

AZ ÓVODÁSKOR PSZICHOLÓGIÁJA

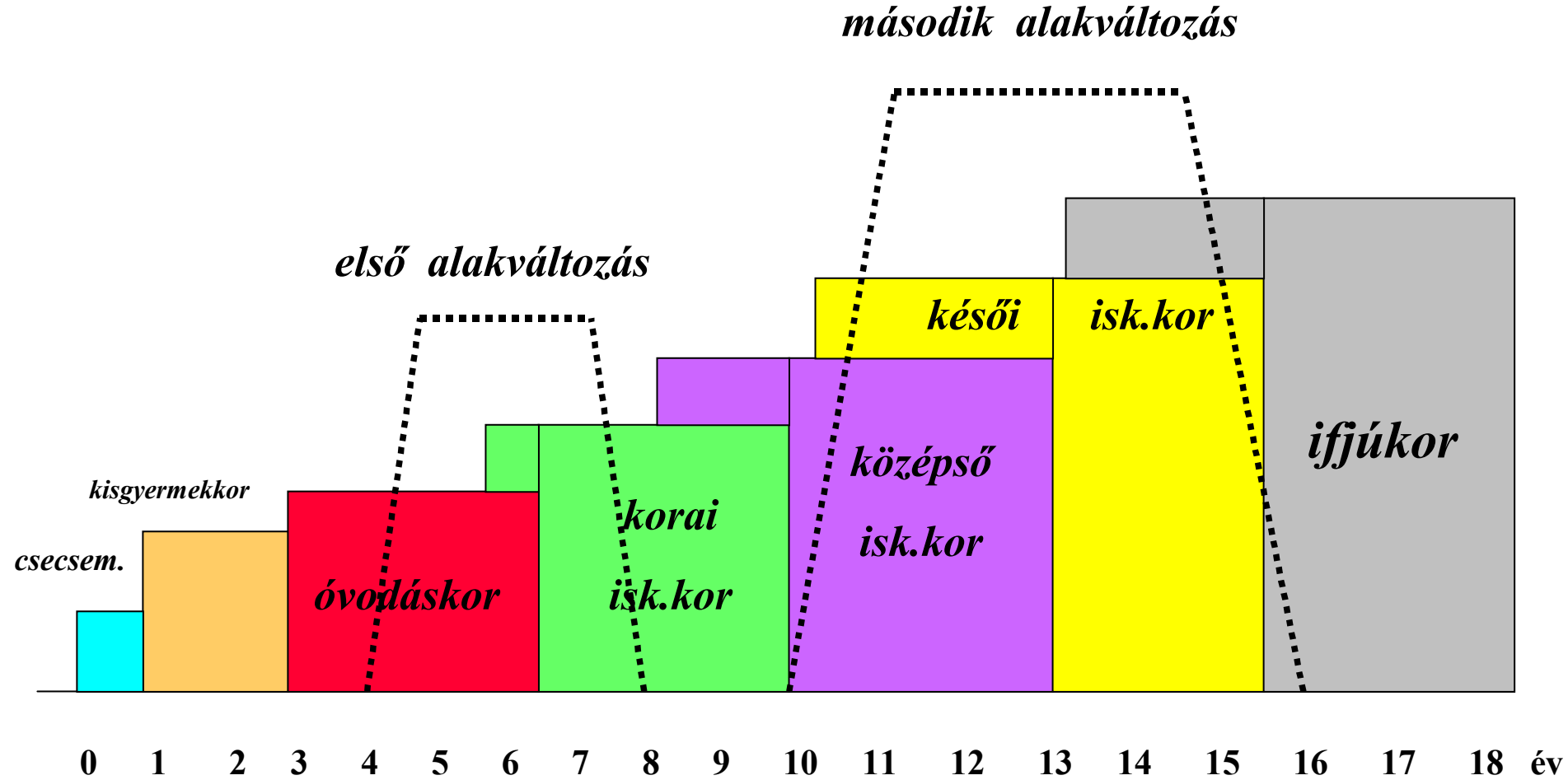
Coaching Programme



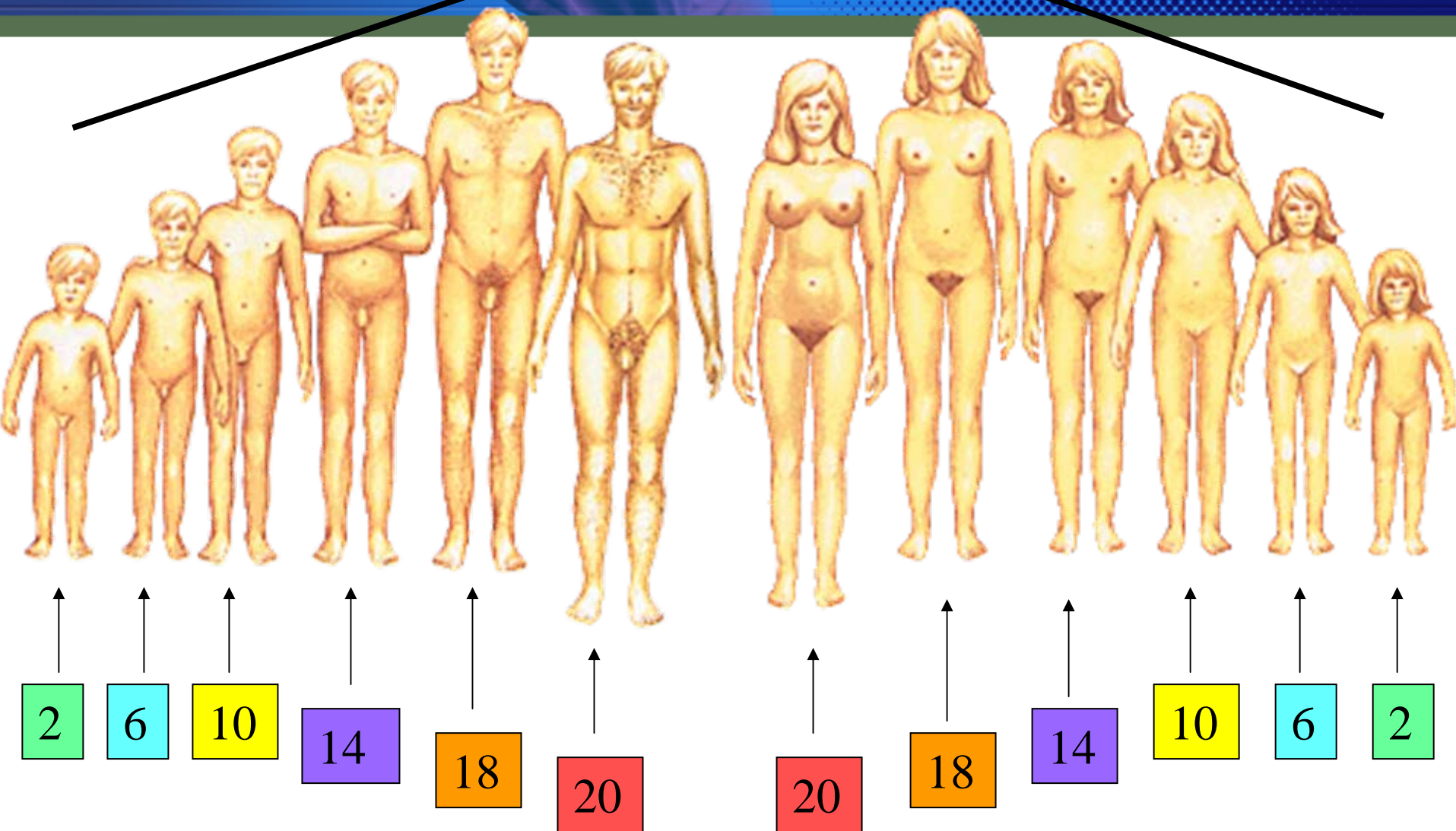
BARANYA ISTVÁN
MLSZ instruktör
UEFA Pro h.

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)*

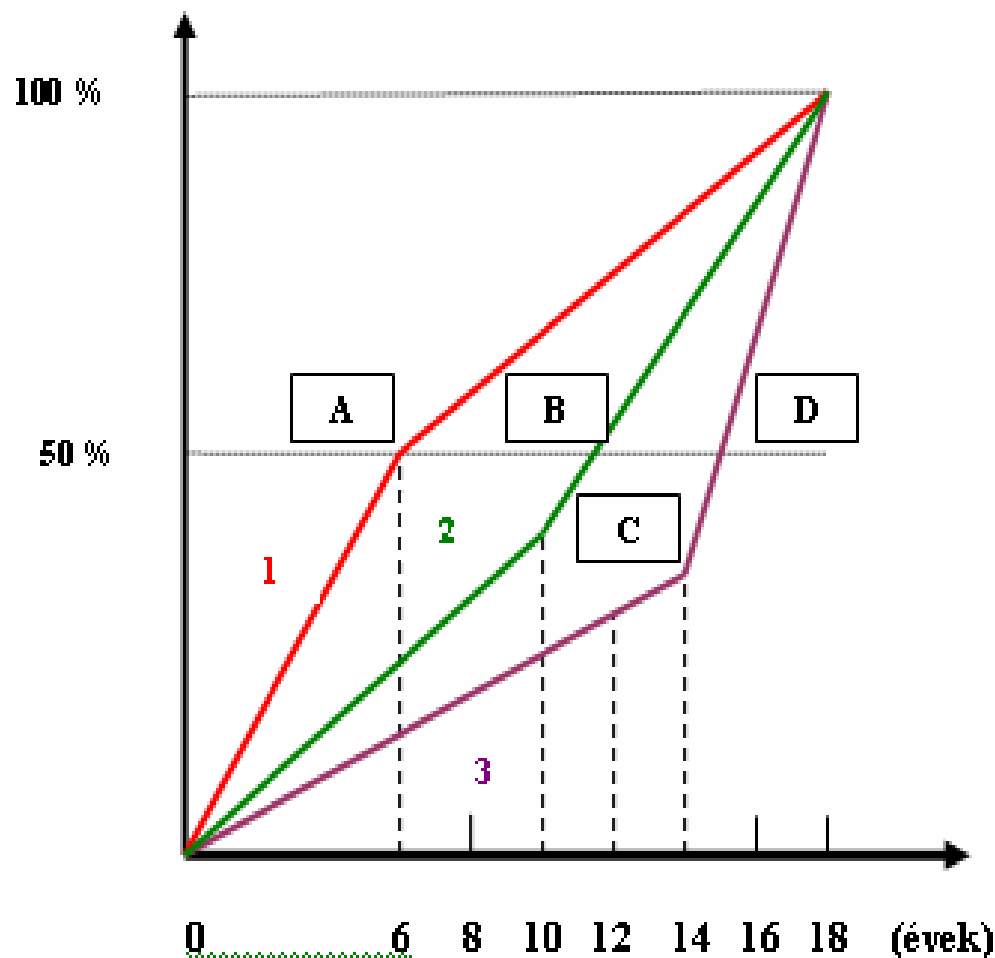


Coaching Programme



ÉLETTANI FUNKCIÓK

(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
Erettkor I.	21 - 35 év	22 - 35 év
Erettkor II.	36 - 55 év	36 - 60 év
Időskor	56 - 74 év	61 - 74 év
Ágygkor	75 - 90 év	
A hosszú életkora	90 év fölött	

Két kategória, melyet, mint alapfogalmat ismerni kell ...

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.



ÓVODÁSKOR

(3-6 éves kor)



ÉLETKOR	Magasság	Súly	Agy tömege	Vérnyomás
3. év	100 cm	13-14 kg	1.100 gr.	100/60
6. év	120 cm	20 kg	1.350 gr.	110/70





- Az évenkénti **hossznövekedés**: 4-5 cm.,
- A **tömeggyarapodás**: 1,5-2 kg.

A testi növekedés üteme **5 éves** kor után gyorsul fel, majd bekövetkezik az első alakváltás

- **kiscsoportos**: kisgyermeki testforma
- **nagycsoportos** (iskolába lépő): felnőttre emlékeztető arányosabb alkat jellemzi



- **Csontosodás**: jelentős mértékű
- **Izomzata** fáradékony, DE a dús vérellátás következtében a regenerálódás gyors, ezért terhelés közben gyakran kell kisebb szüneteket beiktatni !
- **Kiscsoportos** testnevelési gyakorlatait, mozgásos feladatait a **játékosságnak** kell jellemeznie
- **Nagycsoportos** már azért is vállal mozgásos feladatot, hogy bebizonyítsa erejét, ügyességét. Képesek 3 – 4 km – t gyalogolni, kerékpározni



- **Látása:** már ók. elején képes megkülönböztetni az alapszíneket, fejlődik a látásélessége, differenciáló képessége
- **Hallása:** képes megkülönböztetni a zörejeket a zenei hangoktól
- **Időészlelés:** fejletlen, a napszakok és rövidebb időegységek mérése vmely cselekvéshez, személyes élményhez kötötten válik világossá számára (pl.: reggel – ébredés, dél – ebéd, du. – alvás)
- **Mennyiségészlelés:** a térbeli kiterjedés miatt a hosszabb sort többnek ítéli meg



Figyelem: önkéntelen figyelem jellemzi

- hosszabb ideig tartó működéséhez többszöri motivációra van szükség
- **3 – 4 éves** 10 perces mesehallgatásba belefárad
- **6 éves** már 40 – 45 percig is képes 1 játékban részt venni
- a **koncentrált figyelemnek** külső megnyilvánulási jelei vannak:
 - *tág pupilla*
 - *merev testhelyzet*
 - *nyitott száj*



- **Szituatív beszéd:** a beszéd csak abban a szituációban, & azok számára érthető, akik a gyerekekkel vannak ebben a helyzetben, élményben
- **Egocentrikus beszéd:** óvodás tevékenység közbeni mondanivalója
- **Szocializált beszéd:** az egymás közötti érintkezés funkcióját szolgálja
- **Kontextus beszéd:** sajátossága, hogy a beszéd értelmét a szövegösszefüggés adja meg



- **a szókészlet** mennyiségében rohamos növekedés mutatkozik ebben az életkorban: 3000 szóról 6000 szóra emelkedik
- **új szavakat** is alkot
pl.: fodrász = hajszabó bácsi
szakács = főző



- A gondolkodási folyamat kívánságnak a keletkezésével kezdődik
- **Mindennapi tevékenységében** a gondolkodás még nem állandó pszichikus tevékenység
- **3 – 4 éves** (kis-és középcsoportosok) a problémák szűk körénél képesek a helyes megoldásra
- **5 – 6 éves:** helyes feladatmegoldást akkor várhatunk, amikor jól ismert dolgok megfigyeléséből, közvetlen szemléletből erednek megállapításaik



- ahogyan tudatosan a cél, egyre nagyobb szerepet tölt be az eredmény is az érzelmek kiváltásában
- Nagyfokú emocionális ingerlékenység, gyenge emocionális stabilitás jellemzi
- A legkisebb ok is képes kiváltani az óvodásban örömet és bánatot





- **Kiscsoportosoknál:** alig v. egyáltalán nem különböztethető meg egymástól a járás és a futás
- **Nagycsoportosok:** már felgyorsuló és egyenletes futásra is képes





- **Dobások:** jellemző az **egykezes végrehajtás**. Még nem kapcsolódik be a váll és a törzs. Valószínűleg a fiúk másfajta szocializációjából következően **ötéves korban különbség van a nemek közötti végrehajtásban**.
- **A fiúk** nagy része már harántterpeszből dob
- **A lányok** még mindig elfordulás nélkül dobnak.
- **Elkapás** szorosan kapcsolódik a dobáshoz. Jellemző, hogy **eltűnik a „kosár” tartás**, és egyre inkább alkalmazkodnak a labda nagyságához azzal, hogy a szükséges mértékben **széttárják a kezüket** a tenyerek egymás felé fordításával. Biztosításként még mindig **megmarad a labda mellkashoz szorítása**.
- **Folyamatos fejlődés tapasztalható a húzás, a tolás, a függeszkedés, a forgás, a gurulás és az egyensúlyozás területén.**



- **Mászás:** legkedveltebb mozgásformája. Legnagyobb fejlődés 5 éves kor után játszódik le.
- **Járásban:** 5-6 éves korban nagy előrelépést. Lassan megszűnik a „tipegő” járás. Kialakul a sarokkal történő talajra lépés, átgyördüléssel a talpon, majd lábujjról ellépéssel.
- **Futás:** nő a lépéshossz és csökken a frekvencia, ami a futás egyre „levegősebb” voltára utal.
- **Ugrás:** csak akkor fejlődhet ki igazán, ha a gyermekek azt gyakorolják. Ebben a vonatkozásban előnyben vannak azok a gyermekek, akik rendszeresen közlekednek lépcsőn.



A mozgáskoordináció fejlődését az óvodás korban a köv. tényezők befolyásolják:

1. a gyermek **mozgásos tapasztalatainak** jellege és mennyisége
2. a felnőttek mintái
3. mozgá**képzetek** kialakulása
4. a gyermek **idegfiziológiai érettsége**

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



Az egyén fejlődése az **életkori sajátosságoknak** megfelelően alakul.



Olyan **feladatokat** kell adni, melyeket **megértenek!** DE...



Vannak ügyesebb, jobb képességű játékosok ...



Edző felelőssége, a gyermek fejlődési üteme!!!

Az edzőtől függ, hogy ...

Mit? Mikor? Hogyan?

AZ ÉLETKOROK ÉS AZ EDZÉS

Az alapok lerakása

6-14 éves kor

- ✓ A játék megszerettetése
- ✓ A sportághoz kötődés megszilárdítása
- ✓ Az önbizalom kiépítése
- ✓ A technikai alapok megteremtése, képzés
- ✓ Öröm futball – kis játékok alkalmazása
- ✓ Alapvető mozgáskultúra kialakítása atlétikai mozgásokkal



Életkorok és az edzés

6-7 G	8-9 F	10-11 E	12-13 D	14-15 C	16-17 B	18-19 A
Az alapok lerakása <ul style="list-style-type: none">➤ Sportághoz kötés➤ Önbizalom➤ Játéköröm			Folyamatos játék Közösség formálás		Mérkőzés teljesítmény Egyéni és közösségi érdek összehangolása	

A szakmai program elemzése, értékelése



A labdarúgók tanulási folyamata



A tanulási folyamat kialakulásának problémái

II.

Nem ismerik az **életkori sajátosságokat** !

Nincsenek tisztába az adott **életkor követelményeivel** !
Mit tanítsak ?

Csapatot épít, vagy egyént fejleszt ?

Nem ismerik, hogy **hogyan kell kommunikálni** a különböző életkori sajátosságokkal bíró játékosokkal

Jellemzők, megnyilvánulások:

- Az edzésvezetés gyakorlatában a bemutatás, magyarázat, elemzés, értékelés, hibajavítás egysége hiányzik, nem alkalmazzák az edzés felépítésében.

I. Időszak

6-12 éves gyermekfutball

Cél: A tökéletes technika elsajátítása
9-12 év kiemelt időszak a tanulás
Folyamatában
(technika tanulása játékokon keresztül)



A problémák a megoldásoknál mutatkoznak meg, mivel hiányoznak a játékos, a játékosársak és az ellenfelek kapcsolatrendszere

Labdakontroll, labdabiztonság
a labda uralása

A játékosok figyelme állandóan a labda megszelídítésére irányul !

Jellemzők, megnyilvánulások:

- A gyerekeknek nem gazdaságos a mozgásuk
- Óriási energia befektetéssel dolgoznak

K O O R D I N Á C I Ó

- Halmazódnak a fogyatékoságuk

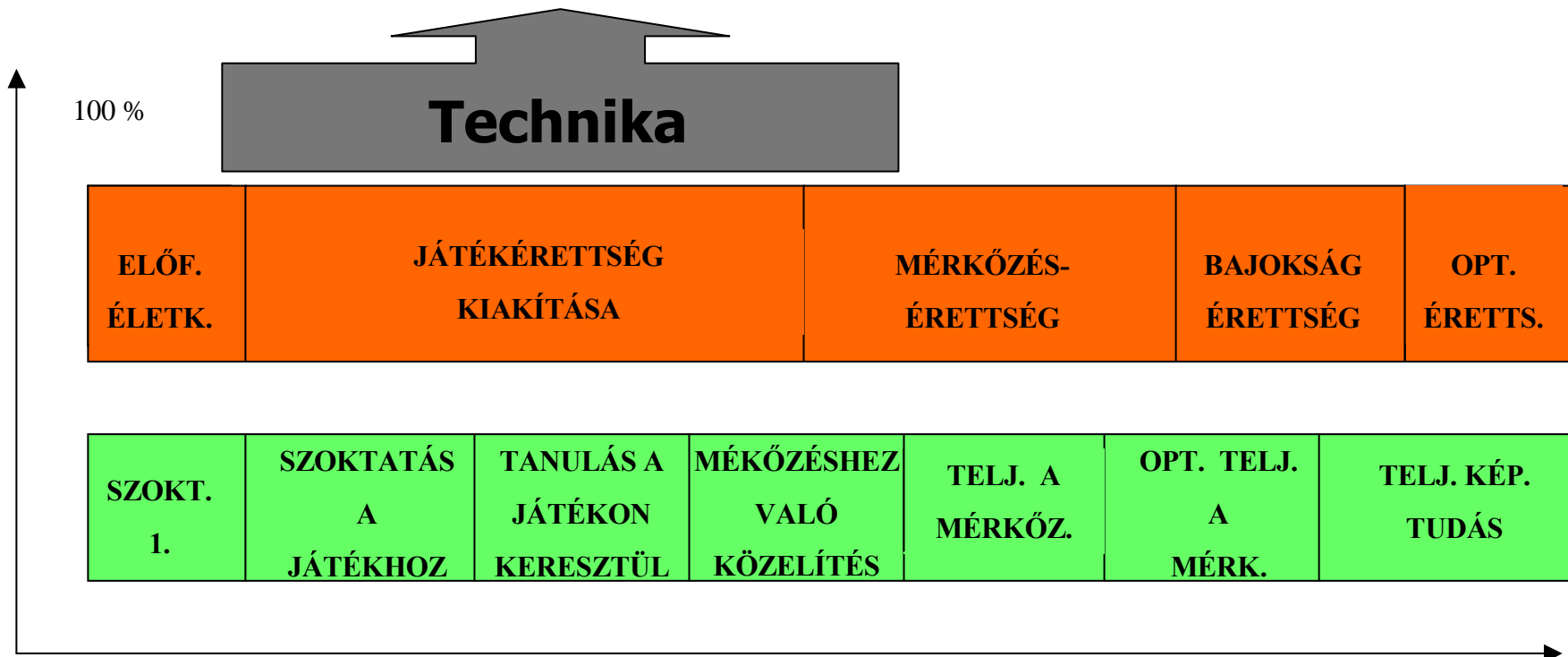
90-95 %
Ide sorolható

Így kerülnek a II. időszakba



a nagypályára !

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



A JÁTÉKTUDÁS MEGSZERZÉSÉNEK FOLYAMATA:

**Biológiai fejlődés
Személyiség fejlődése
Játék- és mérkőzés érettség szintjeinek elérése**

**Megvalósulásuk:
csak az edző, a tanár és a játékos**



+



kommunikációjában jöhet létre !!!

HOGYAN SAJÁTÍTHATÓ EL A JÁTÉKTUDÁS ?

Hogyan tud az edző ebből rendszert tervezni ?

Kiindulópont:

- ❖ Minden **korosztályon** belül **egy meghatározott** érettségi szintre kell eljutni
- ❖ A játékot érthetővé kell tenni
- ❖ Az edzői művészet abban áll, hogy az edző
 - hogyan tudja leegyszerűsíteni a játékot?
 - milyen feladatokat, szabályokat tud alkalmazni?

MINDENT A MÉRKŐZÉSBŐL KELL LEVEZETNI !!!

Hogyan lehet ezeket a jellemzőket a különböző életkorokban megvalósítani ?

5 - 7 évesek - ELŐFÁZIS ÉLETKORA

CÉL: Labdaérzékelés

❖Uralkodás a labda felett

TARTALOM:

❖Írány, gyorsaság és pontosság figyelembevétele

**TOVÁBBIAKBAN:
7-12 EGYÜTT !!!**

7 - 12 évesek

CÉL: A játékerettség bázisának kialakítása

TARTALOM: a játékszemlélet és a technikai ügyesség kialakítása

❖A fejlődés elősegítése a játékon keresztül

❖Játékhelyzetek gyakorlása, leegyszerűsített formában

12 - 16 évesek

CÉL: Mérkőzés érettség kialakítása. Mérkőzések 11:11 ellen

TARTALOM:

❖Feladatok megoldása pozíciókban, csapatrészekben, játék és mérkőzésformákban

❖Feladatok megoldása párharcban és küzdelemben

16 - 18 évesek

CÉL: Bajnokságérettség kialakítása

TARTALOM: a feladatok hasznosítása mentális oldalról

A BÁZISTECHNIKA KIÉPÍTÉSÉNEK FOLYAMATA

A technika elsajátítása játék és mérkőzésformákon keresztül

5-6 ÉVESEK. A LABDA ÉS ÉN.



A legnehezebb faktor a labda. Mi azt mondjuk, a labda egy ellenállás és a gyermek legnagyobb problémája, hogy azt jól kezelje.

A labdával való kapcsolata, ismerkedése a szoktatáson keresztül történik.

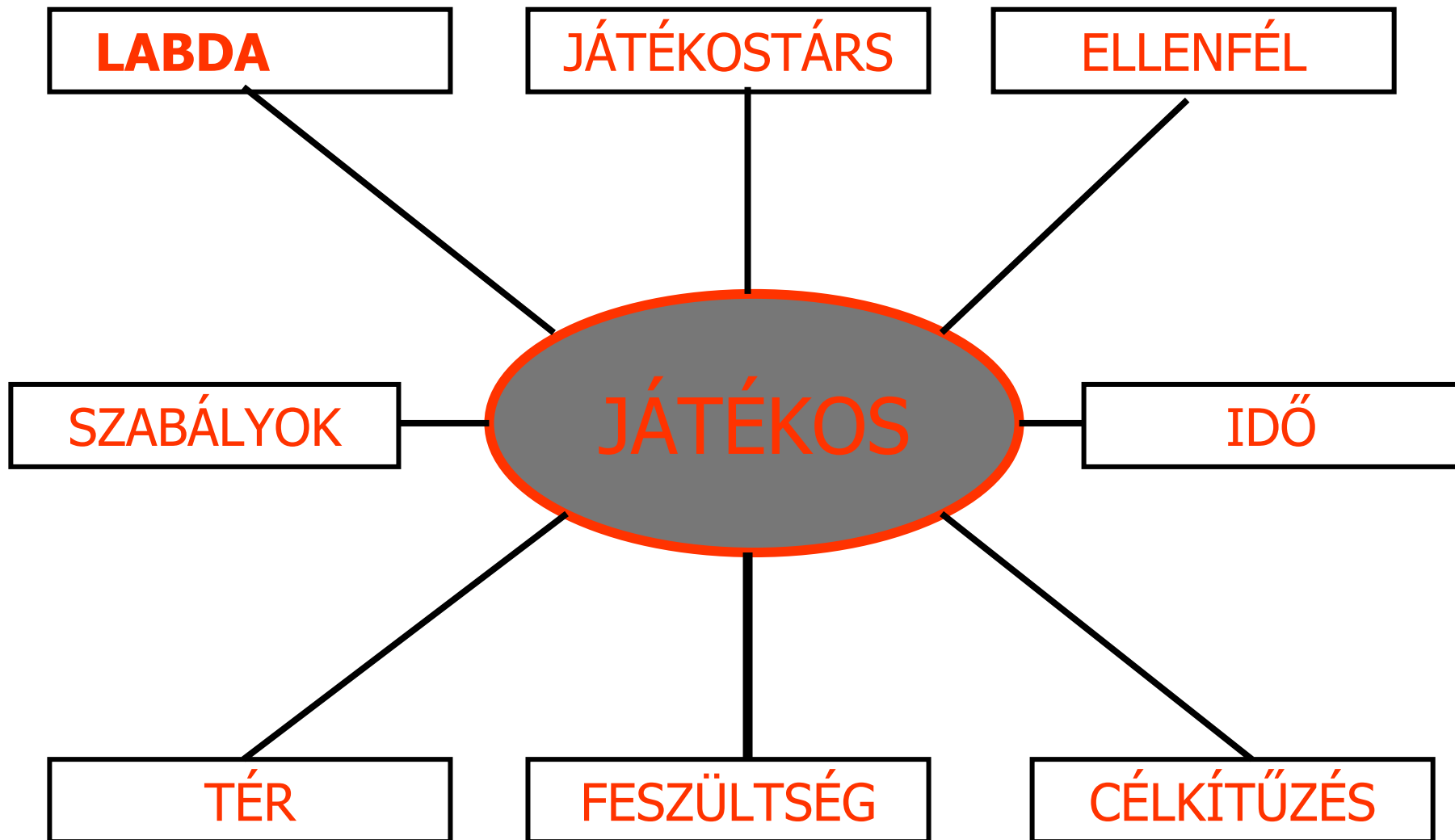
- **A különböző nagyságú labda** – gumi – bőr – tenisz labda – érzékelését

egyszerű játékokon keresztül adjuk át.

Hogyan kell egyáltalán megfogni, rúgni, megállítani, stb.?

- **Érzékeli, hogy a labda milyen kemény vagy puha.**

Tanítsuk meg, hogyan gurul, pattog.



A MENTALITÁS FEJLESZTÉSÉNEK TERVE

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

JAVASOLT SZEMPONTOK A FOGLALKOZÁSOK VEZETÉSÉHEZ KULCSFONTOSÁGÚ TÉNYEZŐK

- Gondos előkészületek
- Egyszerű utasítások
- Szórakozás, siker, türelem
- Rugalmasság, szervezés / időbeosztás/
- Gyakorlásra fordított idő
- Hibák korrigálása /egyszerre csak egyet/
- Bátorítás, dicséret
- Alkalmazhatóság
- Gyakorlatok érthető bemutatása

JAVASOLT SZEMPONTOK A GYEREKEKKEL FOGLAKOZÓ FELNŐTTEK SZÁMÁRA

Mutassanak példát:

A gyerekekkel foglalkozó felnőttek magatartása legyen példa arra, hogyan viselkedjünk társainkkal szemben. A felnőttek igazi sportemberként viselkednek.

Biztosítsák a gyerekek szórakozását:

A gyerekek az izgalom és az élvezet miatt fociznak. Az eredmény-centrikus felfogás – „csak a győzelem számít” elv - nagyban csökkenti az élvezetet.

Készüljenek fel alaposan a foglalkozások előtt:

A gyerekek mozgásigénye hatalmas, de koncentrálni csak rövid ideig tudnak. Ezért különösen fontos, hogy előzetesen készüljünk fel a foglalkozásokra.

Gyakoroltassunk változatos, kivitelezhető feladatokat:

A megfelelő gyakorlatok lekötik a gyerekeket és sikerélményt adnak nekik.

Foglakozzanak minden gyerekkel:

Mindenkire egyenlő mértékben figyeljünk, képességektől függetlenül. Minden gyerek számára biztosítsuk a lehetőséget a tanulásra, fejlődésre.

Helyezzék előtérbe a kispályás játékot:

A kispályás mérkőzéseken gyakoribb a kontaktus a labdával és nagyobb esély van képességfejlesztésre.

Köszönöm a figyelmeteket !