

LABDARÚGÓK PSZICHOLÓGIÁJA

- személyiségprofil,
- mentalitás,
- győzniakarás.

Előadó:

Baranya István

UEFA 'Pro',
pszichológus

Dunaújváros, 2013. aug. 14.



HÁT NEM BORZASZTÓ



**HOGY Ő 90 PERC ALATT
KERES ANNYIT**



MINT Ő EGÉSZ ÉLETÉBEN?

JÁTÉKOSSÁVÁLÁS KRITIKUS PERIÓDUSOK

PROFI

AMATŐR

**Kiöregedés,
levezetés**

Kiöregedés

Profi felnőtt

Amatőr felnőtt

**Élvonalbeli utánpótlás
Serdülőkori krízis**

**Serdülőkori
lemorzsolódás**

Sportághoz kötés

Sportághoz kötés

35
34
33
32
31
30
29
28
27
26
25
24
23
22
21
20
19
18
17
16
15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

ÉLETKÖRÜLMÉNYEK



Bevétele: 7,1 milliárd Ft (2012)



C. Ronaldó



Bevétele: 5,6 milliárd Ft. (2012)



W. Rooney

JÁTÉKOSOK FIZETÉSEI



Magyar Bajnokság		
Osztály	Havi fizetés	Bonusz
NB I.	200 e. – 10 mill.	50 e. – 500 e.
NB II.	80 e. – 1,5 mill.	20 e. – 200 e.
NB III.	50 e. – 300 e.	10 e. – 50 e.
Megye I.	0 – 70 e.	10 e. – pörkölt, sör
Megye II.	0 – 10 e.	pörkölt, sör
Megye III.	0 – 10 e.	pörkölt, sör

Angol bajnokság			
Osztály	Heti fizetés	Havi fizetés	Bónusz/hét
I. Osztály: Premier Leag.	3,5– 92 mill. Ft	10,5-368 mill. Ft	4,6 mill. Ft
II. Osztály: Championship	1 – 3,5 mill. Ft	4 -10,5 mill. Ft	1,4 mill. Ft.
III. Osztály: Football Leag.	352 e. – 1,4 mill. Ft	704 e. -5,5 mill. Ft	529 ezer Ft.
IV. Osztály: Footb. L. Two	141 e. – 705 e. Ft	564 e. – 2,8 mill. Ft	352 ezer Ft.
V. Osztály: Conf. Nat.	52 e. – 352 e. Ft.	208 e. – 1,4 mill. Ft	141 ezer Ft

LABDARÚGÓK PSZICHOLOGIÁJA

1. Győzniakarás

2. Mentalitás

3. Személyiségprofil

GYŐZNIAKARÁS = Willing to Win



GYŐZNIAKARÁS = Willing to Win

CÉL:

- *NYERNI AKARÓ,*
- *NYERNI TUDÓ,*
- *NYERNI KÉPES*

***JÁTÉKOS ÉS CSAPAT
FELEPÍTÉSE***

Győzni akarás = Willing to Win

1. Motiváció, motiválhatóság
2. A motoros tevékenység mentális kontrolja
3. Érzelmek és a teljesítmény
4. Önbizalom
5. Mentális energia
6. A pszichológiai eszköztára

1. Motiváció: fő kérdések

Miért teszik az emberek azt, amit tesznek?

MÁSKÉPP: Mi motiválja az embereket arra, hogy időt és energiát fektessenek egy tevékenységbe?

Az ember mindig motivált valamire:

MIRE ÉS MIÉRT?

MI ÉS MEDDIG ÖSZTÖNZI?

Miért futballozunk ?

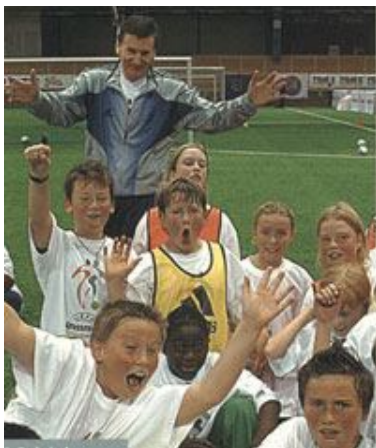




Rinus Michels „a játék egyszerűségének biztos nagy szerepe van, bárhol játszható.”



Miljan Miljanic (Raál M. volt edzője) „gólt szerezni a legcsodálatosabb dolog a futballban - nem a trófeák vagy a pénz a fontos - és a gyerekek tudják ezt”



Andy Roxburgh (az UEFA technikai igazgatója) „Mindenki számára elérhető, függetlenül a bőrszíntől, életkortól, vallástól.”

Külső motiváció fajtái

(extrinzik)

- **Azonosulás szakasza**
 - A megelőző folyamatokra épül.
 - Autonóm döntések jellemzik
 - Külső és belső elvárások itt találkoznak
 - Szocializáció folyamatának végállomása

Belső motiváció fajtái

(intrinzik)

- Siker „élménye”
- Részvétel a játékban
- Mozgással együtt járó élmények
- A szelf fejlődésében kitüntetett jelentőségű
- Tudás, felfedezés
- Környezet megismerése (alkalmazkodás)

2. A motoros tevékenység mentális kontrolja

A fizikai teljesítményt az érzelmek, a gondolatok és a mentális energia határozza meg

A tevékenység bázisa: **a pozitív vagy negatív mentalitás**

Edző, pszichológus közös feladata:

El kell érni, hogy a játékos belső dialógusát a legnehezebb mérkőzés előtt is a következők határozzák meg:

- nyugodtnak érzem magam
- csak a feladatokra koncentrálok
- támadó leszek
- pihent és magabiztos vagyok
- várom a mérkőzést
- nagy kedvem van játszani"

3. Érzelmek és a teljesítmény

- az optimális izgalmi állapot kedvező
- az idegesség negatív hatása a teljesítményre

- a győzni akarás nem azonos az agresszióval
- az eredmény túlzott hangoztatása stresszt okoz
- az idegesség ragadós
- az idegesség gyengíti az önbizalmat
- a hibázás jogának elismerése növeli az önbizalmat
- a játékosok optimális izgalmi állapotban harcolnak
- az önbizalom az alapja a támadó fellépésnek
- tanuld meg: **soha ne add fel !**
- a biztonság az alapja a tartós jó teljesítménynek

4. Az önbizalom

- ✓ az öröm és az egészséges humor növeli az önbizalmat
- ✓ bátorság és rizikó vállalás önbizalmat erősít
- ✓ a kellő motiváció önbizalmat növelő hatása
- ✓ a világos szerep és feladat erősít
- ✓ a kötelező eredmény elvárás rombol **(GYEREKEKNÉL !)**
- ✓ a negatív hangulat fertőz
- ✓ könnyebb hinni magadban, ha mások is hisznek benned

5. Mentális energia

(a központi idegrendszer aktivitásának az eredménye)

A mentális energia elhasználói

- idegesség
- felfokozott koncentráció
- szokatlan, idegen környezet
- belső, külső bizonytalanság
- konfliktusok
- monotónia

A mentális energia építői

- pihenés, alvás
- napi életritmus
- mentális, izomzati kikapcsolódás, relaxáció
- a terhelés levezetése
- az energiák maximális mozgósítása

5. A pszichológiai eszköztára



Szabályok, melyeket be kell tartani !



**Hentesnél áll a sor. Egy nő
úgy gondolja, hogy jó
alkalom egy kis
ismerkedésre.**

**Odafordul a mögötte álló
férfihoz:**

- Kati vagyok, facér.

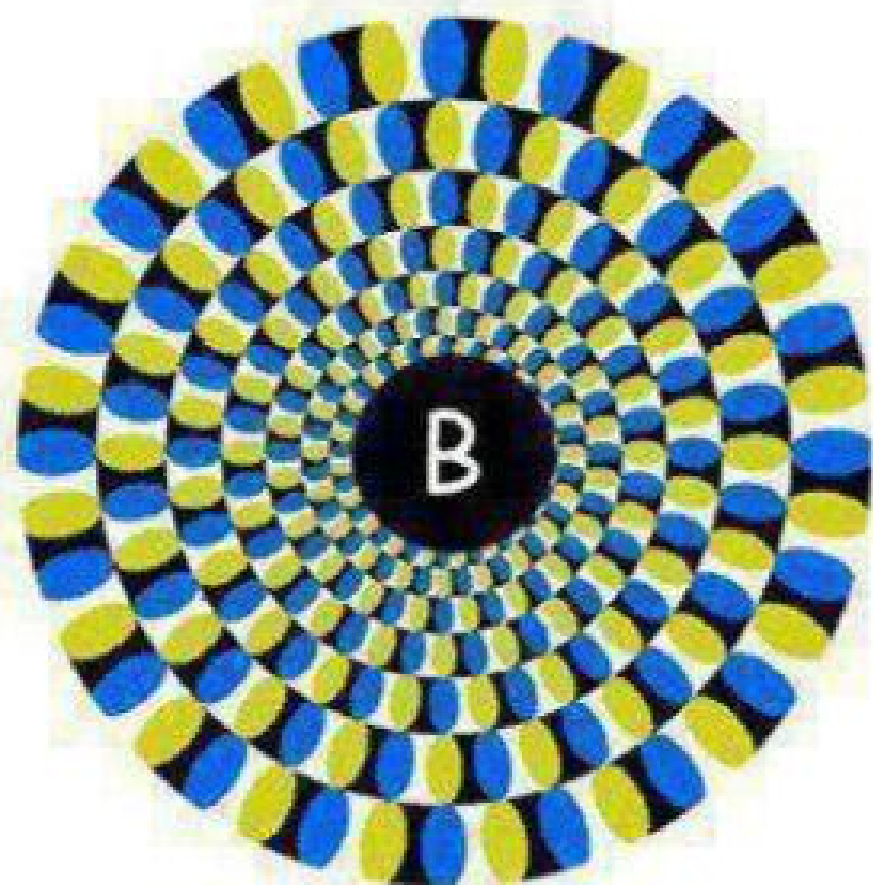
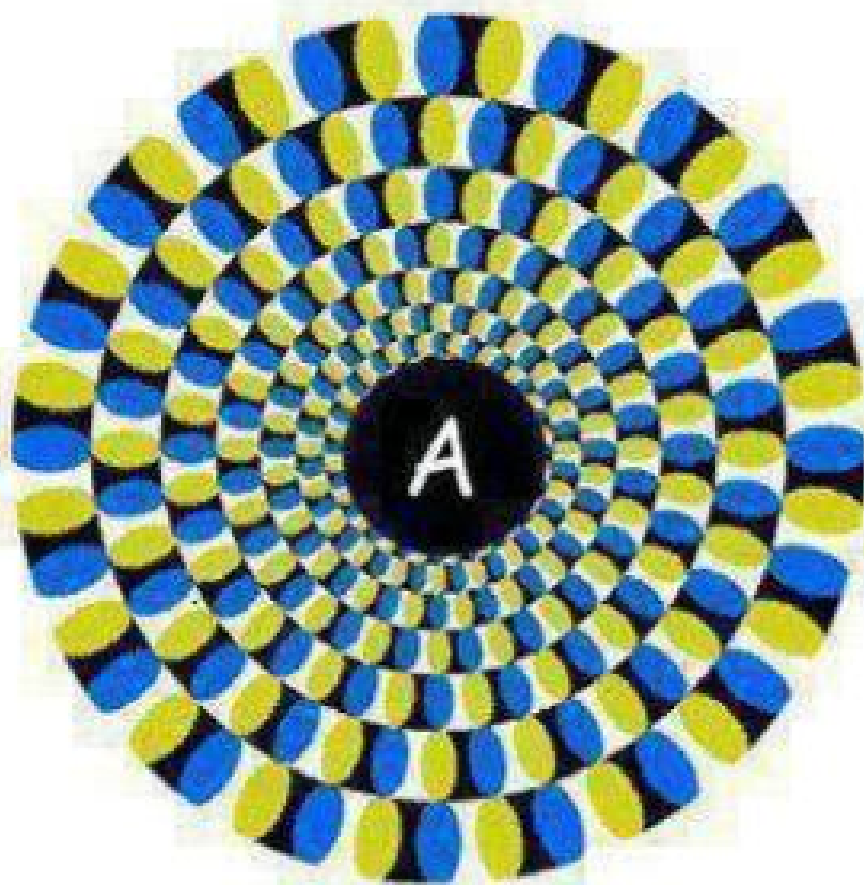
Mire a férfi:

- Béla vagyok, calonnaér. .

Gondolatok !



**Melyik kör forog gyorsabban?
Bal, vagy jobb?**



Érzékelés - észlelés !

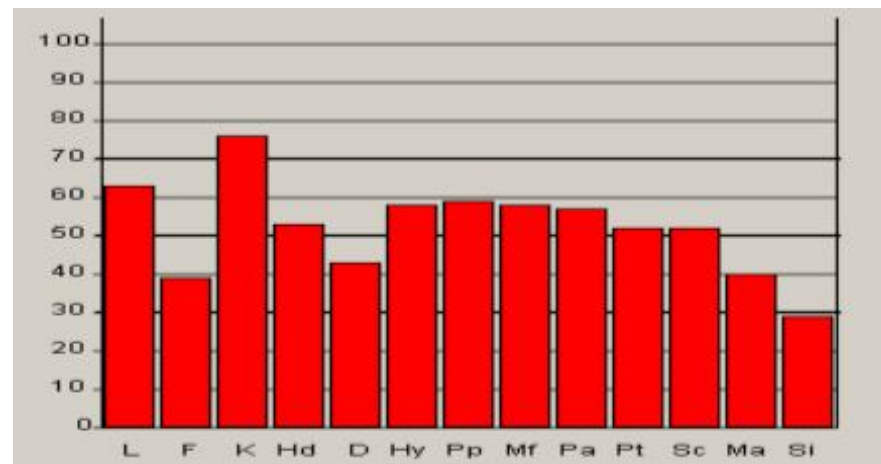
JÁTÉKOS

FUTBALLTUDÁS	ÉLETTANI – BIOLÓGIAI ADOTTSÁG	MENTALÍTÁS	MENEDZSELÉS
Alapképességek Anticipációs kép. Egyéni képességek Fittség Gyorsaság Játékintelligencia Kondicionális kép. Koordinációs kép. Kreativitás Mérkőzésérettség TA-TE tudás Zsenialitás	Antropomeria Anyagcsere Biológiai érés Edzettség Izom-ideg kapcsolat Keringési-légzési bázis Regenerációs kép	Analitikus/szintetikus Érzelmi IQ Fantázia Figyelem Gondolkodás sebessége Intellektuális hatékonyság IQ, Koncentráció képesség Kovergens/divergens Kreativitás Kritikai érzék Lényeglátás Logikai irányultság Nyitottság Orientációk Racionalitás Rugalmasság Strukturáló képesség Tanulékonyág	Család Életvitel Önmenedzselés Szerencse Szerződtetés Szülő Ügynök

A SPORTPSZICHOLÓGUS KLINIKAI ADATSZERZÉSE – PSZICHOLÓGUSI MUNKÁJA

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

Játékos klinikai tesztje, értékei



Klinikai skálák	Magas értékek értelmezése	Játékos
Hipochondria (Hd)	Cinikus, védekező, a fizikai egészséggel túlzottan törődő	Betegséget szimulál
Depresszió (D)	Csüggedő, levert, lehangolt	Motiválatlan
Hisztéria (Hy)	Testi tünetek, szervi ártalom nélkül	Magas pulzus, hasmenés a mérkőzés előtt
Pszichopátia (Pp)	Kalandos, a társas/morális értékekkel nem törődő	Nem érdekli az közösség.
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 problémás, bomlasztó
Szociális introverzió (Si)	Félnk, visszahúzódo, kerüli a társas kapcsolatokat	Nincs barátja a csapatban

Ez is kimutatható !

Azonosító:

Név:

Kor: év

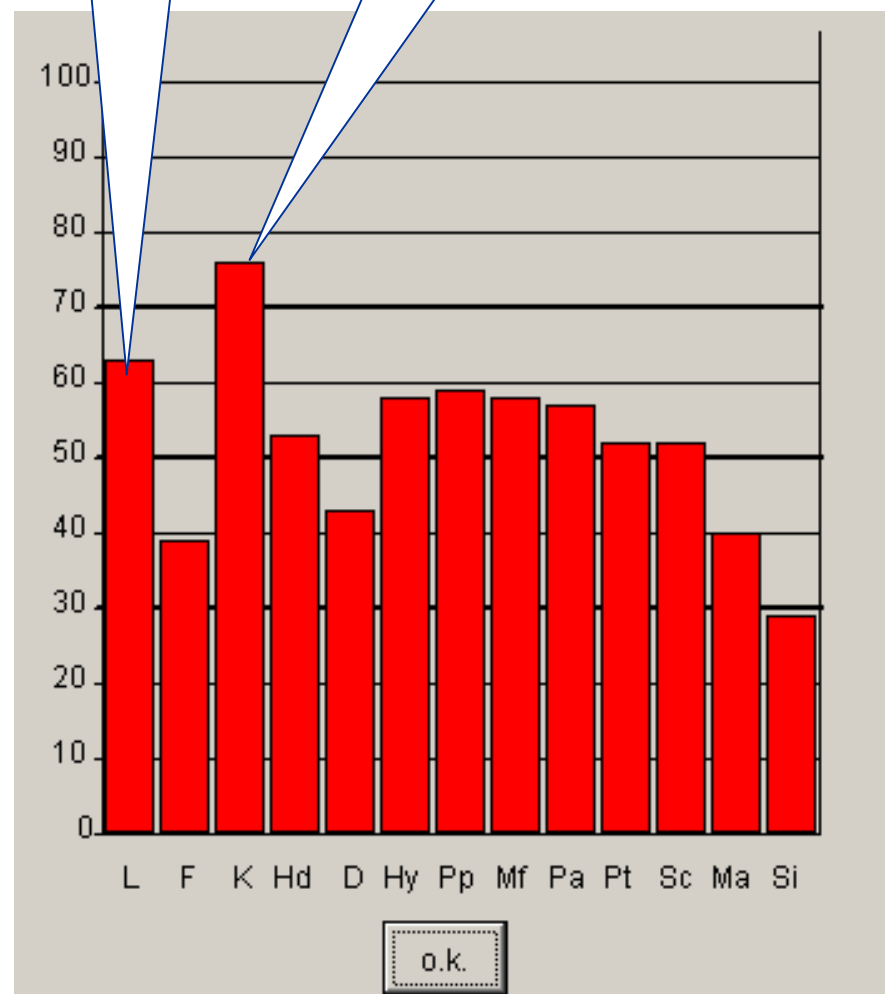
Iskolai végzettség:

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

miniont (c:\animula\minionnt.dbf)

Hazugság

Szimulál



Két JÁTÉKOSPROFIL összehasonlítása



(A.M.) játékos

22 éves – támadó
(Szerb)
Horvátországban
I. osztályban játszik



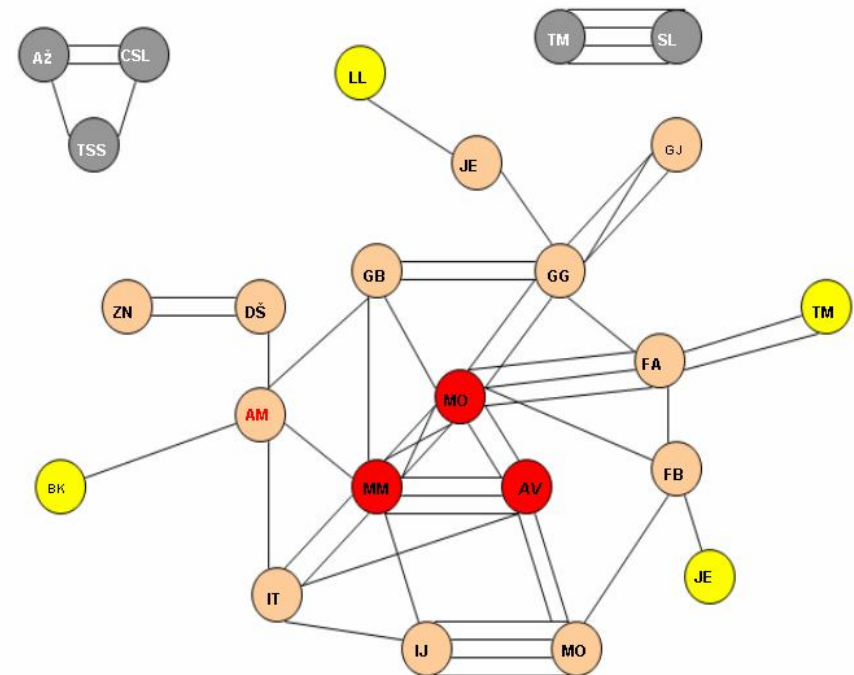
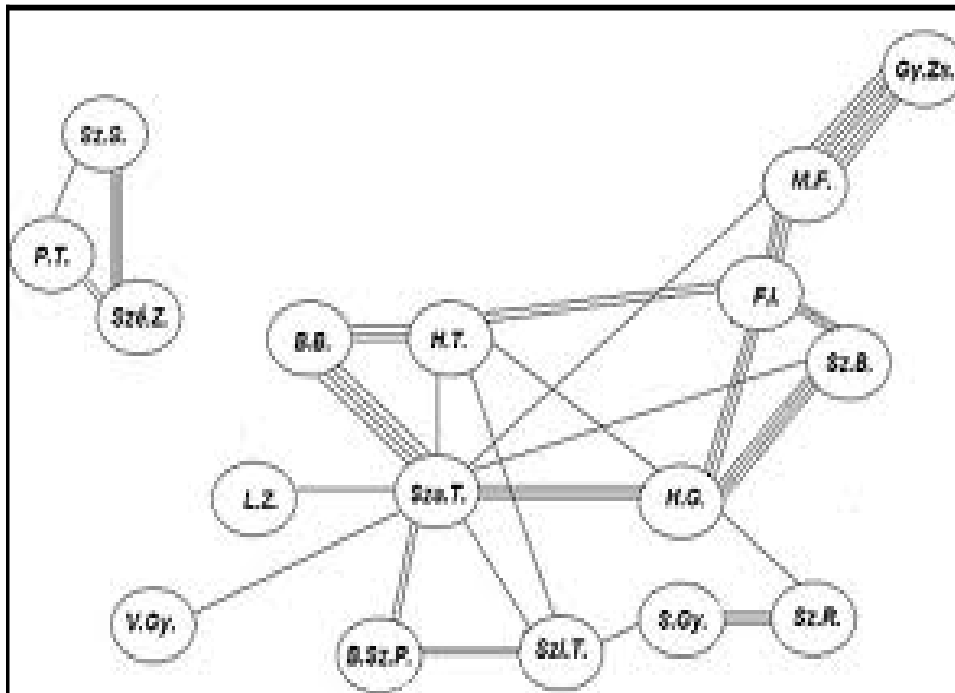
(SZ.T.) játékos

28 éves – középpályás
(Magyar)
Magyarországon
II. osztályban játszik

SZOCIOMETRIA

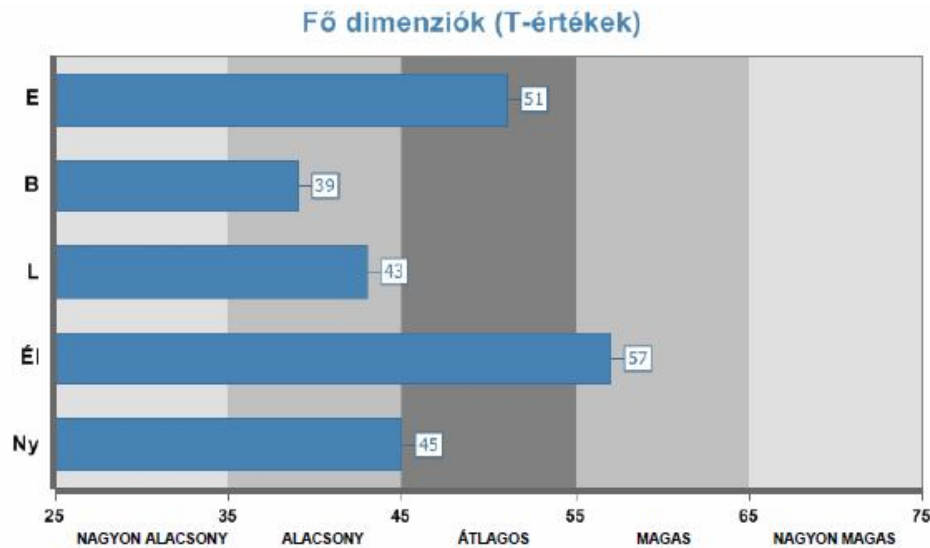
A csapat - **SZT.** játékos

A csapat - **AM.** játékos

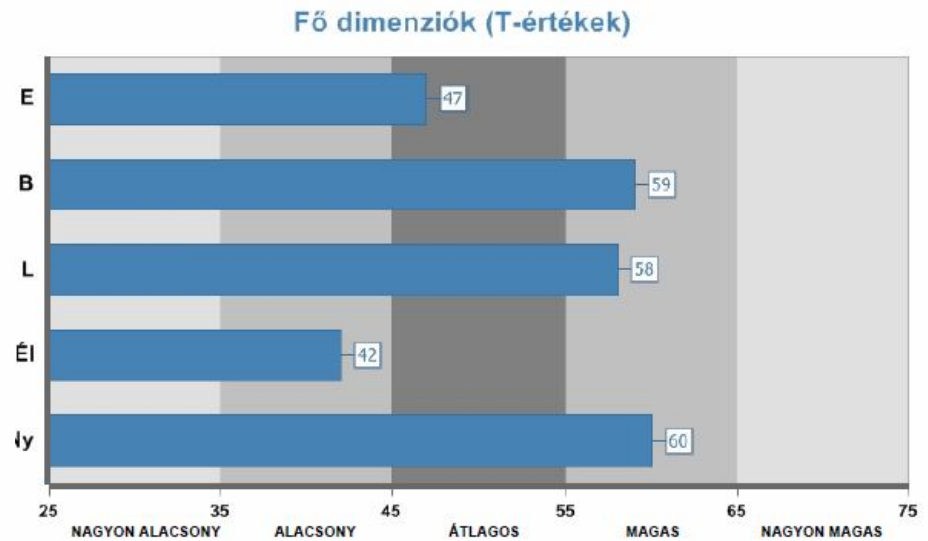


A Big Five Questionnaire - Children (BFQ-C) teszt

(A.M.) játékos



(SZ.T.) játékos



Skála

E (Energia)

B (Barátságosság)

L (Lelkiismeretesség)

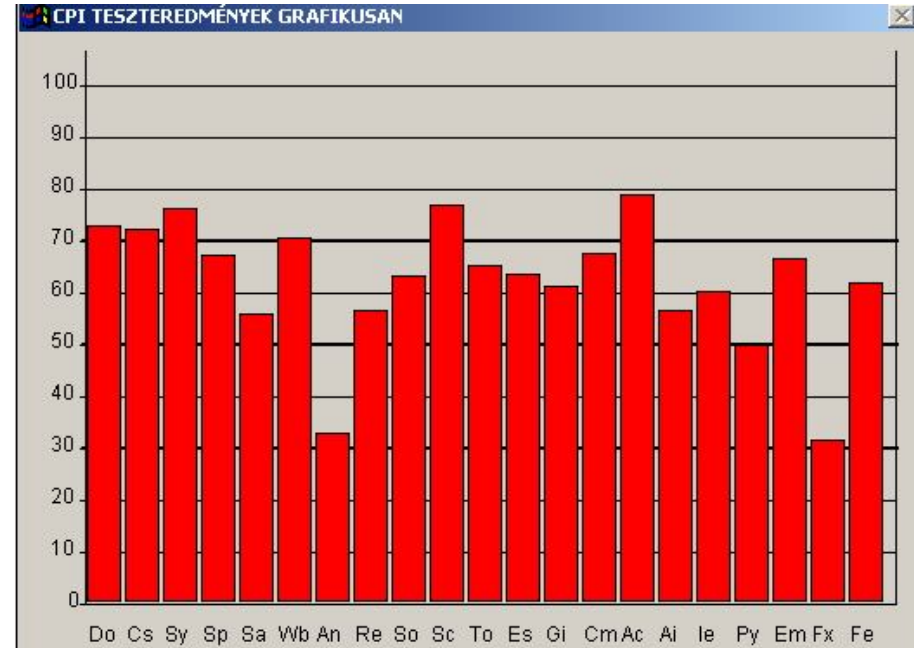
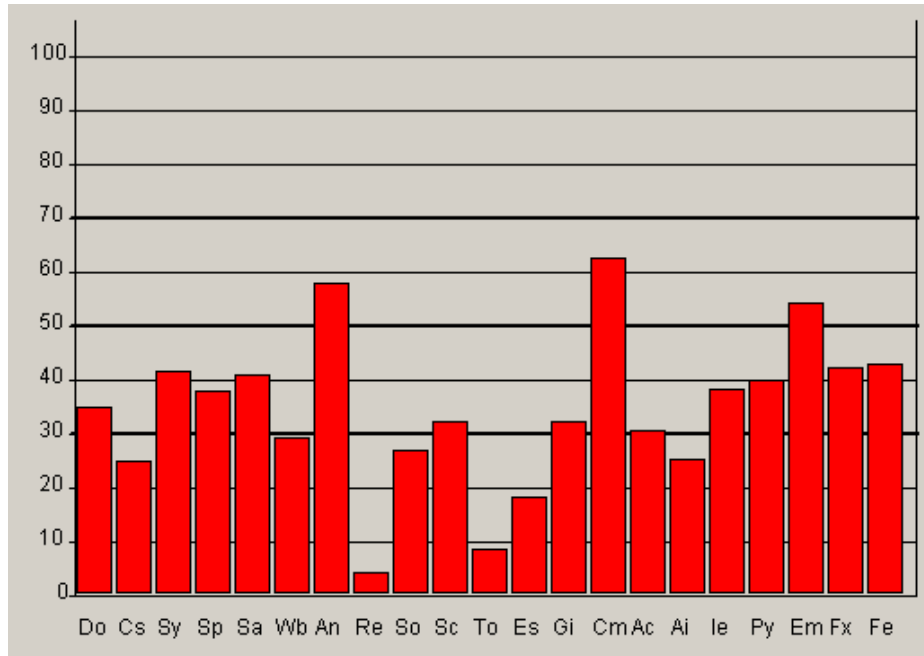
ÉI (Érzelmi Instabilitás)

Ny (Nyitottság)

(A.M.) játékos

(SZ.T.) játékos

CPI személyiség-teszt eredményei



Do (dominancia)

Cs (státus elérésére való képesség)

An (szorongás)

Re (felelősségtudat)

To (tolerancia)

Sc (önkontroll)

Sy (szociabilitás)

Ac (teljesítmény-elérés konformizmus, külső motiváció útján)

(A.M.) játékos

(SZ.T.) játékos

CPI személyiség-teszt skálái

I.			II.		
	Pont	T-érték		Pont	T-érték
Do Dominancia	10	34.80	Re Felelősségtudat	7	4.28
Cs Státus elérésére való képesség	6	24.93	So Szocializáltság	15	26.84
Sy Szociabilitás	12	41.48	Sc Önkontroll	11	32.12
Sp Szociális fellépés	17	37.75	To Tolerancia	6	8.66
Sa Önfelfogadás	10	40.85	Es Énerő	20	18.30
Wb Jó közérzet	16	29.16	Gi Jó benyomás keltése	11	32.27
An Szorongás	14	57.82	Cm Közösségiség	18	62.50
III.			IV.		
	Pont	T-érték		Pont	T-érték
Ac Teljesítmény konformizmussal	12	30.35	Py Pszichológiai érzék	6	39.68
Ai Teljesítmény függetlenséggel	12	25.22	Em Empátia	24	54.04
Ie Intellektuális hatékonyság	12	38.01	Fx Flexibilitás	5	42.08
			Fe Nőieség	9	42.88

I.			II.		
	Pont	T-érték		Pont	T-érték
Do Dominancia	19	72.80	Re Felelősségtudat	18	56.54
Cs Státus elérésére való képesség	15	72.27	So Szocializáltság	25	63.24
Sy Szociabilitás	21	76.04	Sc Önkontroll	24	76.84
Sp Szociális fellépés	27	67.15	To Tolerancia	19	65.08
Sa Önfelfogadás	13	55.76	Es Énerő	39	63.52
Wb Jó közérzet	26	70.36	Gi Jó benyomás keltése	18	61.25
An Szorongás	4	32.82	Cm Közösségiség	19	67.50
III.			IV.		
	Pont	T-érték		Pont	T-érték
Ac Teljesítmény konformizmussal	23	78.69	Py Pszichológiai érzék	8	49.88
Ai Teljesítmény függetlenséggel	23	56.42	Em Empátia	28	66.52
Ie Intellektuális hatékonyság	23	60.15	Fx Flexibilitás	3	31.56
			Fe Nőieség	13	61.92

Az I. skálacsoport: interperszonális hatékonyság, **kiegyensúlyozottság**, szociális ügyesség, önbizalom. **Vezetői beállítódás**, ambíciószint, társas fellépés, önbizalom, önfelfogadás.

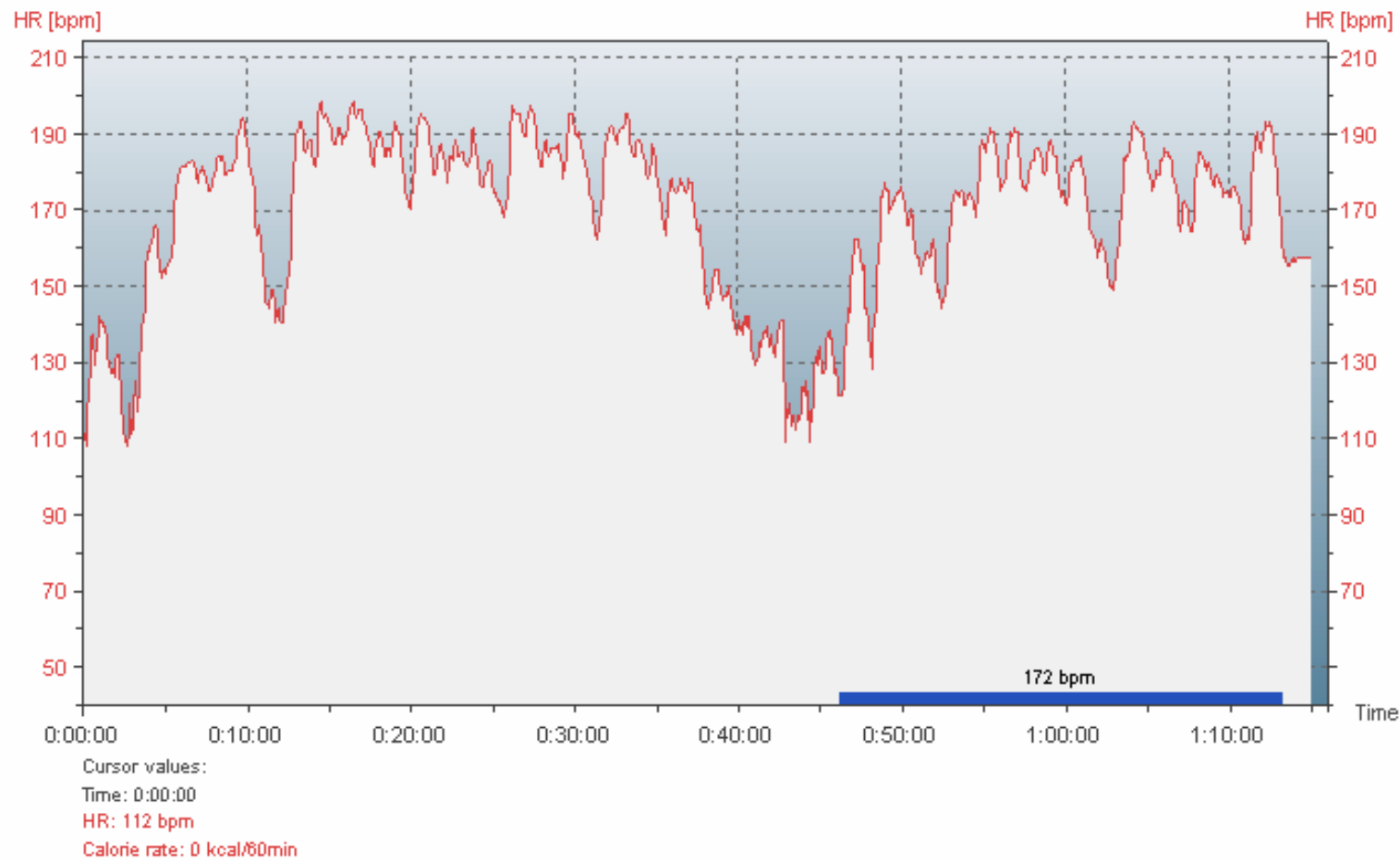
A II. skálacsoport: szocializáltság, szociális érettség, felelősségérzet, **megbízhatóság**, **önkontroll** és tolerancia. Rámutat arra, hogy az egyén számára mennyire egyeztethetőek össze az egyéni és közösségi célok.

A III. skálacsoport: teljesítménymotiváció szintjét tárja fel. Segítségével eldönthető: az illető inkább **egyéniileg törekszik a sikerre** vagy **csapatjátékos**.

A IV. skálacsoport: mutatja meg az érdeklődés irányultságát és az **intellektus** jellemzőit, különleges képességeket is mérve, mint pl. férfiasság, nőieség vagy pszichológiai érzék.

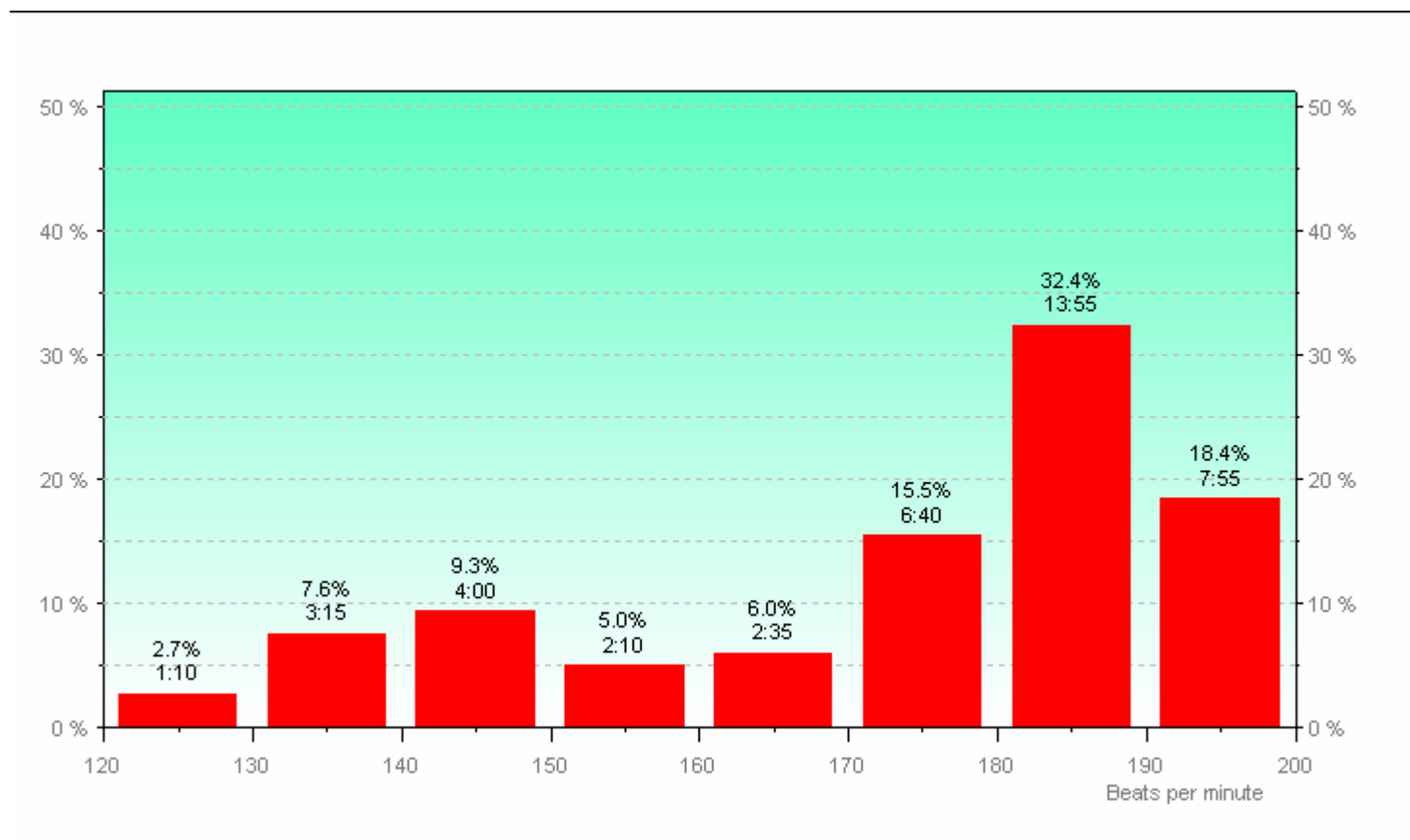
(A.M.) játékos

(Szívfrekvencia és pulzusértékei mérkőzés alatt)



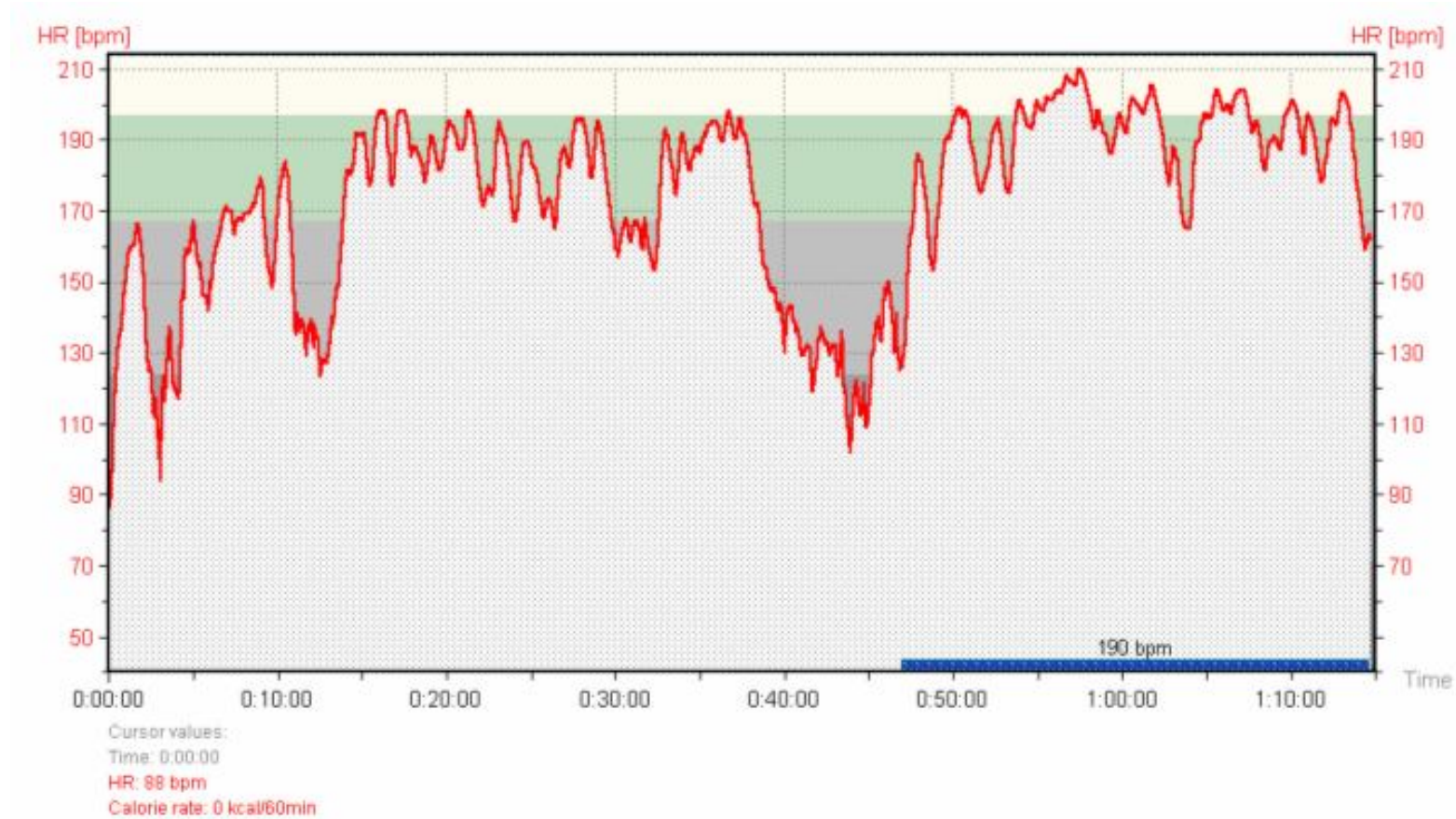
(A.M.) játékos

(Szívfrekvencia tartományai és pulzusértékei mérkőzés alatt)



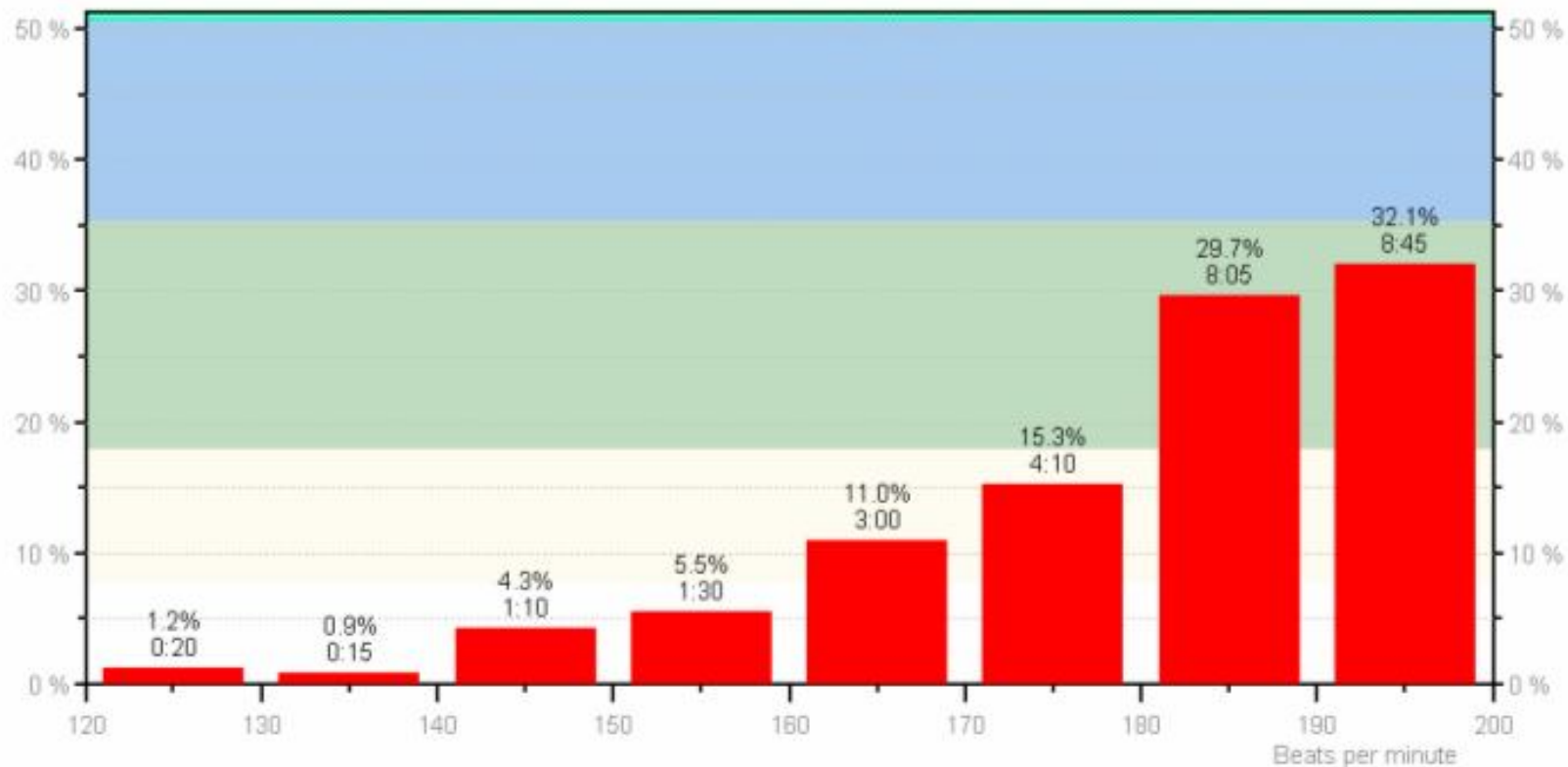
(SZ.T.) játékos

(Szívfrekvencia és pulzusértékei mérkezés alatt)



(SZ.T.) játékos

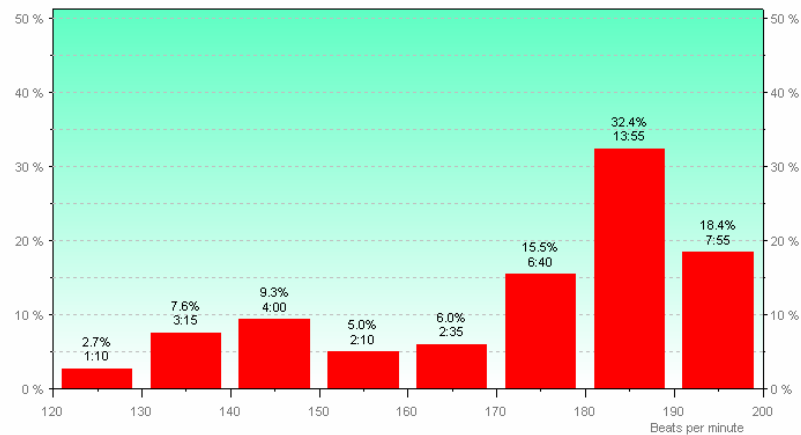
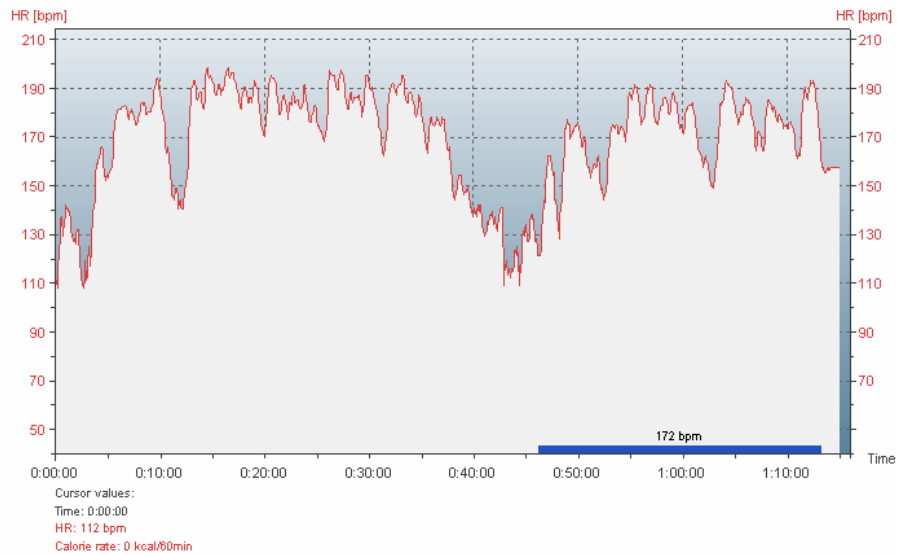
(Szívfrekvencia tartományai és pulzusértékei mérkőzés alatt)



(A.M.) játékos

(SZ.T.) játékos

(Szívfrekvencia tartományai és pulzusértékei mérkőzés alatt)



www.sportpsychologia.eu