

UEFA 'B' edzőképzés



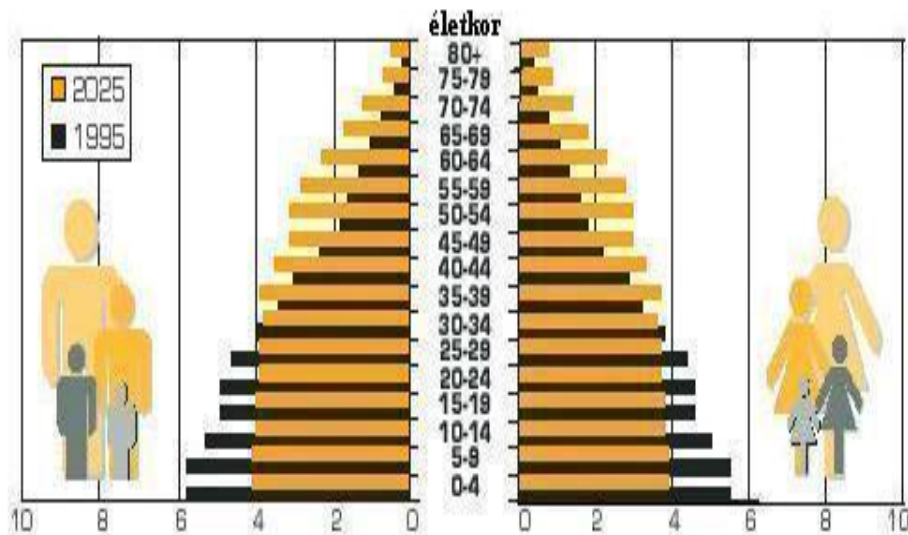
PSZICHOLÓGIAI ISMERETEK I.
(Pszichikus fejlődés)

Előadó:

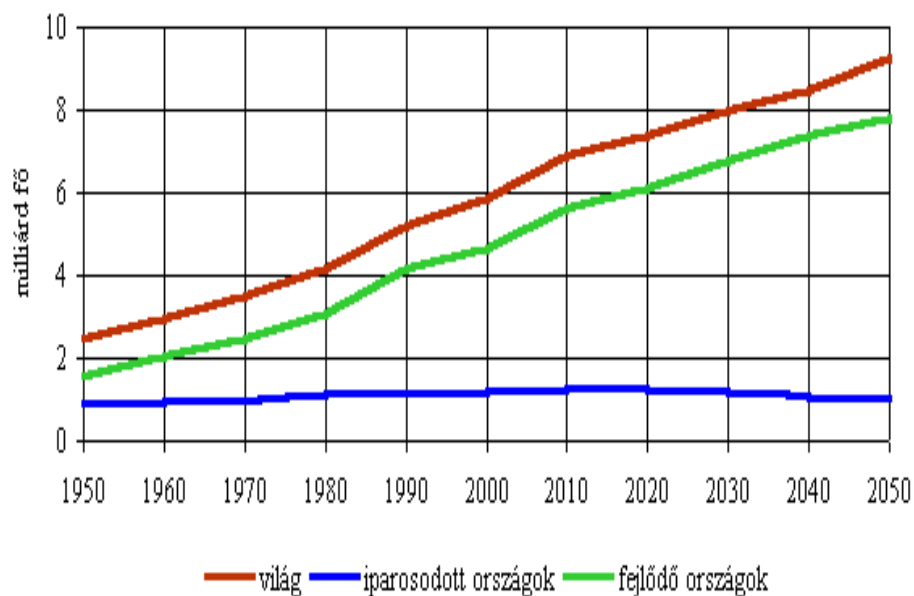
Baranya István
pszichológus, UEFA Pro edző(h)



A NÉPESSÉG KOR ÉS NEM SZERINTI MEGOSZLÁSA A FEJLŐDŐ ORSZÁGOKBAN



A Föld népessége



*Ahol élünk
a
FÖLD*

A LABDARÚGÁS HAZAI ÉS NEMZETKÖZI SZERVEZŐDÉSE



204 tagállam

242 mill. játékos



52 tagállam

50 mill. játékos



2.200 klub

112 e. játékos



| | Labdarúgás | Futsal | Összesen: |
|-------------------------------------|------------|--------|-----------|
| Játékenged. rendelkezők száma | 111 444 | 1 483 | 112 927 |
| Férfi | 109 268 | 1 122 | 110 390 |
| Nő | 2 176 | 361 | 2 537 |



18 év alatti
versenyengedéllyel
rendelkezők száma
MAGYARORSZÁGON

| MEGYE | LÉTSZÁM |
|-------------------|---------------|
| Baranya | 1.965 |
| Borsod | 4.432 |
| Budapest | 5.709 |
| Bács-Kiskun | 2.407 |
| Békés | 1.846 |
| Csongrád | 1.959 |
| Fejér | 3.422 |
| Győr-Moson-Sopron | 3.448 |
| Hajdú-Bihar | 2.385 |
| Heves | 1.878 |
| Jász-Nagykun | 2.084 |
| Komárom | 2.817 |
| Nógrád | 1.680 |
| Pest | 5.995 |
| Somogy | 2.712 |
| Szabolcs | 3.219 |
| Tolna | 1.953 |
| Vas | 2.030 |
| Veszprém | 2.368 |
| Zala | 2.524 |
| ÖSSZESEN | 56.733 |

Pszichológia (lélektan):

- Úgy határozható meg, mint 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

- általános pszichológia
- fejlődépszichológia
- személyiségpszichológia
- szociálpszichológia

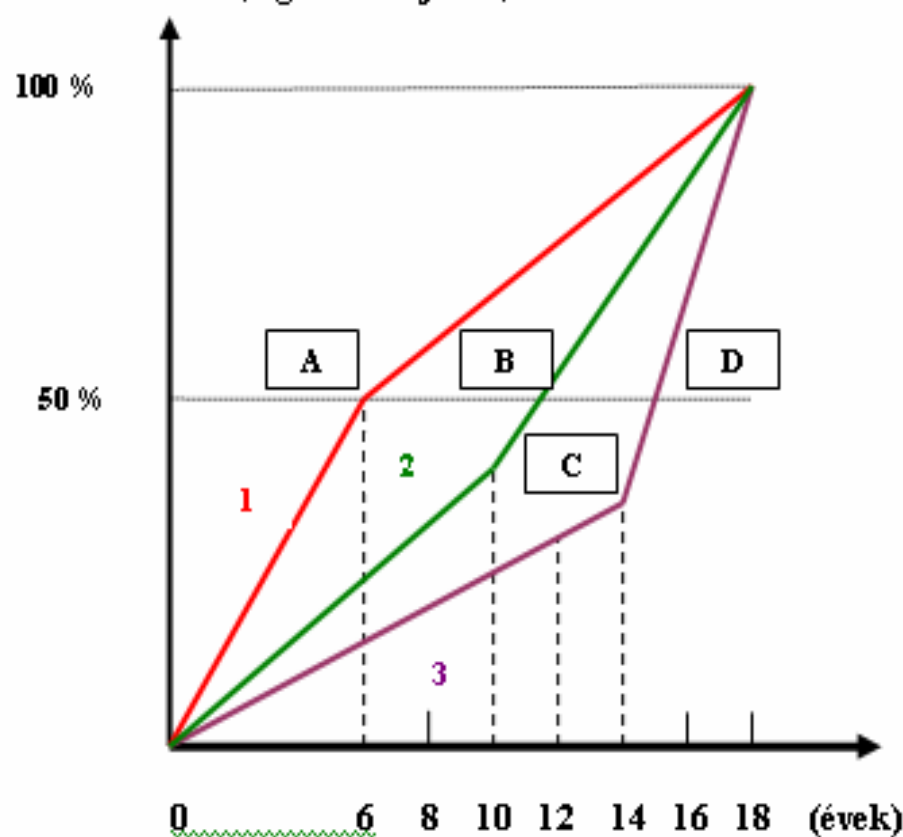
Az alkalmazás területei

- sportpszichológia
- iskolapszichológia
- börtönpszichológia
- játékszichológia
- kriminálpszichológia
- klinikai pszichológia
- egészségpszichológia
- szervezetpszichológia
- kísérleti pszichológia
- szexuálpszichológia
- tanácsadás pszichológiája
- parapszichológia
- művészetpszichológia
- összehasonlító pszichológia
- környezetpszichológia
- pedagógia pszichológia

A pszichológia területei

1. **Általános pszichológia:** érzékelés, észlelés, tanulás, érzelem, motiváció....
2. **Fejlődépszichológia:** Azokkal az általános testi, értelmi, érzelmi, társas és személyiségbeli változásokkal foglalkozik, amelyeken az emberek koruk előrehaladtával keresztül mennek a megtermékenyítéstől az élet végéig.
3. **Személyiségpszichológia:** egyén jellegzetes gondolkodási, érzelmi, viselkedési mintái, melyek meghatározzák az egyén stílusát, környezetével való viszonyát.
4. **Szociálpszichológia:** Társak hatása a mentális folyamatokra, a viselkedésre

(organikus fejlődés)

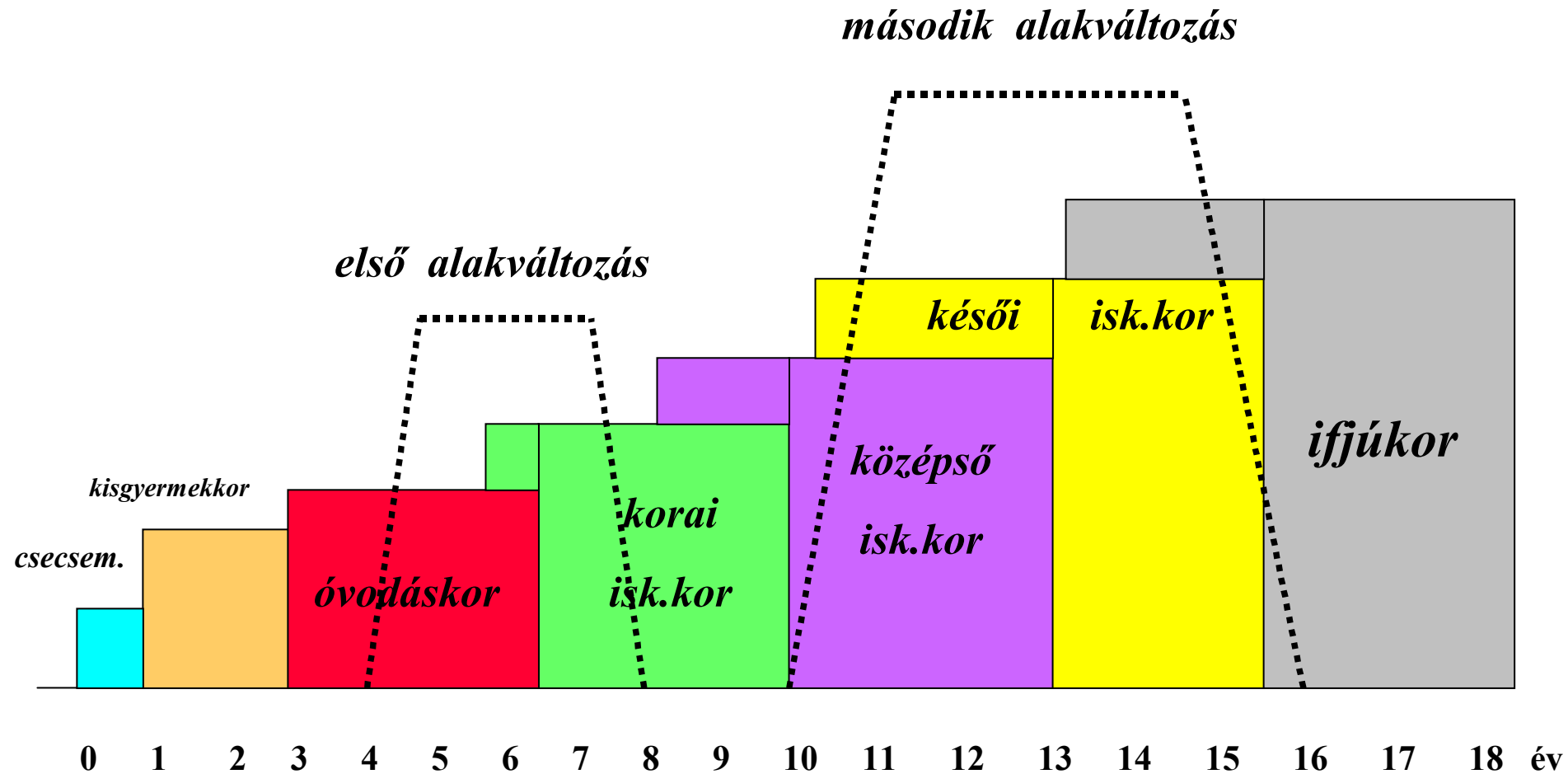


- 1 - idegrendszer mozgástanulása
- 2 - szív, keringési bázis
- 3 - nemi, hormonális, csont- és izom
- A - ügyesség, koordináció
- B - labdaérzékelés, technika
- C - egyéni technikai bázis rögzítése
- D - kondicionálás

| Életheti szakaszok | Nők | Férfiak |
|--------------------|---------------|------------|
| Újszülöttkor | 1-10 nap | |
| Csecsemőkor | 10 nap - 1 év | |
| Korai gyermekkor | 1 - 3 év | |
| Első gyermekkor | 4 - 7 év | |
| Második gyermekkor | 8 - 11 év | 8 - 12 év |
| Serdülőkor | 12 - 15 év | 13 - 16 év |
| Ifjúkor | 16 - 20 év | 17 - 21 év |
| Erettség I. | 21 - 35 év | 22 - 35 év |
| Erettség II. | 36 - 55 év | 36 - 60 év |
| Időskor | 56 - 74 év | 61 - 74 év |
| Aggkor | 75 - 90 év | |
| A hosszú élet kora | 90 év fölött | |

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





Biológiai életkor

A gyermek biológiai érettsége – meghatározható.

Ez az egyes életkorokban eltérő lehet.

Az eltérés

fejlettebb, kevésbé fejlettebb, elmaradott ..

kategória „létezhetséges”

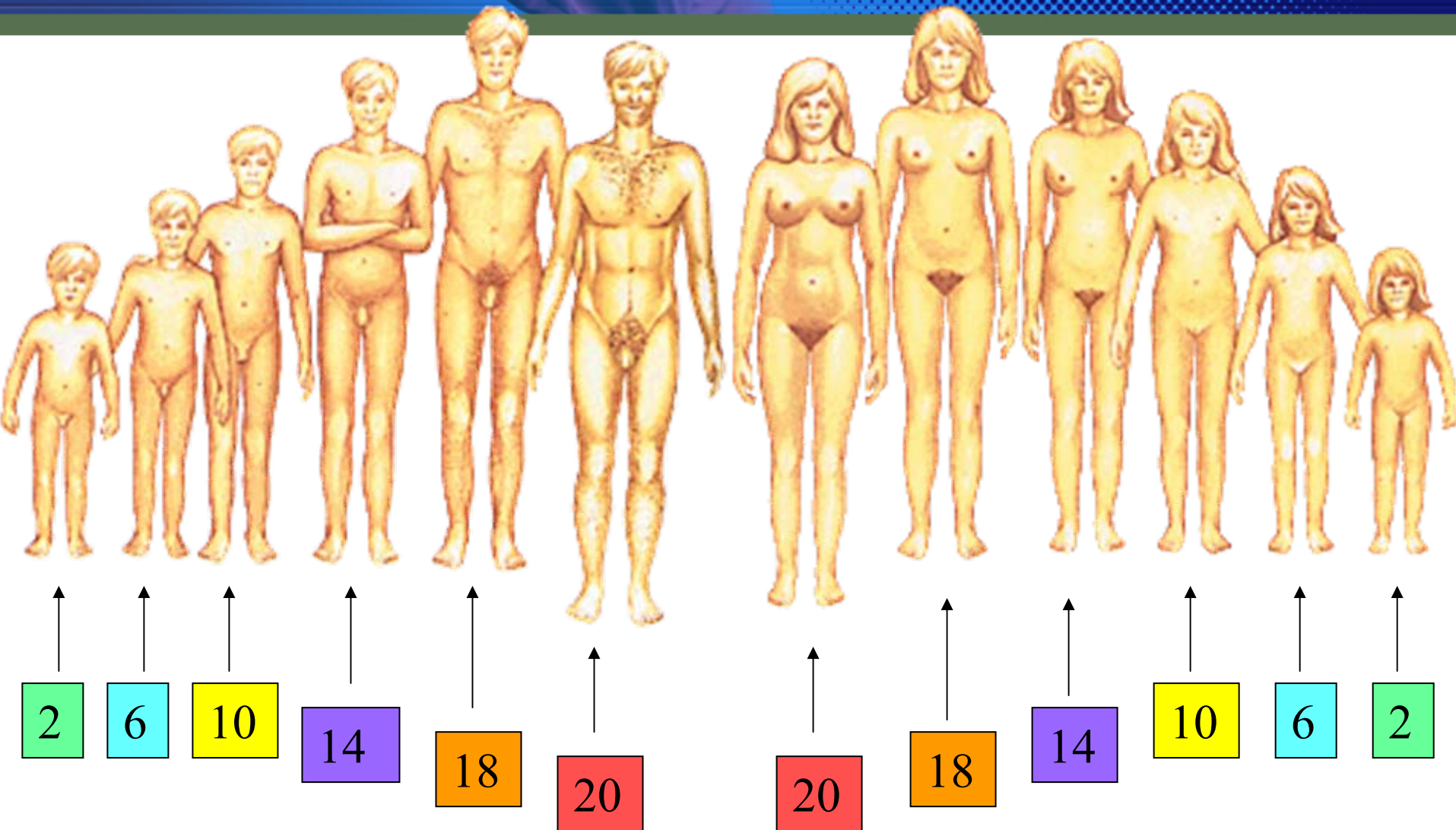
Az edzőnek ezt alapvetően figyelembe kell vennie

Naptári életkor

A kronológiai kor. A valós életkor.

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)*

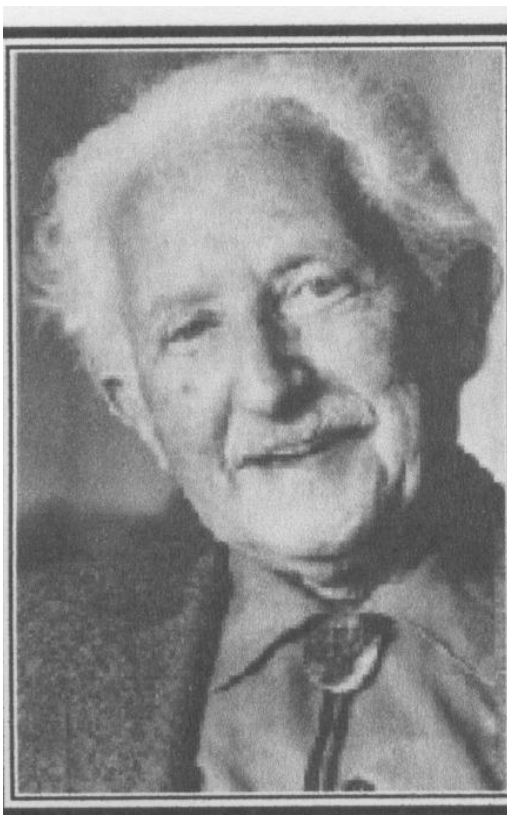


SPORTPSZICHOLÓGIA

- Sportolással, a sportoló emberpszichológiai jellemzőivel foglalkozik
- A teljesítőkéesség tudatos és nem tudatos összetevőit tárja fel
- Élsportban főként
- A pszichológus feladatai, a felkészítés területei
- Sportági alkalmasság a személyiség tükrében
- Összetett mozgás fejlesztésében részt vesz
- Teljesítőkéesség ingadozásainak okait vizsgálja, formaidőzítés
- Motiváció növelése, kiégés megelőzése
- Stressz és szorongás csökkentése
- Figyelem, koncentráció fokozása
- Önbizalom növelése, magas szintű önértékelés elősegítése

A LABDARÚGÁS PSZICHOLÓGIÁJA

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>JÁTEKOS</p> <p>A játékosválas fejlődés- lélektani periódusai</p> <p>A játékos személyisége</p> <p>A <u>self</u></p> <p>A társas <u>facilitáció</u> (befolyásolás)</p> <p>Motiváció</p> <p>Együttműködés, versengés</p> <p>A győzni akarás</p> <p>A megküzdés</p> <p>Csoport, csoportdöntés (vonatkoztatási csoport)</p> <p>A tehetség</p> <p>Devianciák</p> <p>Bioritmus (alvás, regeneráció...)</p> <p>Táplálkozás</p> | <p>EDZŐ</p> <p>Az edző személyisége</p> <p>Karakter, jellem</p> <p>A szerep</p> <p>A növekvő stressz</p> <p>Kommunikáció</p> <p>A meggyőzés</p> <p>Krisisintervenció</p> | <p>VEZETŐ</p> <p>A karizma</p> <p>A hatalom</p> <p>A vezető személyisége</p> <p>Vezetői stílusok</p> <p>Az <u>attribúció</u></p> <p>Választás és döntés</p> |
| <p>SZURKOLÓ</p> <p>Tömeglélektan</p> <p>Társas befolyásolás</p> <p>Társadalmi nagycsoportok</p> <p>Csoport, csoportnorma</p> <p>Társadalmi ítéletalkotás</p> | <p>MÉDIA</p> <p>A meggyőző kommunikáció</p> <p>A hitelesség</p> <p>A reklámok</p> <p>Befolyásolás</p> | <p>SZÜLŐ</p> <p>Nevelési stílusok</p> <p>Családi szocializáció</p> <p>Normarendszerek</p> <p>Szerepkonfliktusok</p> |



Erik Erikson

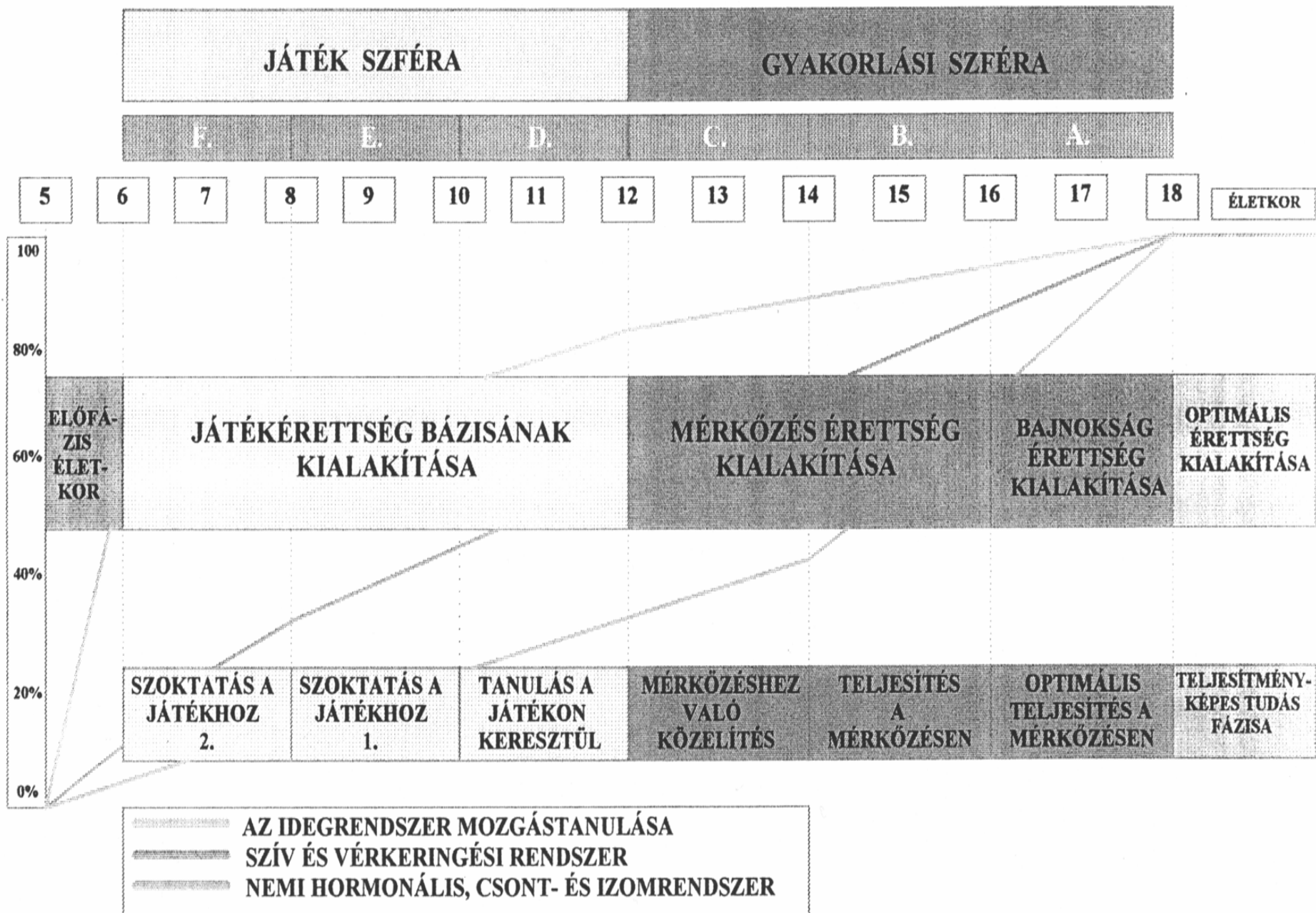
(1902-1994)

A pszichoszociális fejlődés elmélete

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 8. Időskor | Énintegritás vs. kétségbeesés |
| 7. Felnőttkor (60) | Generativitás vs. stagnálás |
| 6. Fiatal felnőttkor (25) | Intimitás vs. izoláció |
| 5. Serdülőkor (12-20) | Identitás vs. szerepkonfúzió |
| 4. Iskoláskor (6-11) | Teljesítmény vs. kisebbségérzet |
| 3. Óvodáskor (3-5) | Kezdeményezés vs. bűntudat |
| 2. Kisgyermekkor (2-3) | Autonómia vs. kétségbeesés |
| 1. Csecsemőkor (1) | Bizalom vs. bizalmatlanság |

| Szakasz | Életkorok | Alap konfliktus | Fontos esemény | Összefoglalás |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1. Orális-szenzoriális</u> | Születéstől 12 - 18 hónap | Bizalom vs. Bizalmatlanság | Etetés | Az újszülöttnél létrejön a gondozója iránti első szeretet és bizalom vagy elurálja a bizalmatlanság érzése. |
| <u>2.Muszkuláris-anális</u> | 18 hónaptól 3 évig | Autómia vs. Szégyen/Kétely | Szobatisztaságra szoktatás | A gyermeki energiák a fizikai készségek, mint a járás, fogás, és a végbél körizmainak szabályozására fordítódnak. A gyermek tanulja a kontrollt, de szégyen és kétely keríti hatalmába, ha nem képes ezeket jól kezelni. |
| <u>3. Helyváltoztatás</u> | 3 - 6 évek | Kezdeményezés vs. Büntudat | Függetlenség | Erősödik a gyermek önállósága és határozottabban kezdeményezővé válik, de túlzottan erőszakossá is válhat, s büntudat vezérelheti. |
| <u>4. Latencia</u> | 6 - 12 évek | Tetterekészség vs. Kisebbrendűség | Iskola | A új készségeket kell tanulnia vagy a kisebbrendűségi érzés, a kudarc és az inkompetencia érzéseivel küzd. |
| 5. Serdülőkor | 12 – 18 évek | Identitás vs. szerepzavar | Kortárskapcsolatok | A serdülőnek a pályával, szexualitásával, a politikával, és a vallással kapcsolatban az identitása kialakítását kell kivívnia. |
| 5. Fiatal felnőttkor | 19- 40 évek | Intimitás vs. Elszigetelődés | Szerelmi kapcsolatok | A fiatal felnőtteknek intim kapcsolatokra van szükségük vagy az elszigetelődés érzésével küzdenek. |
| 7. Középső felnőttkor | 40 – 65 évek | Alkotókészség vs. stagnáció | Szülői szerep | A felnőttnek meg kell találnia a módját annak, hogy a következő generáció javára és támogatására legyen. |
| 8. Élemedett-kor | 65-től halálig | Integritás vs. kétségbeesés | Az életút értékelése és elfogadása | Az egyedüliség és az élettel való megelégedettség kérdése kerül középpontba. |

CÉLKITŰZÉSE



4. szakasz: Latencia



F. Életkor – 6 – 7 évesek

- Élvezet a játékban (játéköröm)

E. Életkor – 8 – 9 évesek

- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása
- A kommunikáció elsajátítása

D. Életkor – 10 – 11 évesek

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

Ψ

| | |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Életkor:. | Alsó- és felső tagozatos általános iskoláskor – 6-tól 12 évesig |
| Konfliktus: | teljesítés – csökkentértékűség, kisebbségtudat |
| Fontos esemény: | Iskola, önállóan teljesít, csoportmunka, öröm a hatékonyságban |

5. szakasz: Serdülőkor



C. Életkor – 12 – 13 évesek

- Indulatok feletti kontroll
- A „győztes” mentalitás kifejlesztése
- Edzői instrukciók elfogadása
- Kötelességszerű munka bevezetése
- Saját teljesítmény kritikus vizsgálata
- Az ellenfél mentalitásának átlátása
- Önkritika, önállóság
- A csapattárs hibáinak elfogadása
- A csoportba történő beilleszkedés
- A futballpályafutással kapcsolatos lehetőségek átlátása
- A technika, taktika, mentalitás és kondíció komplexitásának tökéletesítése

Ψ

Életkor:.

Serdülőkor: 12 - 18 éves korig

Konfliktus:

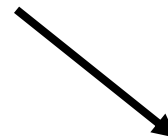
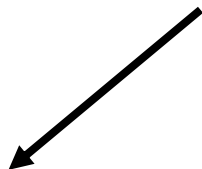
Keresi az identitását (ki vagyok én ?)
Szerep konfúzió (nem képes felszabadult
döntést hozni)

**Fontos
esemény:**

Kortárs kapcsolatok, bizalom



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



| 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. |



**Köszönöm a figyelmet,
további jó tanulást
kívánok !**