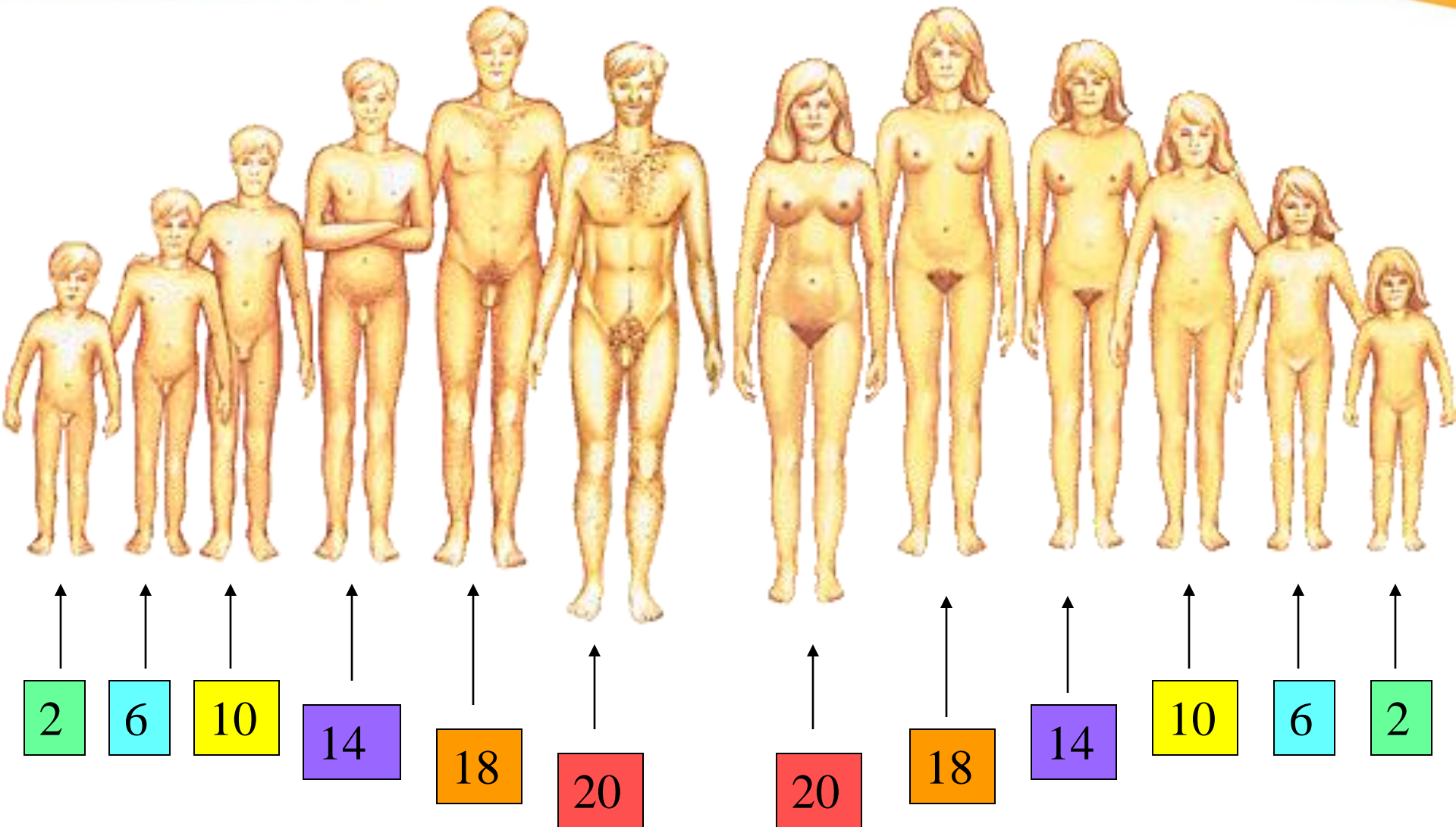
JÁTEKOS <ul style="list-style-type: none">▪Játékossá válás pszichés periódusai▪Játékos személyisége▪Amatőr, profi▪Self▪Társas facilitáció▪Motiváció▪Együttműködés, versenyzés▪Győzni akarás▪Megküzdés▪Csoport, csoportdöntés▪Tehetség▪Devianciák▪Bioritmus, táplálkozás	EDZŐ <ul style="list-style-type: none">▪Edző személyisége▪Amatőr, profi▪Karakter, jellem▪Stressz▪Kommunikáció▪Asszertivitás (meggyőzés)▪Krizisintervenció▪Kiegészítés (burnout)	VEZETŐ <ul style="list-style-type: none">▪Hatalom▪Hírnév, reputáció▪Vezető személyiség▪Karizma▪Stressz▪Attribúció▪Választás, döntés
SZURKOLÓ <ul style="list-style-type: none">▪Tömeglélektan▪Társas befolyásolás▪Csoport, csoportnorma▪Társadalmi ítéletalkotás▪Társadalmi nagycsoportok	MÉDIA <ul style="list-style-type: none">▪Befolyásolás▪Meggyőző kommunikáció▪Hitelesség▪Reklám	SZÜLŐ <ul style="list-style-type: none">▪Nevelési stílusok▪Családi szocializáció▪Normarendszerek▪Szerep, szerepkonfliktus▪Családon belüli erőszak▪Devianciák▪Szubkultúra



III.

AZ UTÁNPÓTLÁSKORÚ LABDARÚGÓK PSZICHOLOGIÁJA *(életkori sajátosságok)*





FŐBB ÉLETKORI SZAKASZOK JELLEMZÉSE

- **ÚJSZÜLÖTTKOR** *(0-tól 2 hónapos korig)*
- **CSECSEMŐKOR** *(2 hónapos kortól 1 éves korig)*
- **KISGYERMEKKOR** *(1 – 3 éves kor)*
- **ÓVODÁSKOR** *(3 – 6 éves kor)*
- **KISISKOLÁSKOR** *(6 – 10 éves kor)*
- **PREPUBERTÁS** *(10 – 13 éves kor)*
- **PUBERTÁS** vagy **SERDÜLŐKOR** *(13-tól 16 – 17 év)*
- **IFJÚKOR** *(16 – 17-től 20 – 24 éves kor)*



LABDARÚGÓ Up.

É L E T K O R O K



ÓVODÁS
3-7. év



KISISKOLÁS
7-10. év

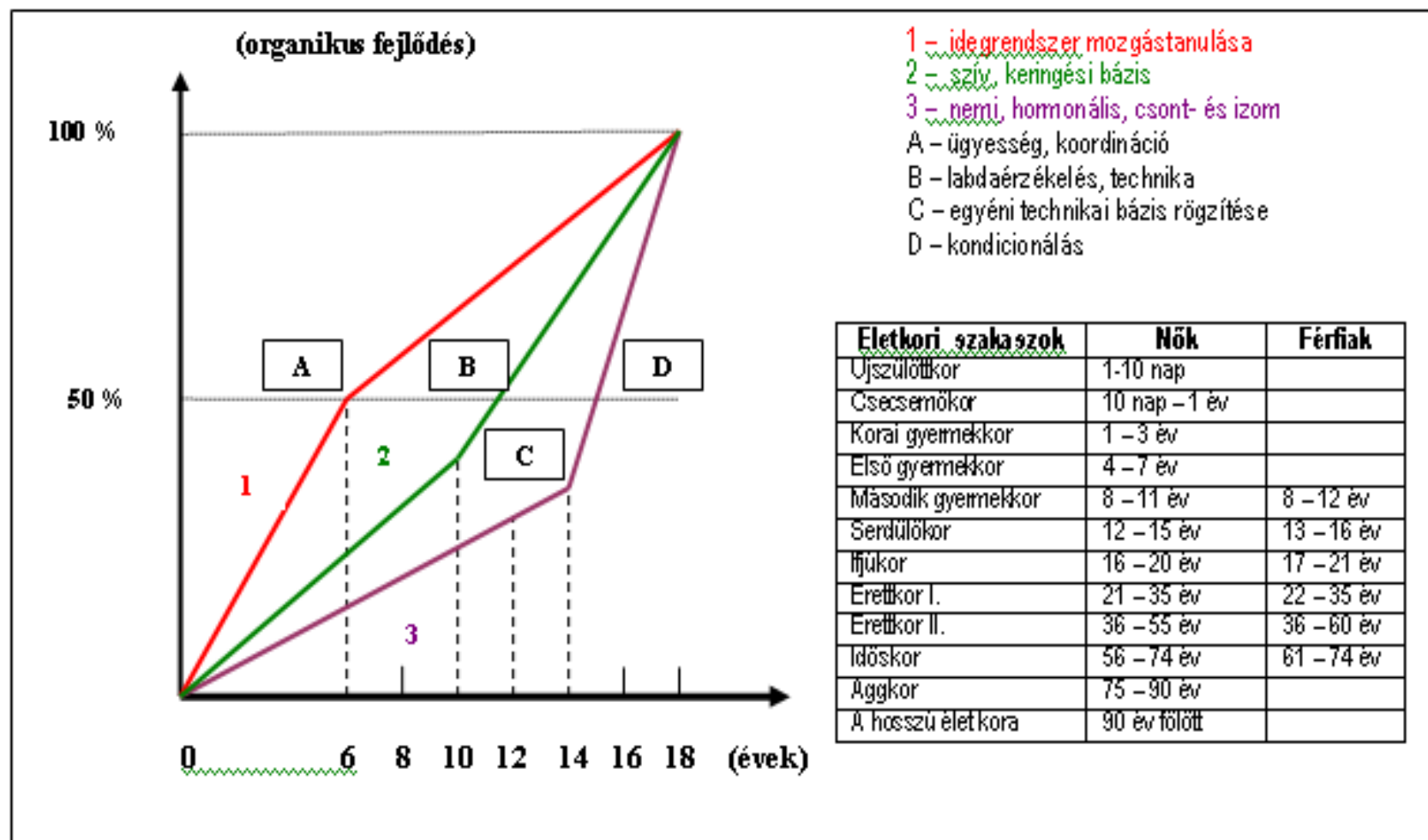


SERDÜLŐ
11-18. év

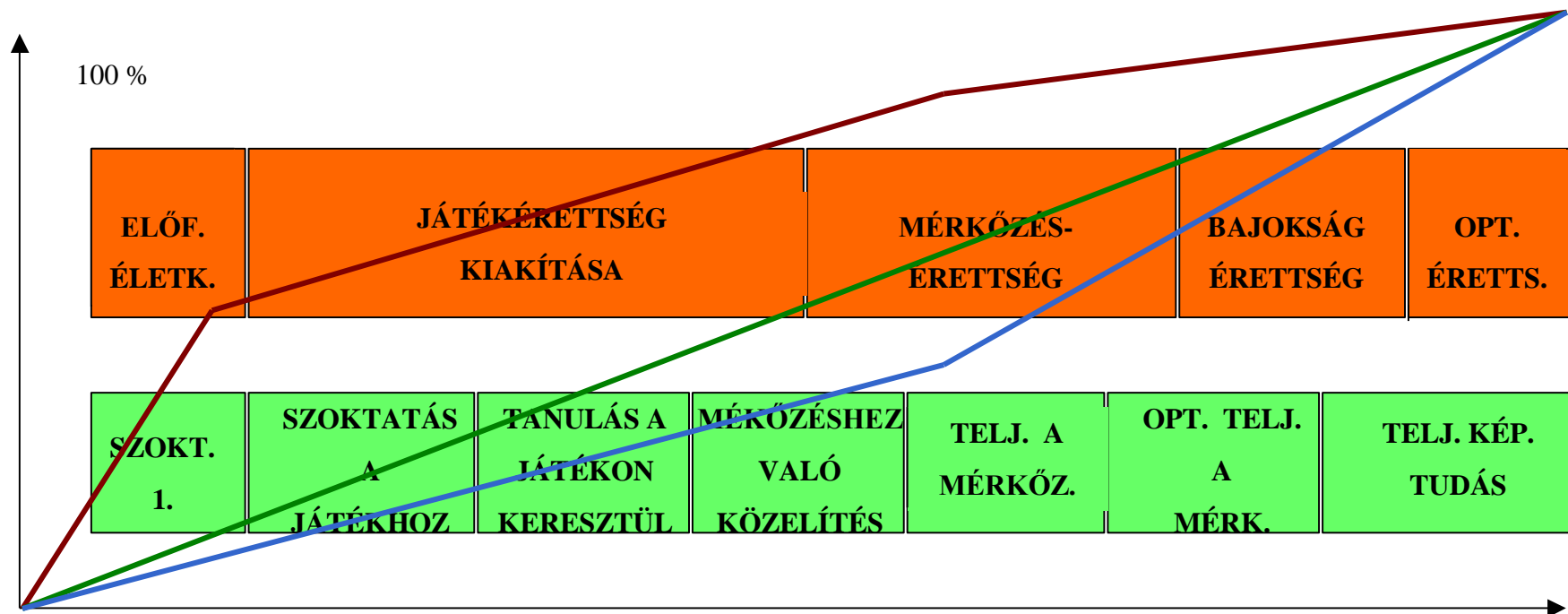


IFJÚ
18-21. év

Élettani fejlődés

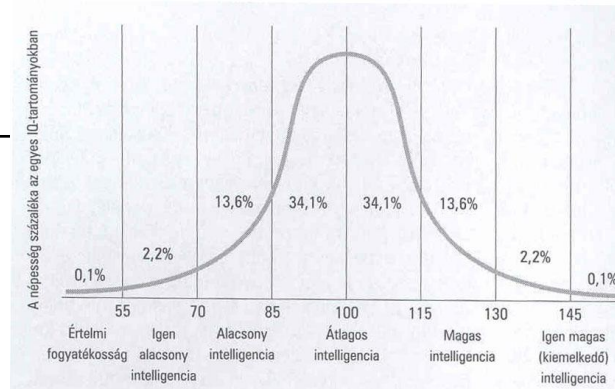


JÁTÉK SZFÉRA							GYAKORLÁSI SZFÉRA						
F			E			D		C		B		A	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



FEJLETTSÉGI ELTÉRÉSEK



Naptári életkor	A kronológiai kor. A valós életkor.																											
Biológiai életkor	<p>Ez az egyes életkorokban eltérő lehet:</p> <ul style="list-style-type: none">- fejlettebb (akcelerált)- elmaradott (retardált) <p>Az edzőnek ezt alapvetően figyelembe kell vennie !</p>																											
Szociális életkor	Társadalmi beilleszkedés, alkalmazkodás szintjei kompetenciái																											
Mentális életkor IQ	<p>Szellemi életkor</p>  <p>A népesség százaléka az egyes IQ-tartományokban</p> <table><tr><th>IQ</th><th>Procentum</th><th>Leírás</th></tr><tr><td>55</td><td>0,1%</td><td>Értelmi fogyatékos</td></tr><tr><td>70</td><td>2,2%</td><td>Igen alacsony intelligencia</td></tr><tr><td>85</td><td>13,6%</td><td>Alacsony intelligencia</td></tr><tr><td>100</td><td>34,1%</td><td>Átlagos intelligencia</td></tr><tr><td>115</td><td>34,1%</td><td>Magas intelligencia</td></tr><tr><td>130</td><td>13,6%</td><td>Igen magas intelligencia</td></tr><tr><td>145</td><td>2,2%</td><td>Igen magas (kiemelkedő) intelligencia</td></tr><tr><td>160</td><td>0,1%</td><td>Igen magas (kiemelkedő) intelligencia</td></tr></table>	IQ	Procentum	Leírás	55	0,1%	Értelmi fogyatékos	70	2,2%	Igen alacsony intelligencia	85	13,6%	Alacsony intelligencia	100	34,1%	Átlagos intelligencia	115	34,1%	Magas intelligencia	130	13,6%	Igen magas intelligencia	145	2,2%	Igen magas (kiemelkedő) intelligencia	160	0,1%	Igen magas (kiemelkedő) intelligencia
IQ	Procentum	Leírás																										
55	0,1%	Értelmi fogyatékos																										
70	2,2%	Igen alacsony intelligencia																										
85	13,6%	Alacsony intelligencia																										
100	34,1%	Átlagos intelligencia																										
115	34,1%	Magas intelligencia																										
130	13,6%	Igen magas intelligencia																										
145	2,2%	Igen magas (kiemelkedő) intelligencia																										
160	0,1%	Igen magas (kiemelkedő) intelligencia																										



SZERZETT vagy ÖRÖKLÖTT ?

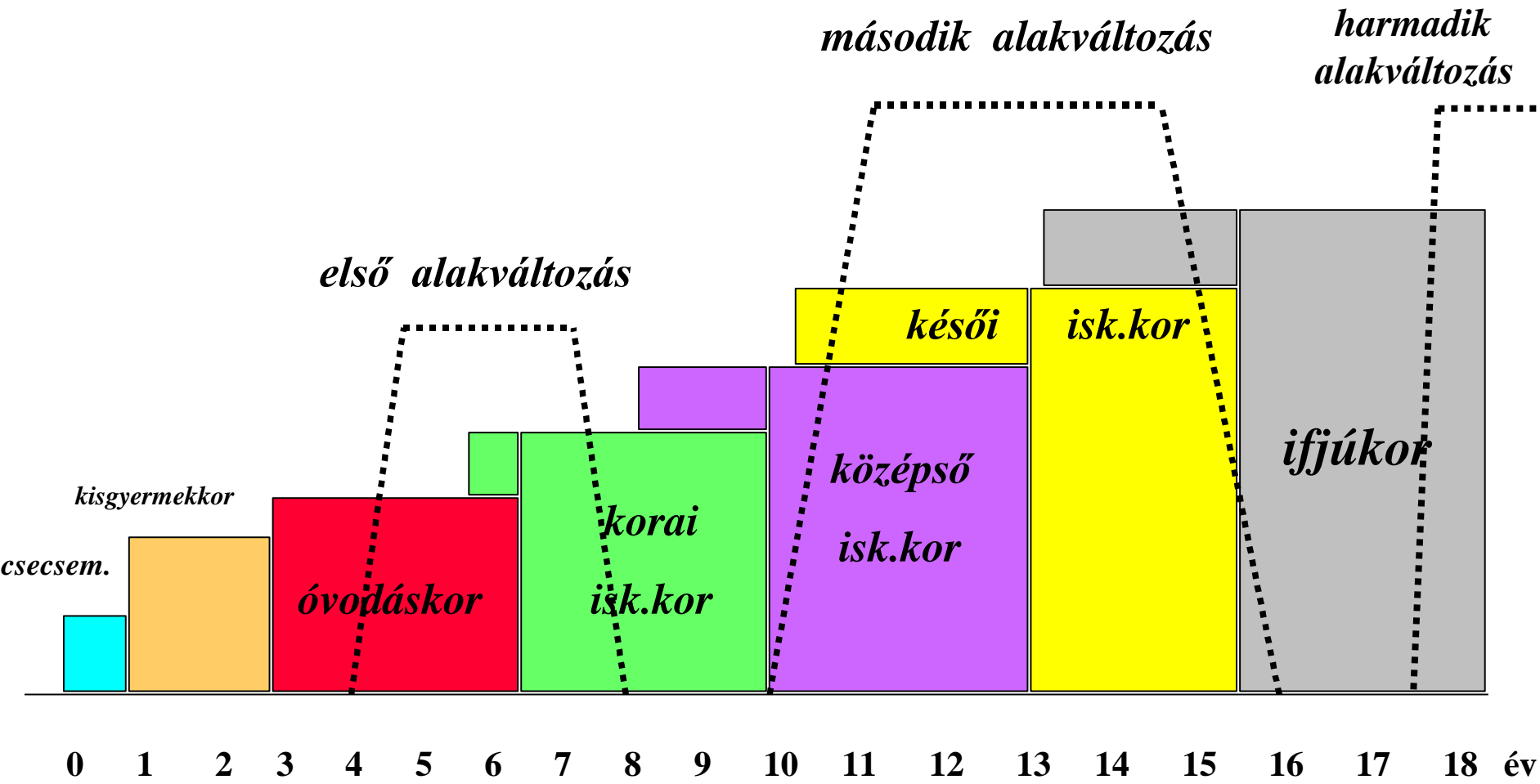


ÖRÖKLÖTT SAJÁTOSSÁGOK

- 23 apai és 23 anyai kromoszóma
- 1 emberi kromoszómában 1.000 gén
- alkati tulajdonságok
- szem, haj, testméret
- temperamentum, idegrendszer

KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

- „beleszületik” a családba
- mikrokörnyezet (család, város, iskola, barátok, egyesület...)
- makrokörnyezet (ország, társadalom, MLSZ, UEFA, FIFA...)
- TV, médiák, divat, mentalitás, szokások



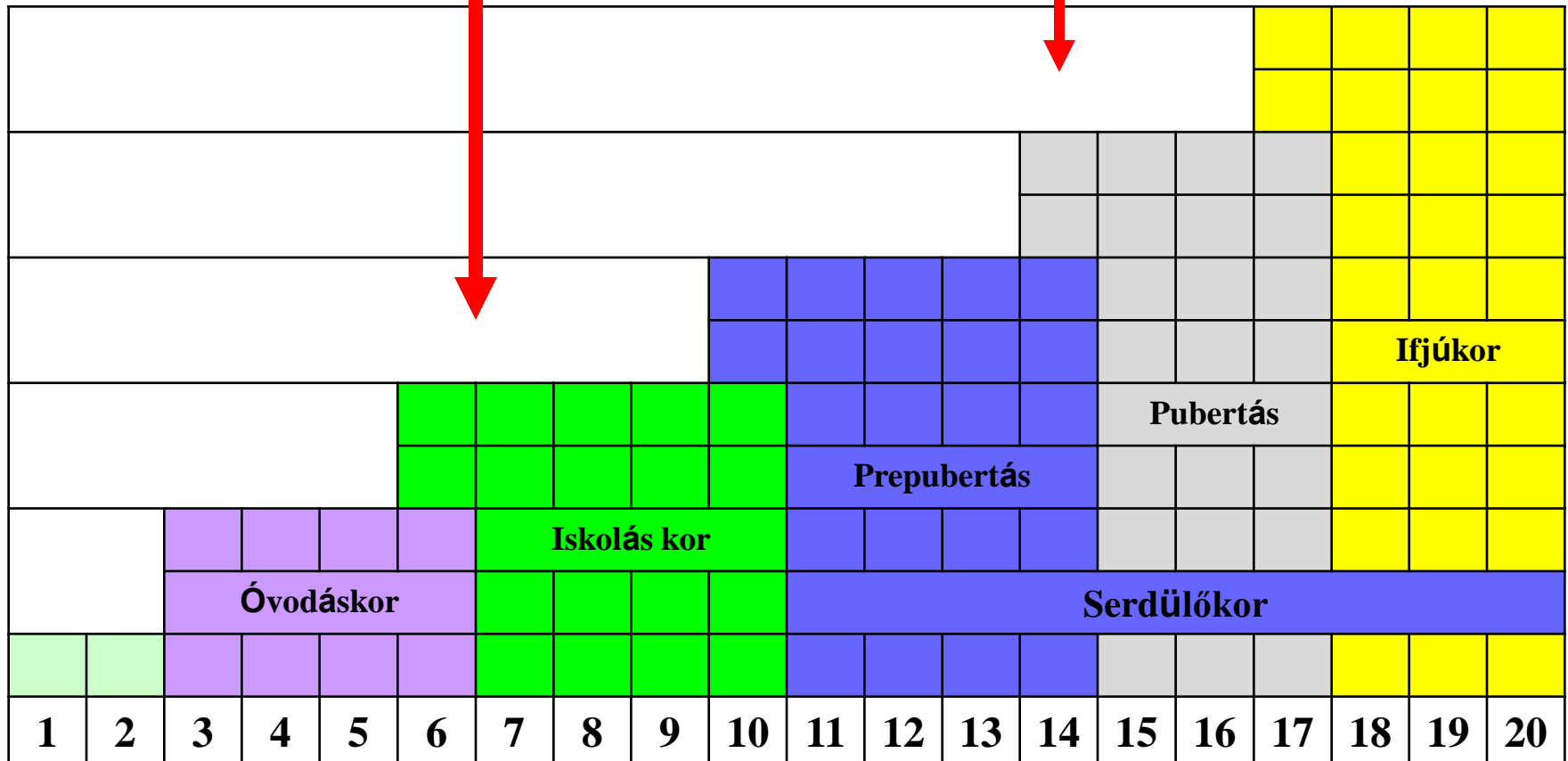
Serdülőkor

Felnőtté válás

**amatőr, profi,
egzisztencia**

Sportághoz kötés

óvodából - iskolába



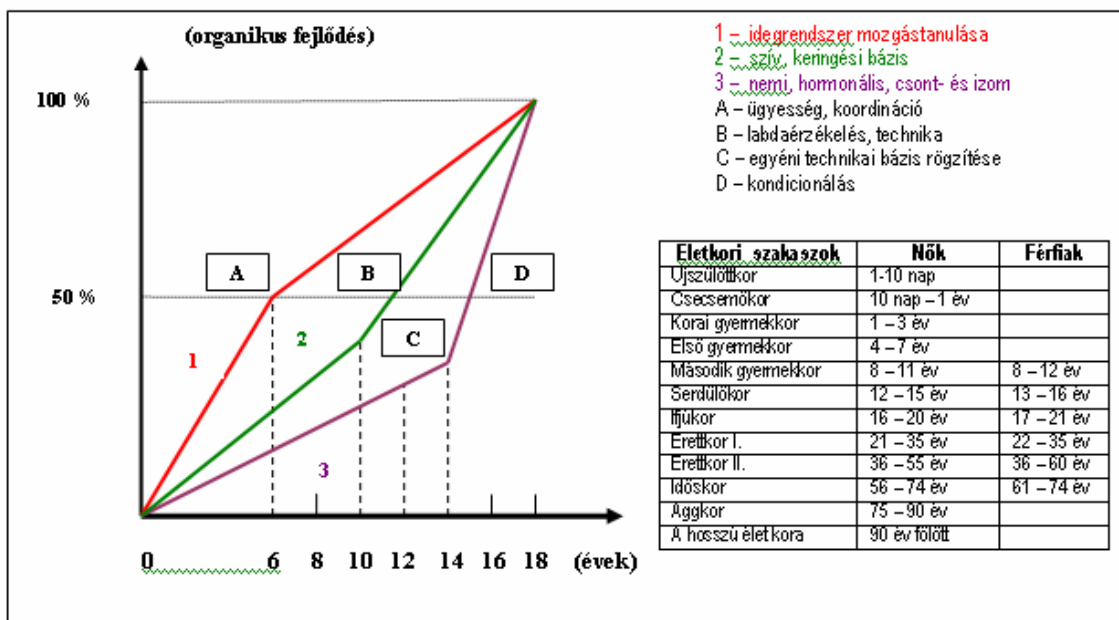


F

ÓVODÁSKOR II. 5-7 ÉVESK

Cél: Élvezet a játékban (játéköröm)

ÉLETKOR	Magasság	Súly	Agy tömege	Vérnyomás
3. év	100 cm	13-14 kg	1.100 gr.	100/60
7. év	115 cm	20 kg	1.350 gr.	110/70





F

ÓVODÁSKOR 5-7 ÉVESK

Cél: Élvezet a játékban (játéköröm)



- 3 éves korra a gyerekek elindulnak az önállóság útján,
- **Nemi identitás**
- **Szabálytudat** (Büntetés és jutalmazás: a következmények fontossága)
- **4-5 évesen:** együttmozgás a lényeg, mindenki a saját szabályrendszerével követi,
- **6-8 évesen** együttműködés a szabály betartásában, még labilis szabályrendszer
- **Öröm, szeretet**
- **Funkcióöröm**
- **Büntetés és jutalmazás:** a következmények fontossága
 - pozitív megerősítés
 - negatív megerősítés
 - pozitív büntetés
 - negatív büntetés



E

KISIKOLÁSKOR 7-10 ÉVESK

Cél:

- Sportághoz kötés
- Játéköröm
- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása
- A kommunikáció elsajátítása



Életkor	Magasság	Súly	Agy tömege	Vérny.	Légvétel/ perc	Alvás/ nap	Vízsz. nap
7. év	122 cm	23 kg	1.100 gr.	100/60	27-32/p.	12 ó.	1.5-2.0 l
8. év	128 cm	25 kg	1.150 gr.	110/70	25-30/p.	12 ó.	1.5-2.0 l
9. év	134 cm	29 kg	1.200 gr.	120/75	22-25/p.	11 ó.	1.5-2.5 l
10. év	139 cm	33 kg	1.250 gr.	120/75	20-23/p.	11 ó.	1.5-2.5 l



D

KISIKOLÁSKOR 7-10 ÉVESK

**A sportmozgások és készségek
tanulásának
sportpszichológiai alapelvei**

1. **Szenzitív szakasz**
2. **Gyakorlás**
3. **Hibajavítás**
4. **Motiváció**
5. **Transzfer**



- A győzelem és vereség elfogadása, kezelése
- A játékvezető döntéseinek elfogadása
- A vezetés korrekcióinak elfogadása
- Mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása



D

KISIKOLÁSKOR 7-10 ÉVESK



A csapat maga is úgy fogható föl,
mint egy kiscsoport

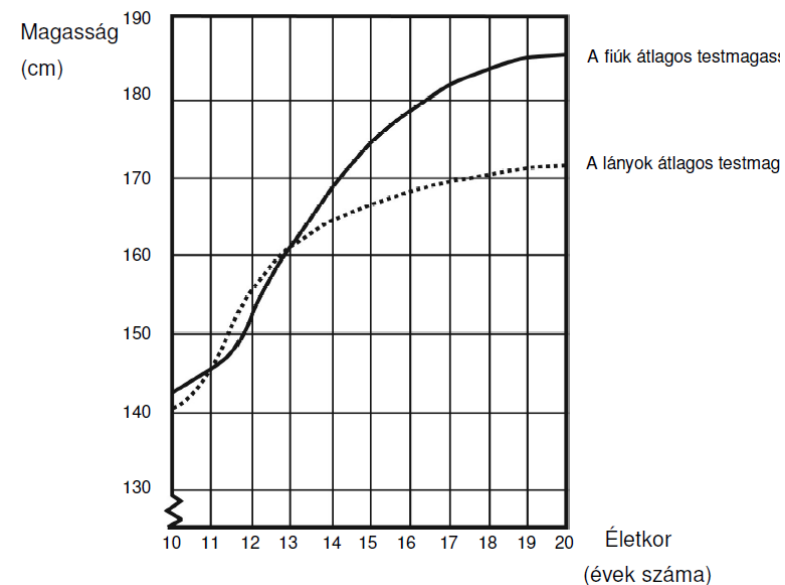
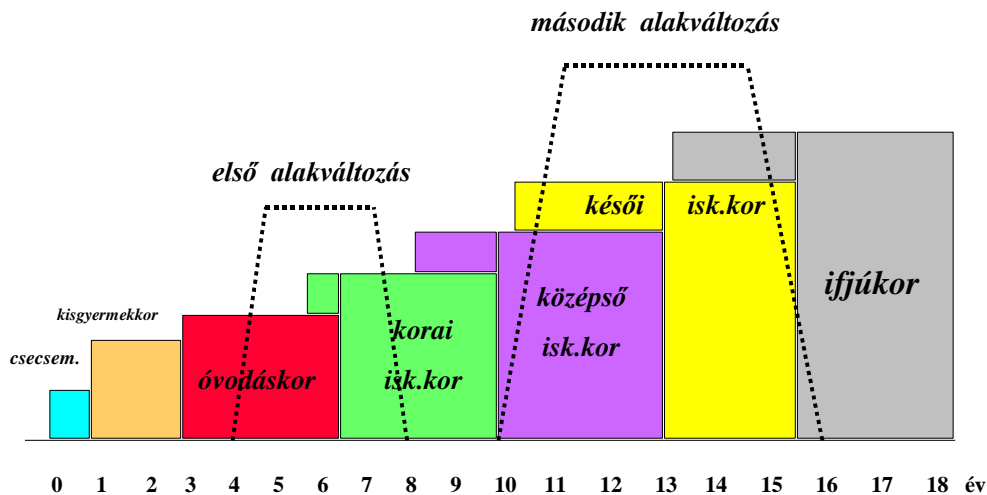
- a tagok közvetlen, személyes kapcsolatban állnak egymással,
- az **egyén** úgy határozza meg magát, mint **csoporttagot**, és a csoport is úgy tekinti őt,
- a csoporttagok rendelkeznek **közös célokkal**,
- a csoporttagok között kialakul a „**mi-tudat**”, vagyis az **összetartozás-érzet**, és közös védekező eszközök,
- kialakulnak közösen elfogadott **normák**, szokások, **értékorientációk**, hagyományok,
- a csoportfolyamatok spontán módon szerveződnek.



C

SERDŐLŐKOR 11-21 ÉVESK

1. **korai serdülőkor** (prepubertás) 11-13 év
2. **középső serdülőkor** (pubertás) 14-18 év
3. **késői serdülőkor** (adolescencia) 18-21 év



C

SERDŐLŐKOR I.



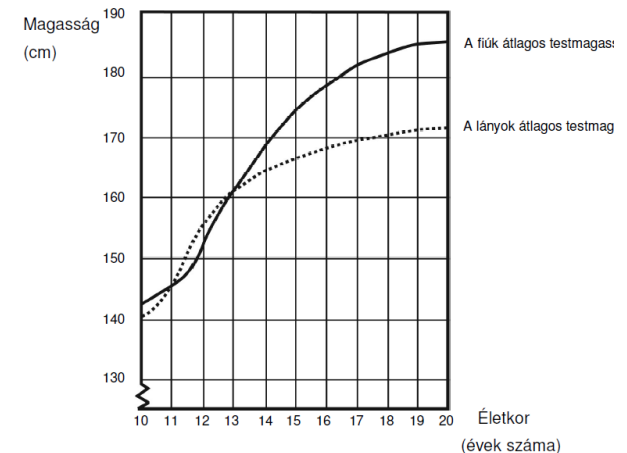
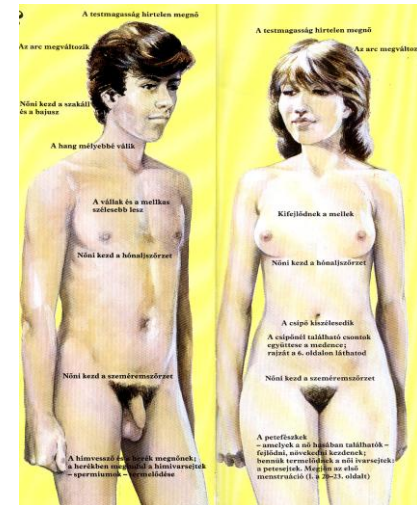
1. Prepubertás (korai serdülőkor) 11-13 év

Testi, hormonális fejlődés

- 5-6 kg testsúlygyarapodás
- 6-12 cm-t nő
- végtagok a törzshöz képest hosszabbak lesznek
- másodlagos nemi jelleg
- androgén (férfi), - ösztrogén (női)
- vegetatív idegrendszer (izzadás, szívdobogás)

Pszichés fejlődés

- szülőtől való leválás
- új értékrend (trendi)
- csapatba kerülés
- csoportszellem (bandák, klikkek)
- devianciák
- logikus emlékezet
- nemi identitás



B

SERDŐLŐKOR II.



2. Pubertás (középső serdülőkori) 14-18 év

Testi, hormonális fejlődés

- megindul a fiúk fejlődése
- kp. Idegrendszer érése befejeződik
- erőteljes hormontermelés (ingerlékenység)
- másodlagos nemi jelleg

Pszichés fejlődés

- szülőktől való leválás
- középiskola, kollégium
- önálló személyiség, énközpontúság
- kortárcsoportozáshoz való tartozás
- családon kívüli felnőtt modell
- tehetséges, tehetségtelen
- bravúroskodás, bohóckodás
- szerelem, szexualitáscsapatba
- pályaválasztás
- szociális gátlás
- **serdülőkori krízisek:**
 - teljesítménykrízis
 - autoritás krízis
 - identitás krízis



A

SERDŐLŐKOR III.



3. **Adolescencia** - késői serdülőkor 18-21 év - **(Ifjúkor)**

Pszichés fejlődés

- átmenet a ifi és a felnőtt kor között
- önálló világkép kialakulása
- gondolkodás sokirányú
- teljes szellemi érettség
- az ambíció, nagyvonalúság,
- életkörülmények megváltoztatására vonatkozó hajlam
- jellemző a céltudatosság, a lelkesedés.
- nemi öntudat, partnerkapcsolat
- leszűkül az „igazi” baráti kör
- libidó hirtelen áthelyezése a családon kívüli csoportra
- szülői támogatás elhúzódik ?
- tudatában van labdarúgó karrierjének
- egzisztencia
- külföld (idegen világ)



A

SERDŐLŐKOR III.



3. **Adolescencia** - késői serdülőkor 18-21 év - **(Ifjúkor)**

Testi, élettani fejlődés

- harmadik alakváltozás
- befejeződik a növekedés
- lezárul és véglegesen kialakul testalkat
- helyreállítódnak a testarányok
- fejlett mozgáskoordináció
- fizikai teljesítőképesség max.
- sokszor alakul ki erőfelesleg
- gyors regenerálódási képesség
- max. az állóképesség
- keringési, pulmonális bázis optimális szint



Amire az edzőnek figyelnie kell...!

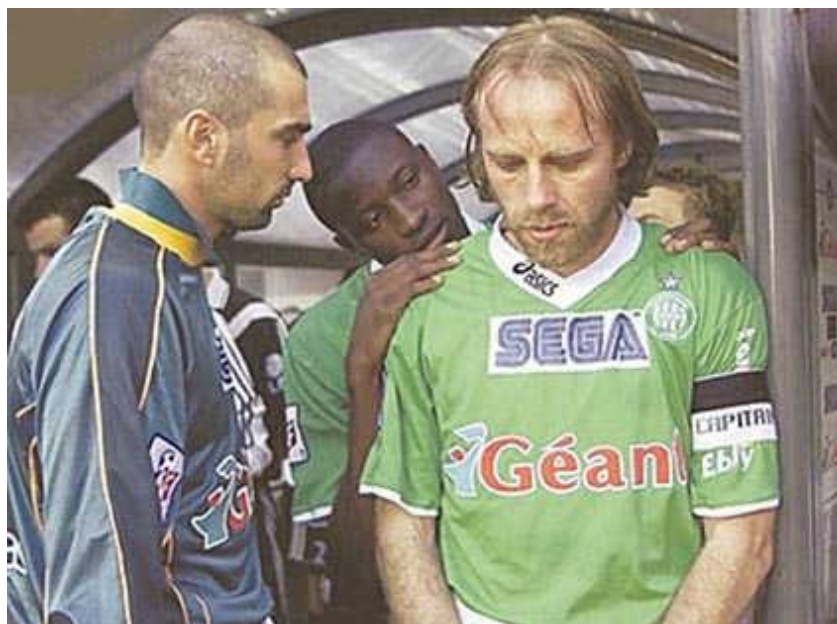


SZÜLŐK

- Első és legfontosabb: család - a szülők pozitív értékelése elősegíti a sport iránti érdeklődés felkeltését
- Szülők is pozitívan értékelik a sportot
- Sportolót szeretnének nevelni gyermekükből ?
- Átveszik a példát a sportos családoktól
- **Deprivációs hipotézis:** a szülő a gyermekének meg akarja azt adni, amit ő nem kapott meg a sport terén
- A gyermek is szocializálhatja a szülőt a sportra!



Az edző és a játékosok pszichés tulajdonságai (szorongás)



A szorongás fogalma

- **„normál” szorongás:** a szervezet riasztó-berendezésének, vagyis a veszélyhelyzetekben megnyilvánuló reakcióinak átfogó elnevezése.
- **kóros szorongás:** a fenti reakciók **kellő ok nélkül** vagy fenyegetést nem jelentő események hatására következnek be.



FÉLELEM

- Éppen jelen van az, ami veszélyt jelent ránk
- **PI.** hivat az elnök
- A mellékveséinkből adrenalin kerül a keringésünkbe,
- „üss vagy fuss“ reakció
- A veszélyérzet elmúltával megszűnik

SZORONGÁS

- Tárgyatlan
- **Jövőre irányul**, ami majd bekövetkezik, de mi már előre idegeskedünk, izgulunk, aggódunk miatta.
- Mindig egy gondolat váltja ki
- Mindig az események negatív kimenetelét feltételezi
- **PI.** kapus azt gondolja: mellényúl

Amikor kimegy a pályára megszűnik !



A szorongás megjelenése 1.

■ Viselkedés:

- Görcsös testtartás,
- Merev arc, visszafogott érzelem kifejezés
- Zavart mozdulatok pl. lábrázás, ujjak tördelése
- Rekedtség
- Halk beszéd
- Túlzott beszédkészítettség, vagy túlzott visszahúzódás
- Szemkontaktus kerülése
- „Döglött hal” kézfogás



A szorongás megjelenése 2.

■ Fiziológiai jegyek:

- Gyorsult pulzus
- Szapora légzés, légszomj érzés
- Elpirulás
- Izzadás
- Szájszárazság
- Tág pupillák, gyakori pislogás
- Gyakori vizelés, hasmenés

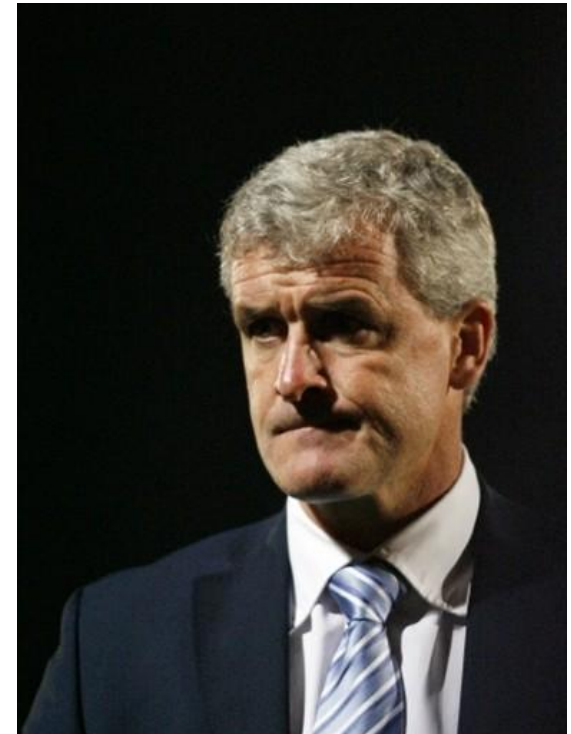


Labdarúgók szorongásai, félelmei

- 1. Aránytalanul nagy tét keltette szorongások**
(csapatba kerülés, mérkőzés)
- 2. Félelem a sérüléstől**
- 3. Szorongás szomatikus eredetű indiszpozíció miatt**
(betegség, lábadozás és ennek következményei)
- 4. Szorongás a felkészületlenségtől, tudásbeli különbségtől**
- 5. Speciális tekintélyszemélyek jelenléte okozta szorongás** (rivális játékos, edző, tulajdonos, szülők, tanárok...)
- 6. Kedvezőtlen visszajelzések miatti szorongások**
- 7. Szorongás az életkor miatt.**
- 8. Külső körülmények miatt**

Az edző szorongásai, félelmei

- Eredménykényszer
- Állandó nyomás
- Magas rizikójú mérkőzések
- A bukástól való félelem
- Egzisztencia
- Kapcsolati tőke keresése
- Sajtó, média
- Kapcsolat a játékosokkal
- Kapcsolat a cserejátékosokkal
- Kapcsolat a menedzsmenttel, vezetőkkel, elnökkel



Mit tehet az edző ?

(edző – játékos)

- TE VAGY AZ EDZŐ !
- Kerítsen alkalmat őszinte, egyéni beszélgetésekre!
- Védj a tehetséget !
- Ne a játékost, a cselekedetet minősítse !
- Mondja el, mit érez az adott esetben!
- Kutassa a dolgok hátterét, annak érdekében, hogy hogyan lehetne a jövőben elkerülni a problémát !
- A kapcsolat alapja a derű és a nyugalom !



Mit tehet az edző ?

(edző – cserejátékos)

- Mindig a legnehezebb feladat.
- Nincs jó megoldás.
- Kerítsen alkalmat őszinte, egyéni beszélgetésekre!
- Biztosítsa játékosát szeretetéről!
- Kérdezze meg, mit gondol a játékosa ?
- A kapcsolat alapja a világos szakmai vonalvezetés.



Mit tehet az edző ?

(menedzsment, vezetők, elnök)

- Tisztelni kell egymás státuszát.
- Az együttműködés alapja: a világos szerződés és annak tiszteletbe tartása.
- Ne hajolj meg a különböző nyomások hatására.
- Kompromisszumok hálójában.
- Érzékeltesd, hogy erős és szilárd személyiség vagy



Mit tehet az edző ?

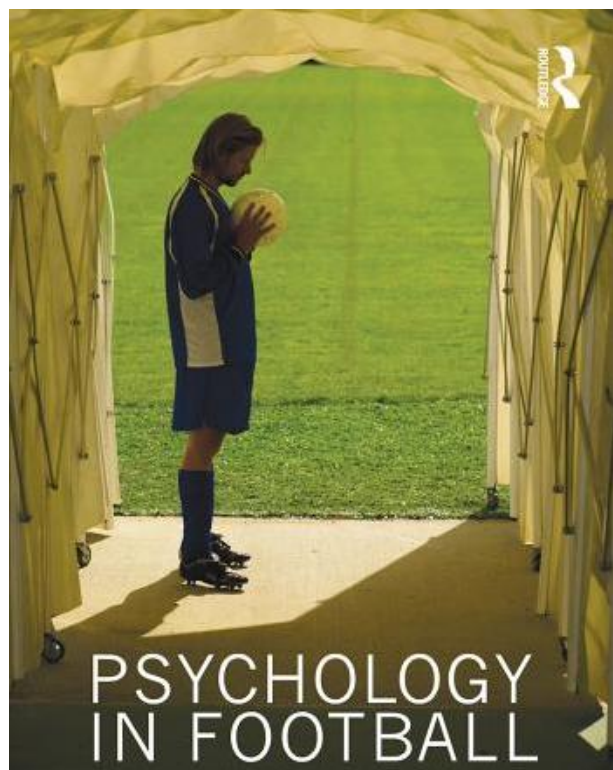
(sajtó és média - kapcsolatok)

- Ne ugorj mindenre.
- Légy higgadt, szűkszavú, lényegre törő.
- Ha a csapat nyer, akkor is nehéz.
- Ne üzengess !
- Ne olvass mindent.
- Te határozd meg, mi az ami téged érdekel.



IV.

AZ EDZŐT SEGÍTŐ PSZICHOLÓGIAI DIAGNOSZTIKAI ÉS VIZSGÁLÓ ELJÁRÁSOK, MÓDSZEREK





SPORTPSZICHOLOGUS TEVÉKENYSÉGE

1. Az edzői team tagja.

2. Felnőtt csapat, up., vagy mindkettő pszichológusa ?

FELADATA:

Diagnosztizálás (teszt, mérés, interjú) - indikációs szakasz

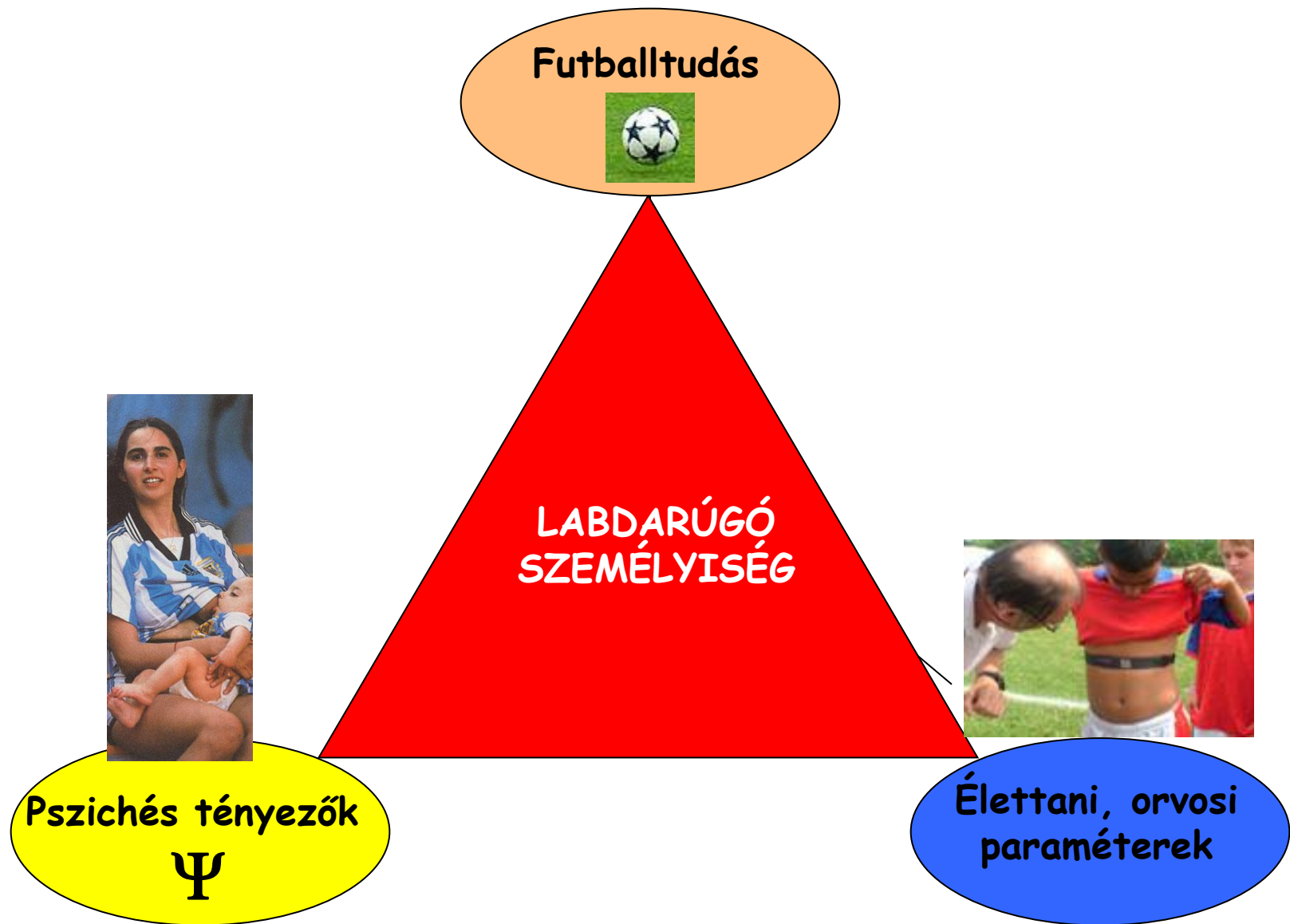
Tanácskozás az edzővel

Terápia, beavatkozás (ha kell...)

Gondozás (egyén, csoport – edző, játékos)

**Nem a pszichológus a csapat lelki
gondozója, hanem az edző !**

LABDARÚGÓ SZEMÉLYISÉG, KARRAKTER



14 ÉVESEK

Életkor: 14

Pályaméret: nagypálya

Létszám: 11:11

Kapuméret: (nagyk.)

Labdaméret: 5

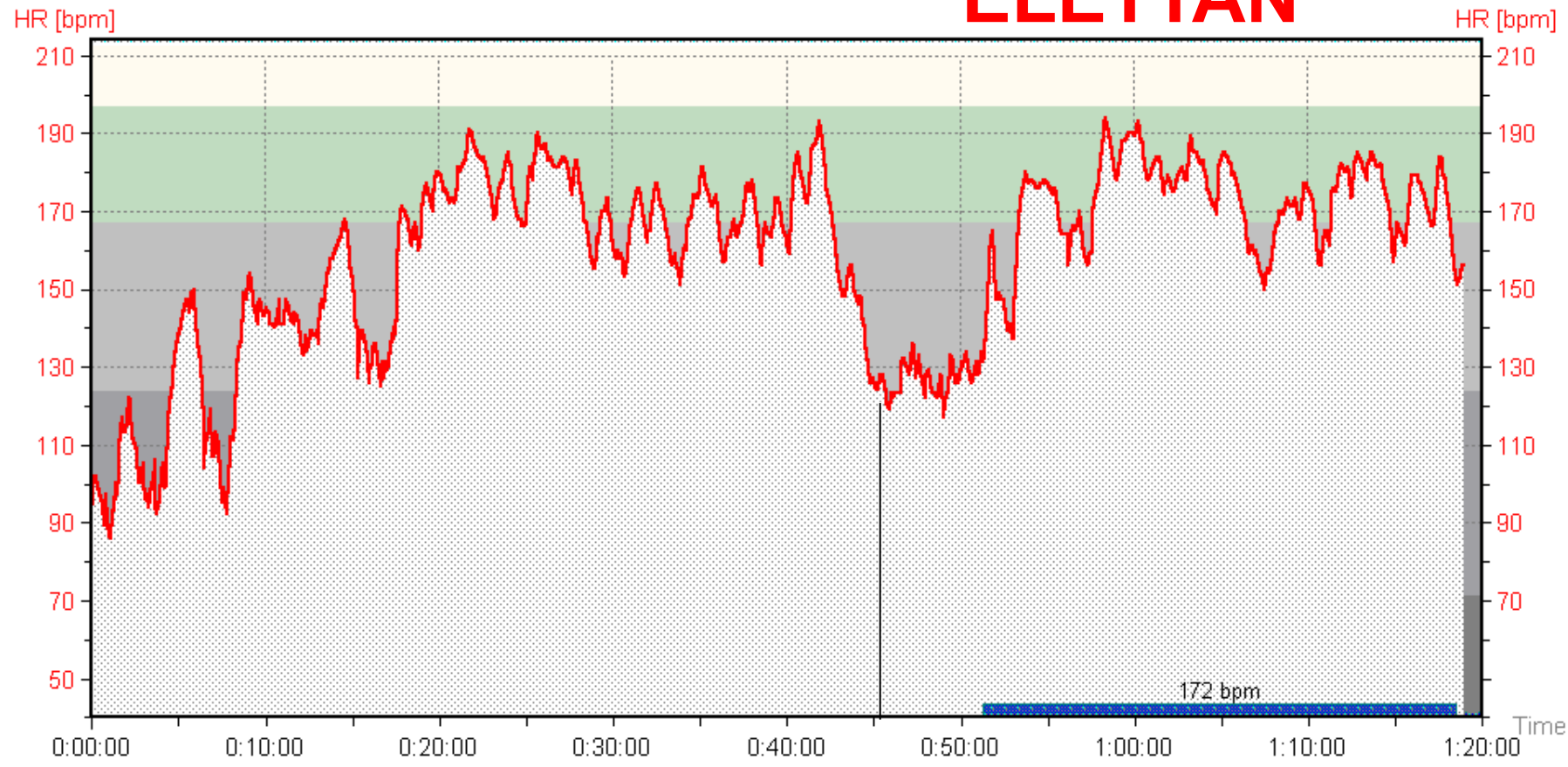
Idő: 2x20'

Szabályok: nagypályás




3 : 4 : 3

ÉLETTAN



Cursor values:
 Time:
 HR: 8
 Calor

Középpályások

Person	
Exercise	
Sport	
Note	

**Banai B.
UTE**

Date	2008.07.16	Heart rate avera
Time	10:50:51	Heart rate max
Duration	1:19:00.0	
s II. Urbányi Kristóf középpályás 31-es öv		Selection

**Urbányi K.
UTE**



LELKI TÉNYEZŐK

mentalitás

győzni akarás

szeretet

szorongás

arousal

anticipáció

düh

akarat



motiváltság

agresszió



A győzelembe vetett hittel, vagy a vereségtől való félelemmel indulsz ki a pályára ... ?





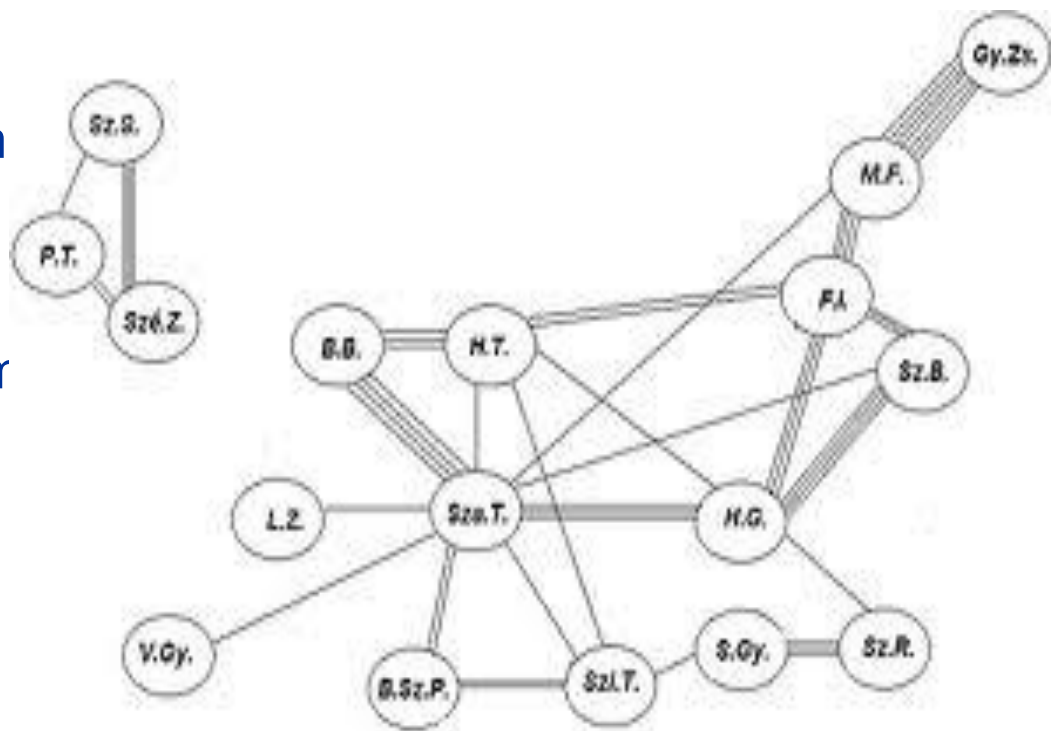
KLINIKAI ADATSZERZÉS – PSZICHOLÓGUSI MUNKA

INTERJÚ	TESZTEK	MEGFIGYELÉSEK
Strukturálatlan Strukturált Félig strukturált	Projektív (TAT, MAWI, RO) Személyiség (MMPI, CPI, EPQ, BFQ, TCI, Cattel) Teljesítmény (IQ, Pszichofiziológiai (CT, MRI, EEG, GBR) Önkitöltő	In vivo (term. kör. között) Strukturált Önmegfigyelés (napló)



1. Rokonszerű választás
2. Ellenszerű választás
3. Közösségi aktivitás
4. Megbízhatósági kritérium
5. Megbízhatatlansági kritérium
6. Igazságossági kritérium
7. Szolidaritási kritérium
8. Negatív szolidaritási kritérium
9. Gyámoltalansági kritérium
10. Intellektuális kritérium
11. Népszerűségi kritérium
12. Népszerűtlenségi kritérium

CSAPAT SZOCIOMETRIA





CSOPORT ÉS A CSAPAT

Az egyéni interakciók összessége: a csoport

A csoport ismérvei:

- viszonylagos tartósság
- viszonylagos állandóság
- szervezettség
- hagyományok

A csoport típusa:

- elsődleges, intim (család, baráti kör)
- másodlagos (munkahely)
- intézményes (sportban egy csapat)
- spontán
- vonatkoztatási (az egyén számára norma)

A csoportnorma

Konformizmus és deviancia



A csoportok életének szakaszai

1. Formálódás (Forming): egymás és csoport előtt álló feladat megismerése
2. Viharzás (Storming): kritikus szakasz, amelyben az egyéni különbségek és konfliktusok felszínre kerülnek és a státusokért és különböző szerepekért folyó versengés megjelenik
3. Normálódás (Norming): a közös csoportnormák, attitűdök és szerep meghatározások kialakítása és elfogadása révén a konfliktusok megoldódnak
4. Teljesítés (Performing): kialakul a személyes kapcsolatok és feladatmegosztás szilárd mintája, ami lehetővé teszi, hogy a csoport elkezdje normális működését
5. Felbomlás (Adjourning)

Labdarúgásban min. 1 bajnoki év !



Maslow szükséglethierarchiája motivációelmélete



...és a játékosok ?

1

2

3

4

5

Biológiai szükségletek (alapszükségletek, fizikai
szükséglet, körülmények, fizetés, anyagiak)

A biztonság szükséglete
(szerződés, menedzser)

Szociális szükségletek
(csoport, kapcsolatteremtés, közösség létének igénye)

A megbecsülés szükséglete
elismerés iránti szükséglete: igyekszik
elfogadtatni magát, képességét

Önmegvalósítás szükséglete
erős késztetést arra, hogy képességét,
tehetségét maximálisan kihasználja.





Sikerorientált (teljesítményközpontú) típus

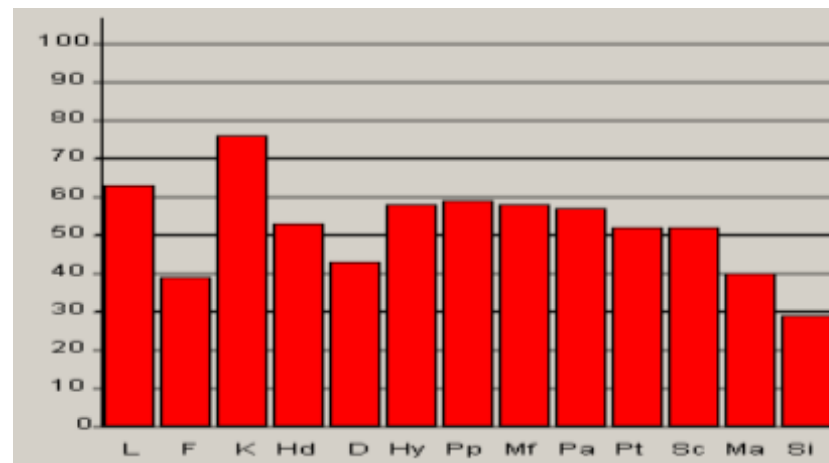
- A siker **fontos hajtóerőt** jelent az ilyen típusú játékosnak,
- A siker utáni vágy a hajtóerő.
- A **siker rangot jelent**, megbecsüléssel és irigyléssel egyaránt együtt jár.
- A siker-sorozat emeli az igénynívót, a kudarc azonban csökkenti.

Igéynívó: a feladat elvégzésének minőségére vonatkozó célkitűzés, amelyet saját tevékenységünktől elvárunk.)

Kudarckerülő (kudarcorientált) típus

- Az ide sorolható játékos szorgalmas, igyekvő, **nem akar mások előtt "leégni"**.
- Kudarc esetén elveszti önbizalmát,
- Kicsi az akaratereje, negatív az önértékelése, de pozitív énképpel rendelkezik,
- **A sikerrel nem törődik, csak a kudarcról retteg.**
- A kudarcorientált személyiség énképe szélsőséges esetben negatívvá válhat.
- Ez a típus **belevág kudarcra ítélt dolgokba is**, vakmerő.

Labdarúgó pszichológiai teszt



Klinikai skálák	Magas értékek értelmezése	Labdarúgás
Hipocondria (Hd)	Cinikus, védekező, a fizikai egészséggel túlzottan törődő	Sérülést szimulál, pénz
Depresszió (D)	Csüggedő, levert, lehangolt	Motiválatlan
Hisztéria (Hy)	Testi tünetek, szervi ártalom nélkül	Magas pulzus, hasmenése meccs előtt
Pszichopátia (Pp)	Kalandos, a társas/morális értékekkel nem törődő	Nem érdekli a csapatsiker.
Maszkulin/femin (Mf)	A „hagyományos” férfi/női érdeklődés	Homoszexuális ?
Paranoia (Pa)	Óvatos, gyanakvó, magát üldözöttnek érzi	Sértődékeny
Pszichaszténia (Pt)	Szorongó, merev, feszült, aggódó	Nem teljesít a mérkőzésen
Skizofrénia (Sc)	Elidegenedett, bizarr gondolkodású	Pszichotikus
Hipománia (Ma)	Lobbanékony érzelmű, impulzív, hiperaktív	Gyakran kiállítják, bomlasztó
Szociális introverzió (Si)	Félénk, visszahúzódó, kerüli a társas kapcsolatokat	Nincs barátja a csapatban



Hazugság

Szimulál

Azonosító: 11111

Név:

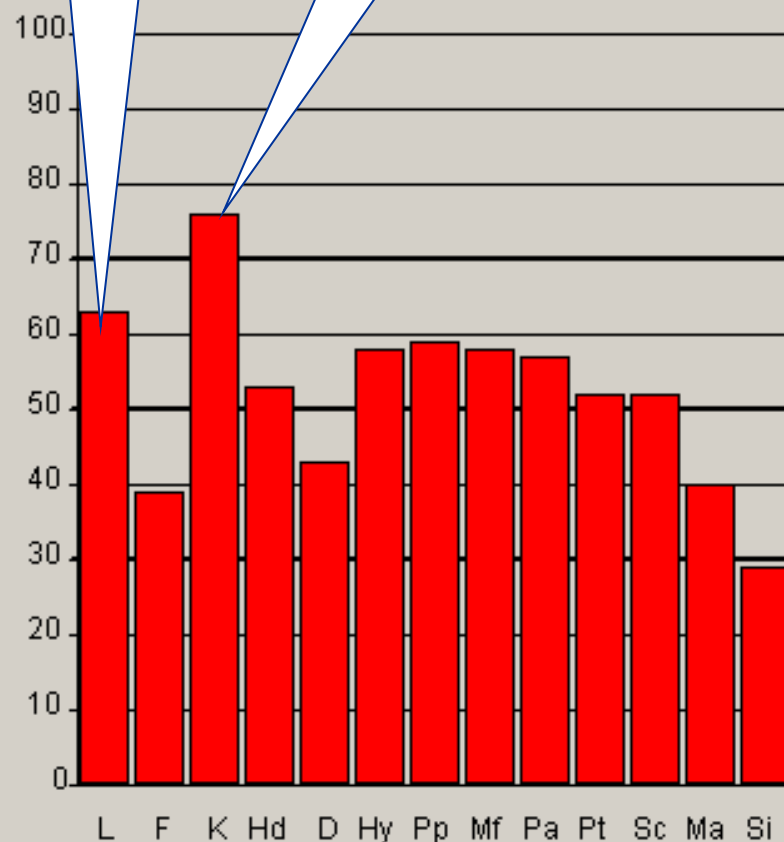
Kor: 0 év

Férfi

Iskolai végzettség: nem járt iskolába

Nyers-pont Korrekció T-érték

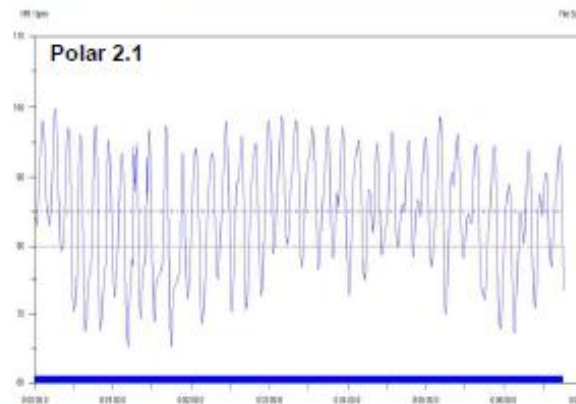
L hazugság	9			63
F validitás	4			39
K korrekciós	25			76
Hd hipochondria	3	12	15	53
D depresszió	20			43
Hy hisztéria	25			58
Pp pszichopátia	17	10	27	59
Mf maszk-femin.	30			58
Pa paranoia	12			57
Pt pszichaszt.	2	25	27	52
Sc skizofrénia	4	25	29	52
Ma hipománia	11	5.0	16	40
Si szoc.introv.	13			29



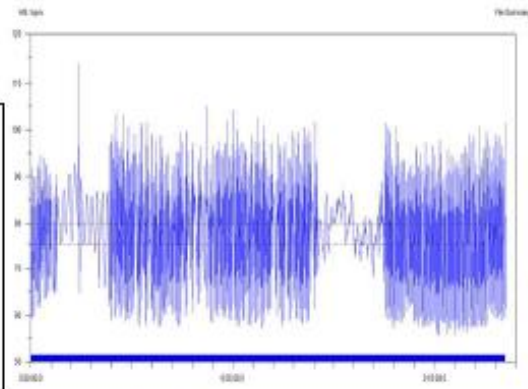
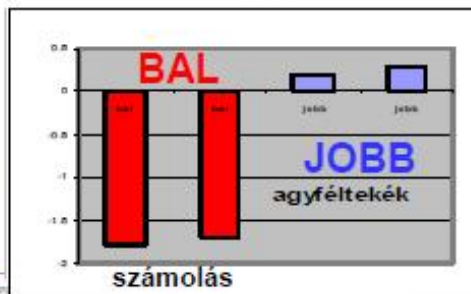
o.k.



EEG vizsgálat (Elektro Encefalo Gráf)

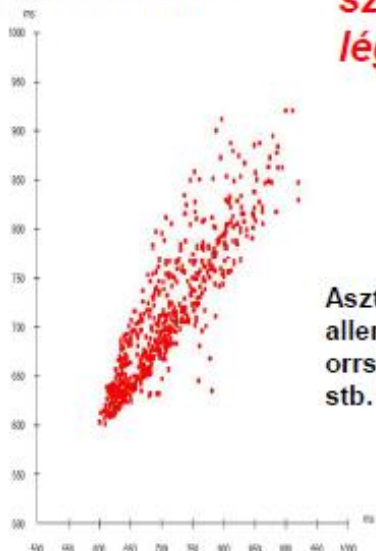


EEG erősítővel az alfa, théta, agyféltekék ellenőrzése:
Lovass L: (2011 ElmeFitness)



R-R 920 ms 65 ütés/perc pulzus minimum
R-R 710 ms 85 ütés/perc pulzus átlag
R-R 601 ms 100 ütés/perc pulzus maximum
Stda: 97.1 ms
Stdb: 23.4 ms
pNN50: 6.80 %
LF/HF arány 3685.90 %

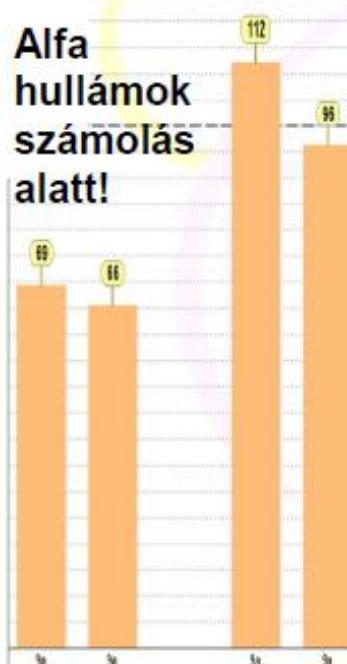
**Számolással
szabályozott
légzés!**



Asztma,
allergia,
orrsövényferdülés,
stb. hatása HRV-re!

Pihenésre,
relaxációra
terhelésre.

**Alfa
hullámok
számolás
alatt!**

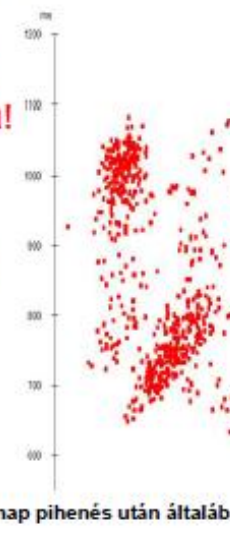


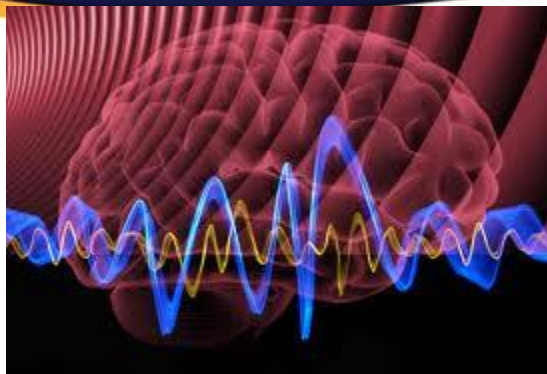
Túlterhelés hatására: például vándorló vezetés, néhány nap pihenés után általában

R-R 920 ms 55 ütés/perc pulzus minimum
R-R 710 ms 75 ütés/perc pulzus átlag
R-R 601 ms 114 ütés/perc pulzus maximum
Stda: 77.7 ms
Stdb: 193.9 ms
pNN50: 38.0 %
LF/HF arány 40.50 %

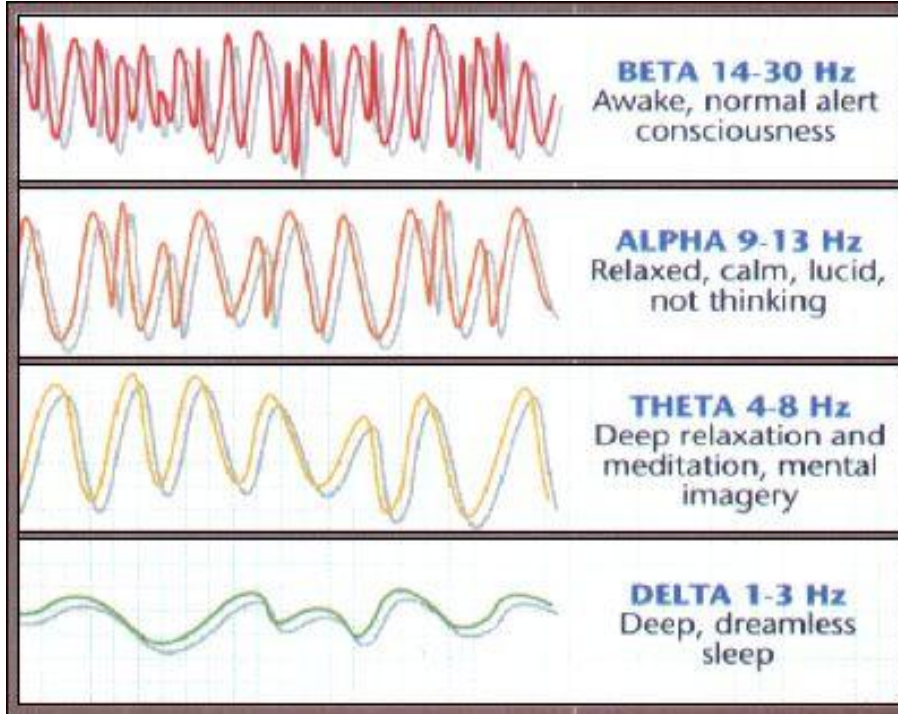
**Számolás
elhagyása!**

**Megjelenik
az ingerület
képzési,
vezetési
zavar!**





AGYHULLÁMOK



Mentális, intellektuális aktivitást a koncentrációt jellemzik.

Stressz, ADHD, szorongás, depresszió, pánik, emésztőrendszeri problémák.

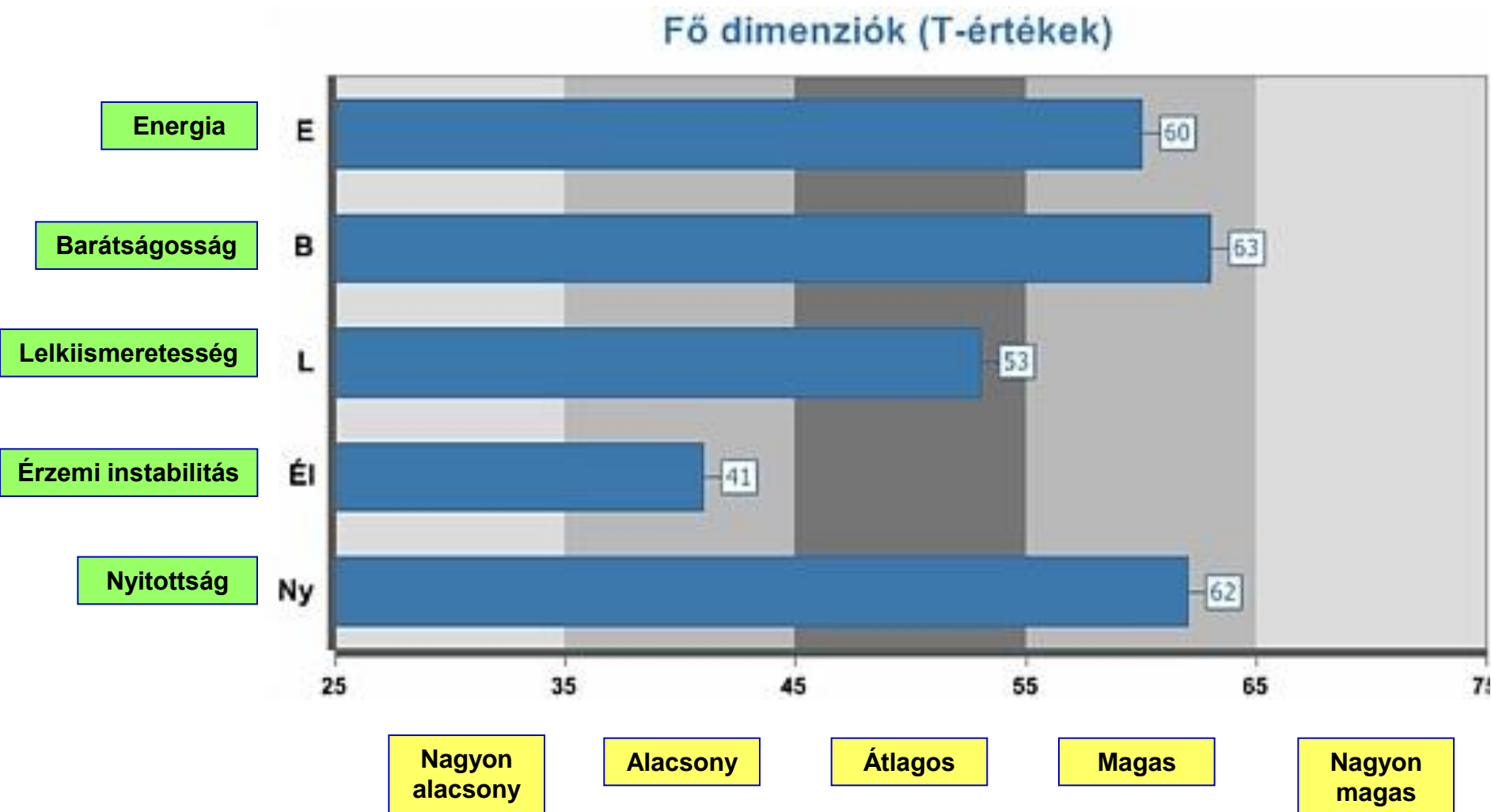
Regenerálódási képesség

Félelem, szorongás, felismerési zavarok, finom motorika, döntés, IQ, tolerancia kommunikáció, stabilitás, szociális gondok.

Csont- és izomrendszer, végtagok, a szervek sejtszintű aktivitása,

Endokrin rendszer, a gyomor-bél perisztaltika, energia zavarok/fáradtság, megbetegedésre való hajlam.

A Big Five Questionnaire - Children (BFQ-C) teszt





A típus	B típus	C típus (Temoshok, 1987)
Aktív	passzív	Emóciók elfojtása
Rutint építő	Kifelé figyelő	Kóros kedvesség
Teljesítményorientált	Békés	Konfliktus kerülő
Agresszív	Kevésbé versengő	Stressz hatására a vis. Összeomlik
Ambiciózus	Kortikoszteron túlsúly	Magatehetetlenség
Sürgősség érzés	Immunbetegségek	Tumoros megbetegedés(?)
Katekolamin túlsúly		Negatív érzelmek elnyomása
Keringési megbetegedés		Gond az érzelmek kimutat.





**A legyőzöttség csak egy ideiglenes állapot;
a feladás teszi véglegessé.**

/Marlyn vos Savant/



www.sportpszichologia.eu



Köszönöm a figyelmet !