

PSZICHOLÓGIAI ISMERETEK I. (Pszichikus fejlődés)

Előadó:

Baranya István
pszichológus, UEFA Pro edző



Dunaújváros, 2013. aug. 14.

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.



PSZICHOLÓGIÁRÓL ÁLTALÁBAN



A pszichoszociális fejlődés elmélete

Életkor	Identitás
Korai felnőttkor (25 – 45 év)	a nagy döntések meghozatalának időszaka, családalapítás, munka, teljesítőképeség csúcsa
Középső felnőttkor (45 - 65 év)	a gyerekek a családot, és a felnőttek egyedül maradnak, szellemi teljesítmény csúcsa
Késői felnőttkor(65 – 74 év)	nyugdíjazáshoz felgyorsíthatja a státusz-, a kompetencia-, és a presztízavesztést
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.

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

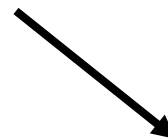
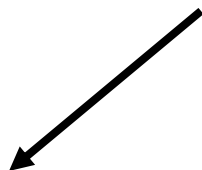
1. **Általános pszichológia:** érzékelés, észlelés, tanulás, érzelem, motiváció....
2. **Fejlődépszichológia:** megtermékenyítéstől az élet végéig.
3. **Személyiségpszichológia:** egyén jellegzetes gondolkodási, érzelmi, viselkedéses mintái, melyek meghatározzák az egyén stílusát, környezetével való viszonyát.
4. **Szociálpszichológia:** Társak hatása a mentális folyamatokra, a viselkedésre

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)*



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

SPORTPSZICHOLOGIA

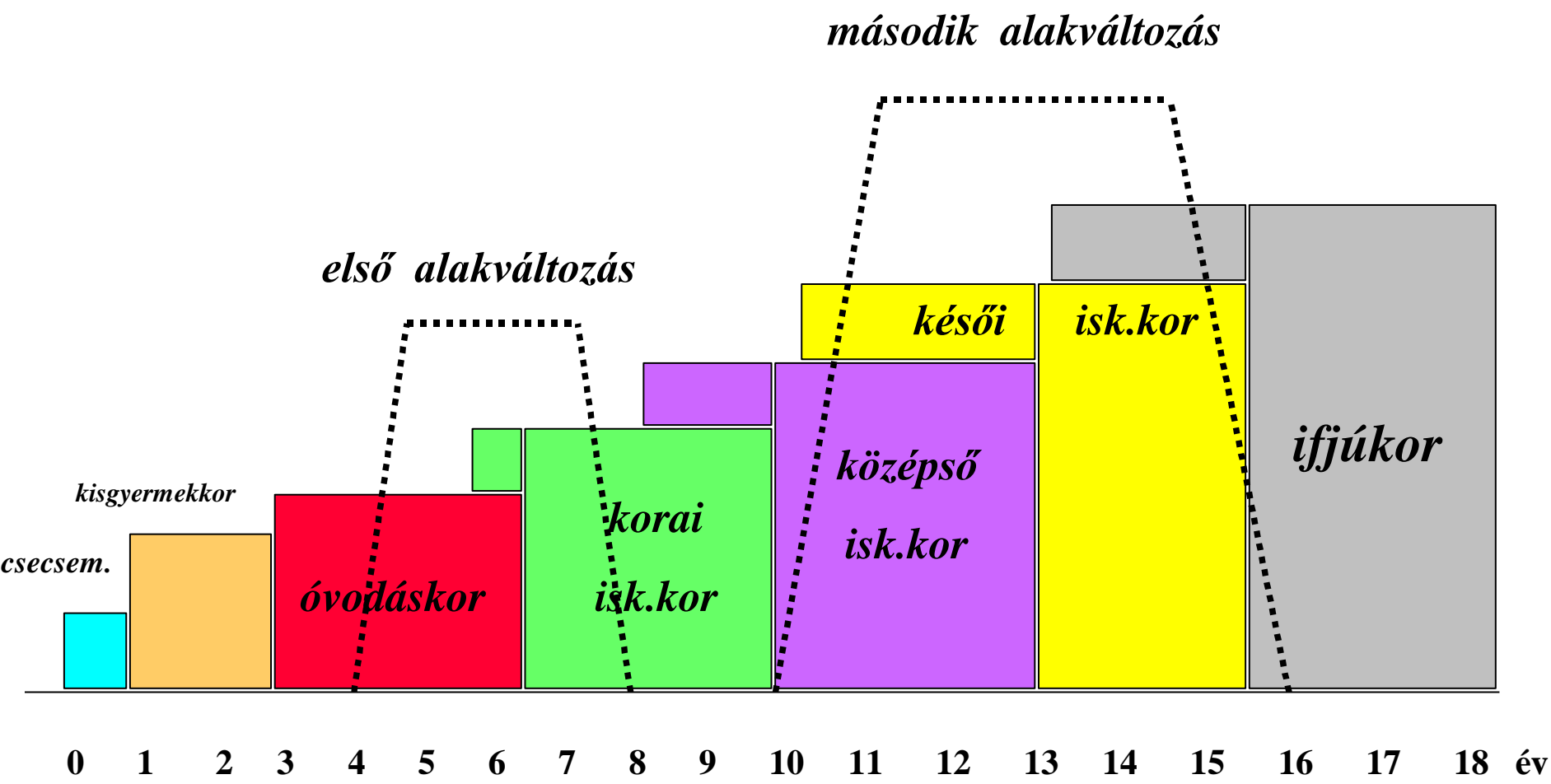
- Sportolással, a sportoló emberpszichológiai jellemzőivel foglalkozik
- A teljesítőképesség tudatos és nem tudatos összetevőit tárja fel
- Élsportban főként
- A pszichológus feladatai, a felkészítés területei
- Sportági alkalmasság a személyiség tükrében
- Összetett mozgás fejlesztésében részt vesz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

A LABDARÚGÁS PSZICHOLÓGIÁJA

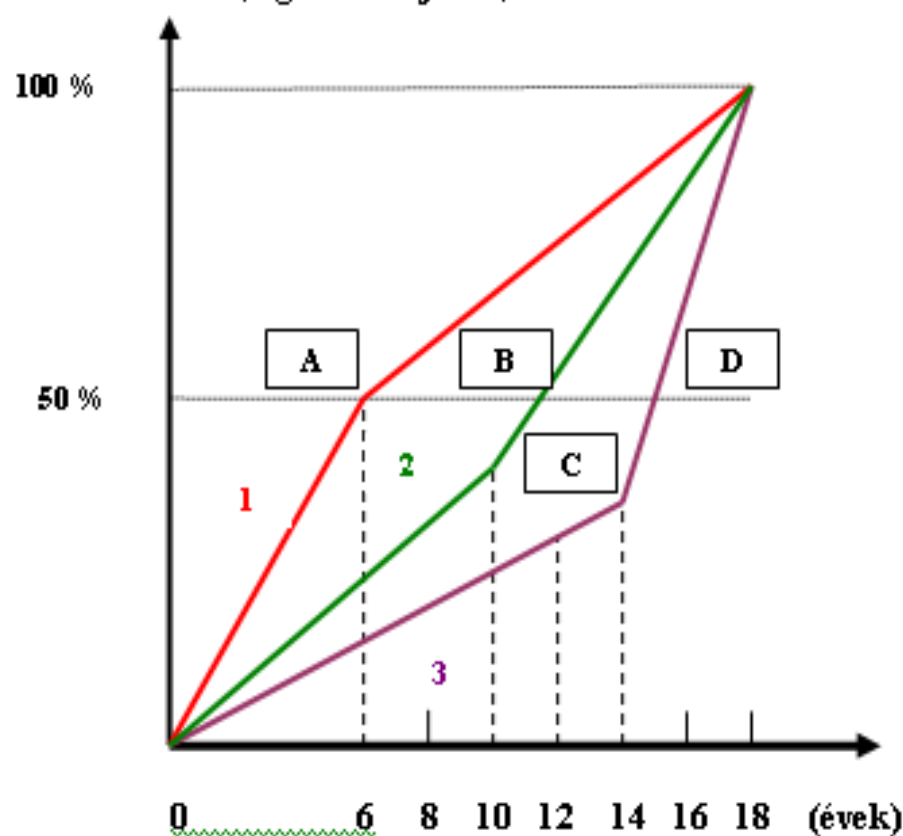
<p>JÁTEKOS</p> <p>A játékosvá válás fejlődés- lélektani periódusai</p> <p>A játékos személyisége</p> <p>A <u>self</u></p> <p>A társas <u>facilitáció</u> (befolyásolás)</p> <p>Motiváció</p> <p>Együttműködés, versengés</p> <p>A győzni akarás</p> <p>A megküzdés</p> <p>Csoport, csoportdöntés (vonatkoztatási 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>



KOROSZTÁLYOS KÉPZÉS SPORTPSZICHOLOGIÁJA



(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

Eletkori 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				



Naptári életkor

A kronológiai kor. A valós életkor.

Biológiai életkor

Ez az egyes életkorokban eltérő lehet.

*Az eltérés **fejlettebb (akcelerált)**, kevésbé fejlettebb, **elmaradott (retardált)** ..kategória „létezhet”*

Az edzőnek ezt alapvetően figyelembe kell vennie

Mentális életkor

Szellemi életkor (IQ)

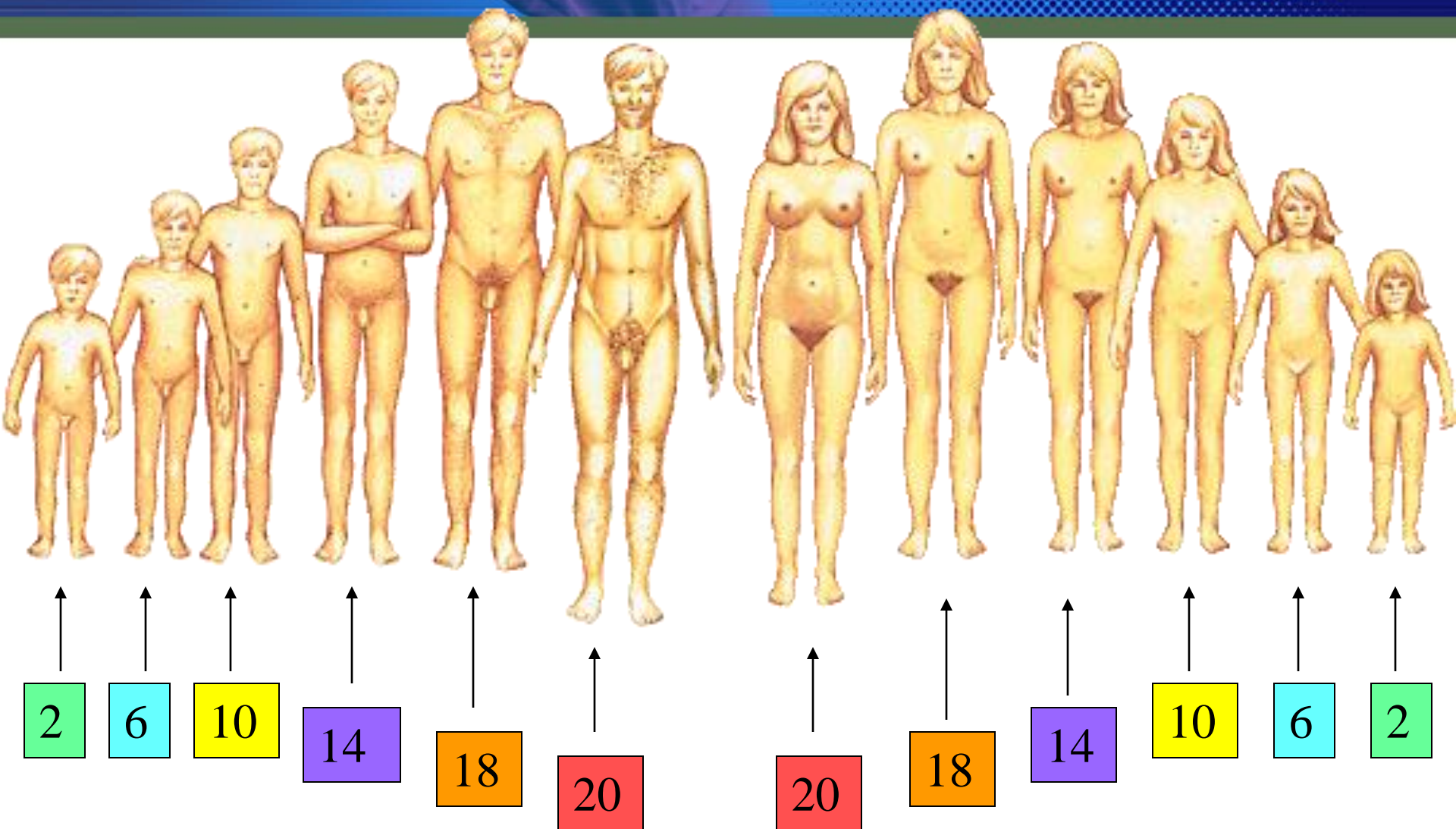


Intelligencia Quotiens (IQ)

→ Stanford (itt standardizálták) – Binet teszt

$$\text{IQ} = \frac{\text{mentális kor}}{\text{kronológiai kor}} \times 100$$

→ az átlagérték: 100.

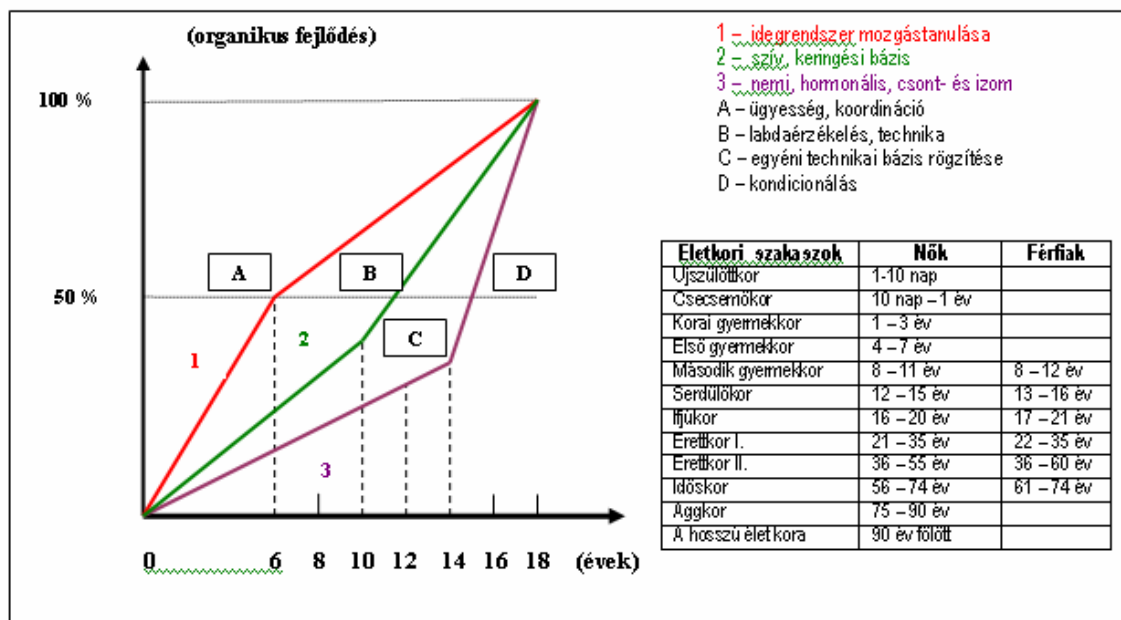


Szakasz	Életkorok	Alap konfliktus	Fontos esemény	Összefoglalás
<u>1. Orális-szenzoriális</u>	Születéstől 12 - 18 hónap	Bizalom vs. Bizalmatlanság	Etetés	Az újszülöttnél létrejön a gondozója iránti első szeretet és bizalom vagy elurálja a bizalmatlanság érzése.
<u>2.Muszkuláris-anális</u>	18 hónaptól 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. Bűntudat	Függetlenség	Erősödik a gyermek önállósága és határozottabban kezdeményezővé válik, de túlzottan erőszakossá is válhat, s bűntudat 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 haláláig	Integritás vs. kétségbeesés	Az életút értékelése és elfogadása	Az egyedüliség és az élettel való megelégedettség kérdése kerül középpontba.

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



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

Cél:

- Az ellenféllel szembeni sportszerűség elsajátítása
- A kommunikáció elsajátítása Élvezet a játékban (játéköröm)



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

**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 elfogadása
- A vezetés korrekcióinak elfogadása
- Mások gondolataival szembeni nyitottság elsajátítása

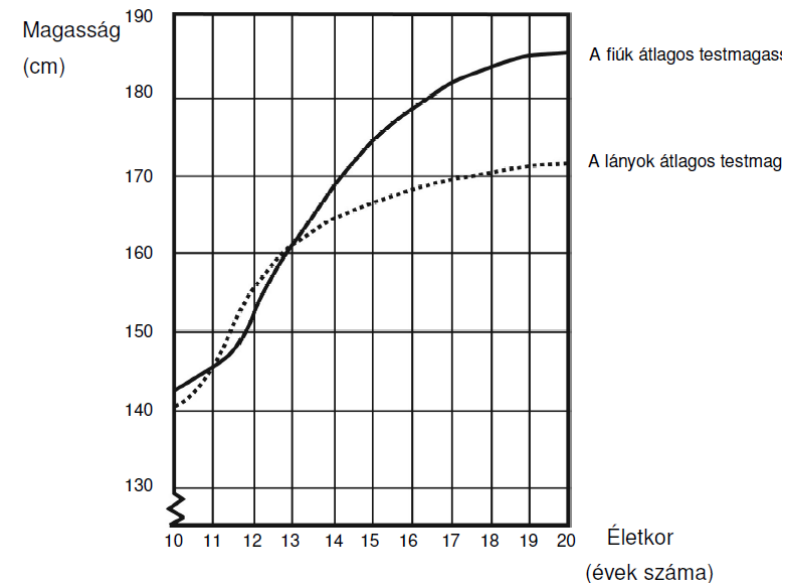
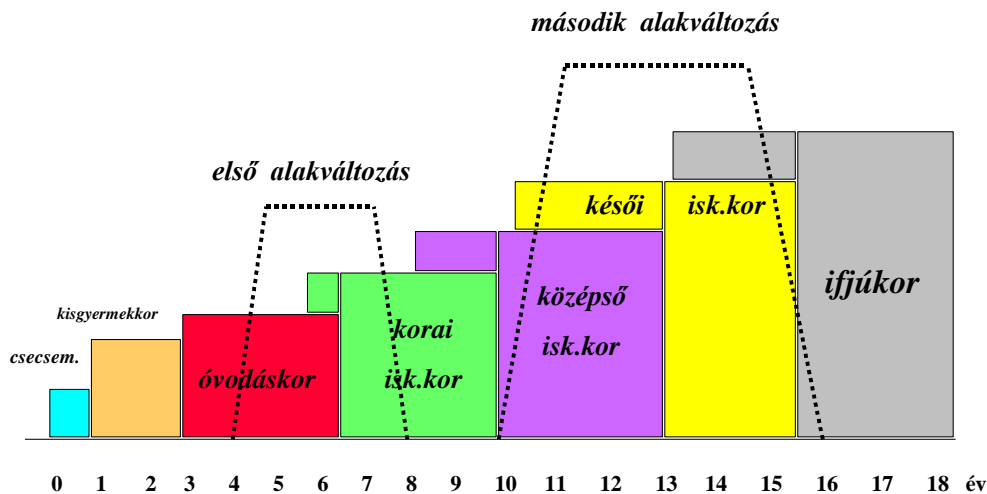


**A csapat maga is úgy fogható föl,
mint egy kiscsoport**

- 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, vagy legalábbis közös cselekvési indítékokkal;
- 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.

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

SERDÜLŐKOR 11-21 ÉVESK



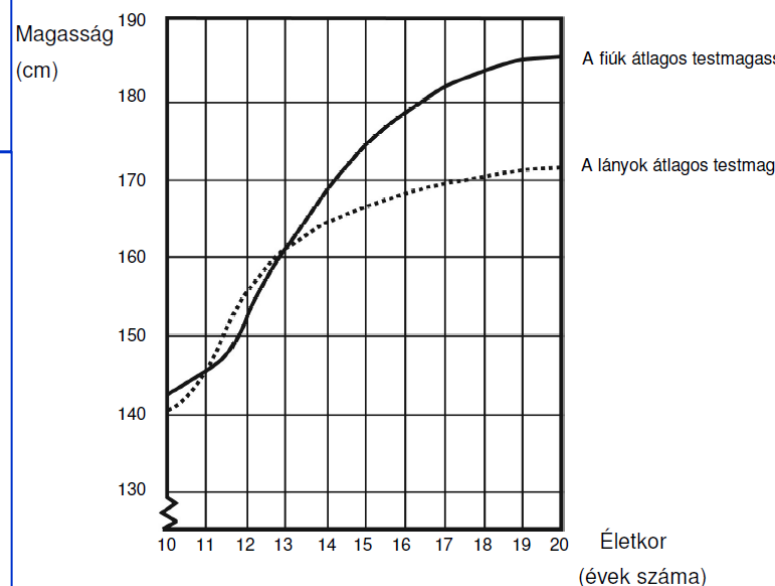
1. Prepubertás (korai serdülőkor) 11-13 év

Testi, hormonális fejlődés

- 5-6 kg-ot hízik
- 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
- csapatba kerülés
- csoportszellem (bandák, klikkek)
- logikus emlékezet
- nemi identitás
- serdülőkori krízisek



SERDŐLŐKOR 11-21 ÉVESK



B

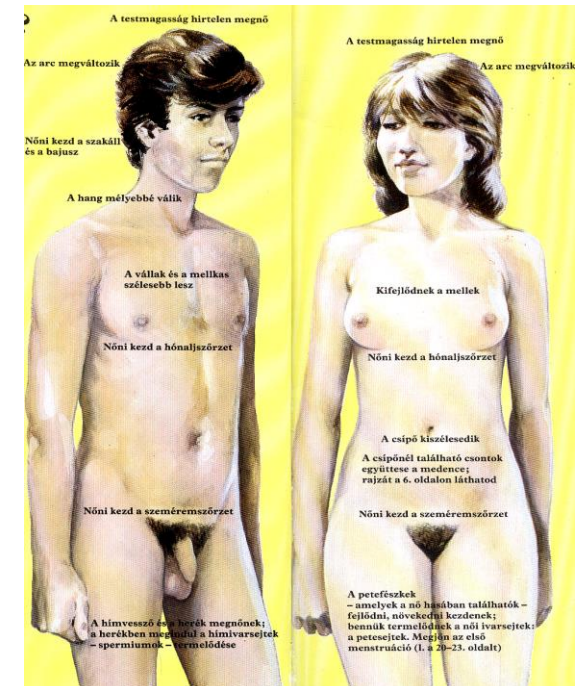
2. Pubertás (középső serdülőkor) 14-18 év

Testi, hormonális fejlődés

- megindul a fiúk fejlődése
- kp. Idegrendszer érése befejeződik
- erőteljes hormontermelés (ingerlékenység)
- másodlagos nemi jelleg
- vegetatív idegrendszer (izzadás, szívdobogás)

Pszichés fejlődés

- szülőtől való leválás
- énközpontúság önérzet
- tehetséges, tehetségtelen
- bravúroskodás, bohóckodás
- teljesítménykrízis
- szerelem, szexualitáscsapatba
- pályaválasztás



A

SERDŐLŐKOR 11-21 ÉVESK



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

Testi, élettani fejlődés

- befejeződik a növekedés
- lezárul és véglegesen kialakul testalkat
- max. az állóképesség
- keringési, pulmonális bázis



Pszichés fejlődés

- átmenet a ifi és a felnőtt kor között
- önálló világkép kialakulása
- nemi öntudat, partnerkapcsolat
- leszűkül az „igazi” baráti kör
- libidó hirtelen áthelyezése a családon kívüli csoportra
- tudatában van labdarúgó karrierjének
- egzisztencia



SERDŐLŐKOR 11-21. ÉVESK

(összefoglaló)

- **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**

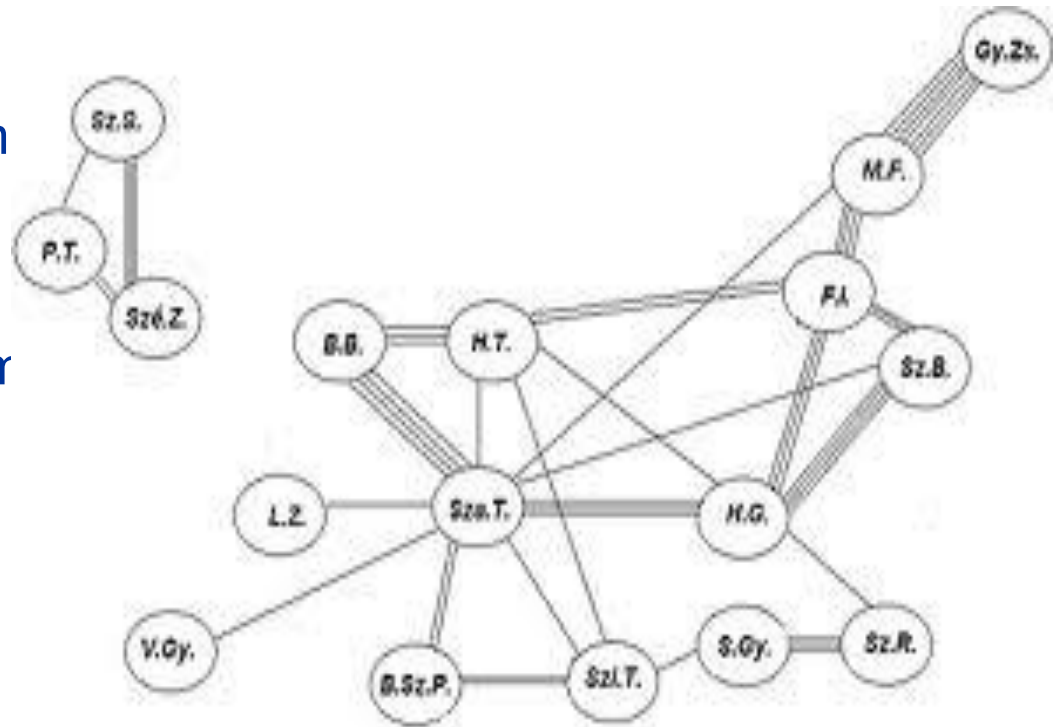






A győzelembe vetett hittel, vagy a vereségtől való félelemmel indulsz ki a pályára ... ?

- # CSAPAT SZOCIOMETRIA





www.sportpszichologia.eu



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

/Marlyn vos Savant/



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