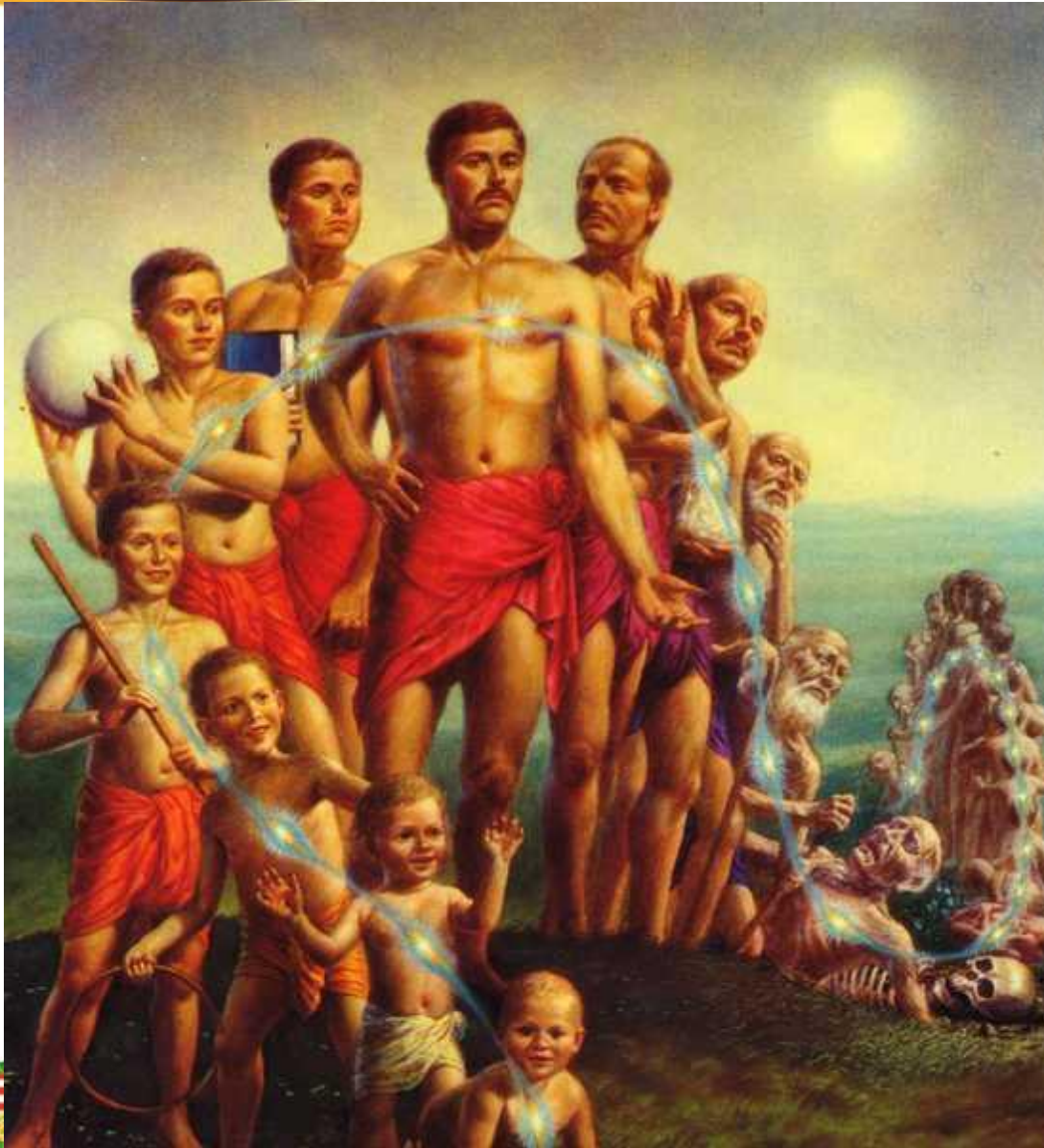




Emeljük a szintet...
(UEFA edzői továbbképzés)

5-7 ÉVESEK ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGAI

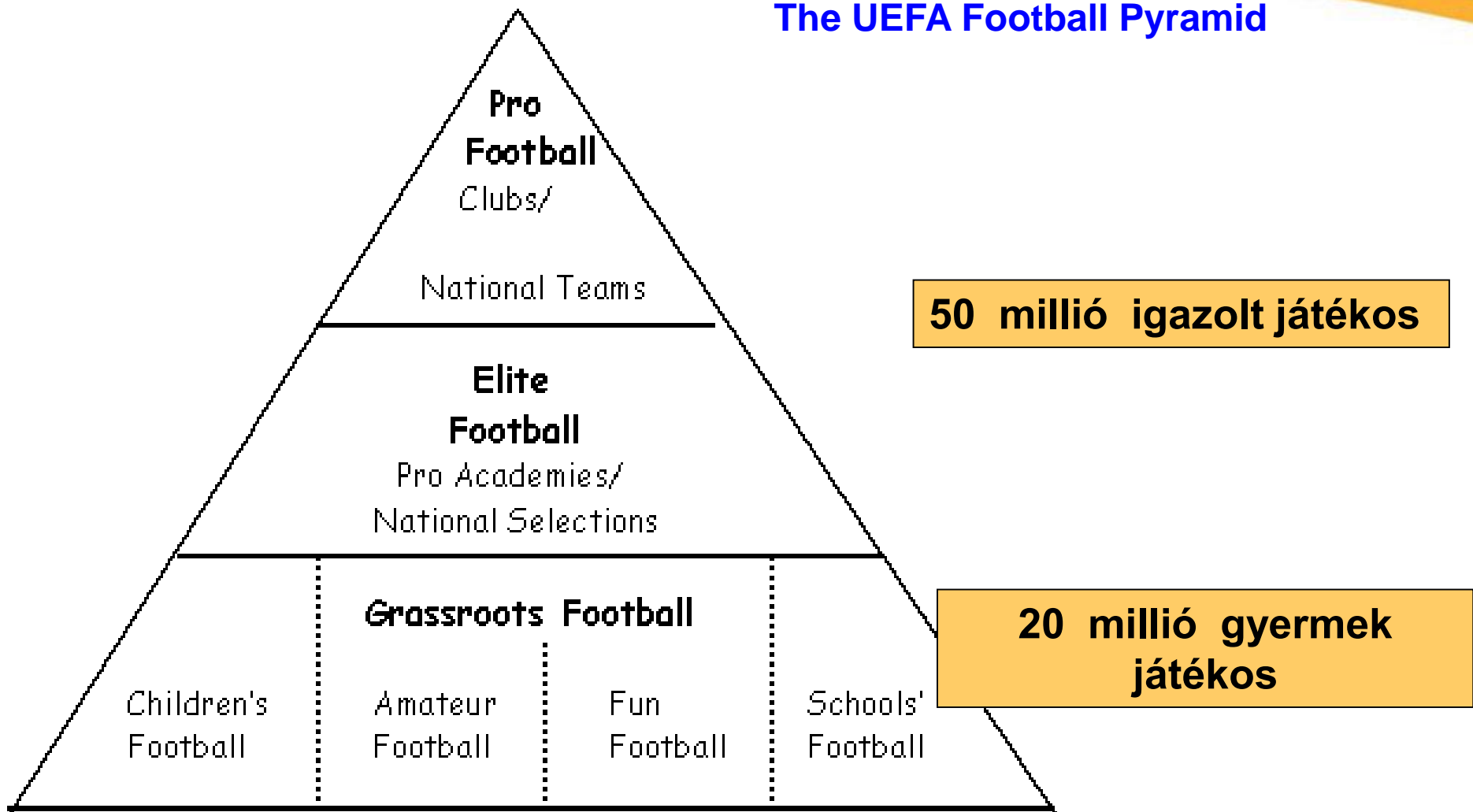
Baranya István
UEFA 'Pro'
pszichológus

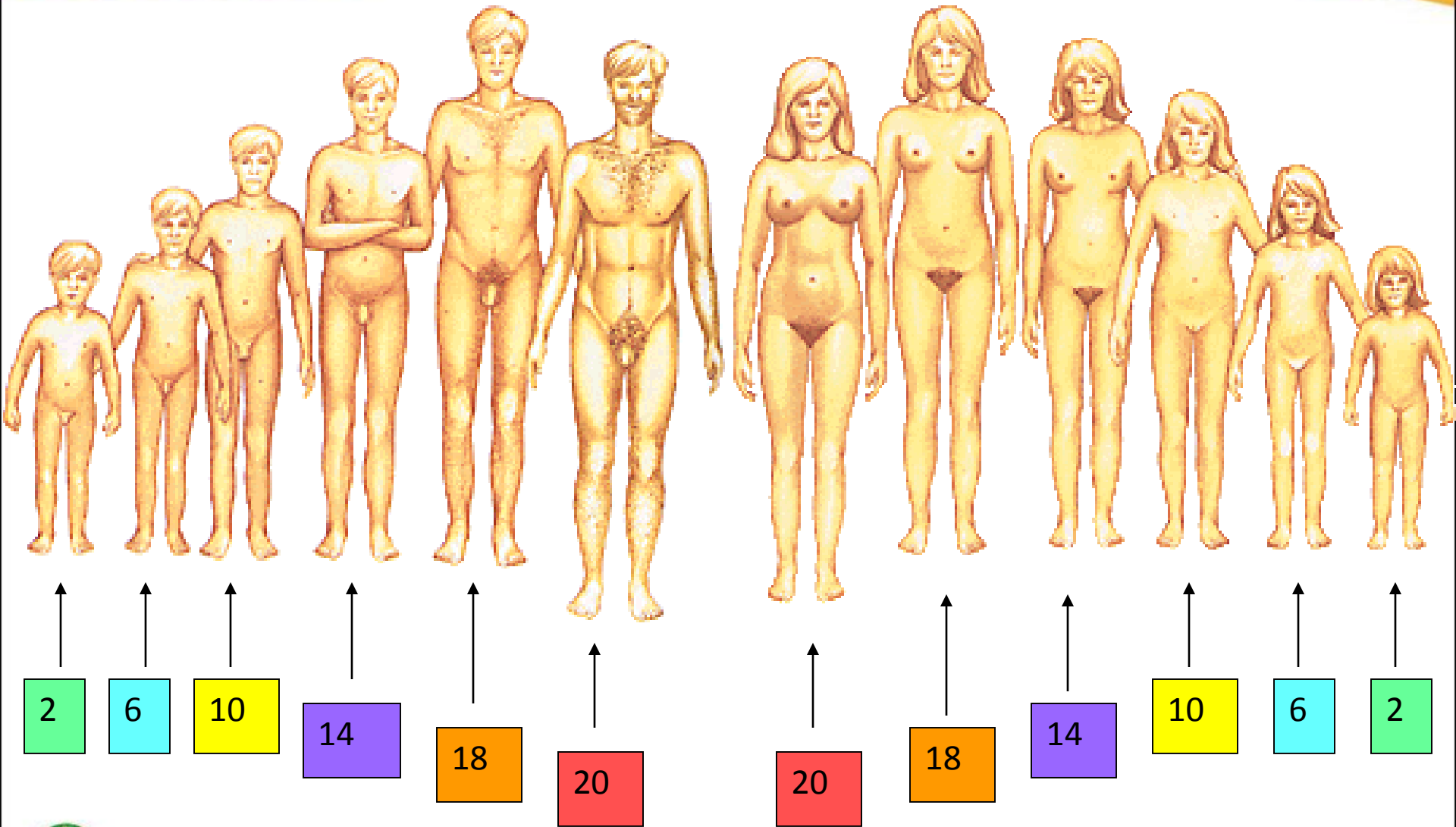


Mit tudunk az emberről ?



The UEFA Football Pyramid





A pszichoszociális fejlődés elmélete

- az életünk -

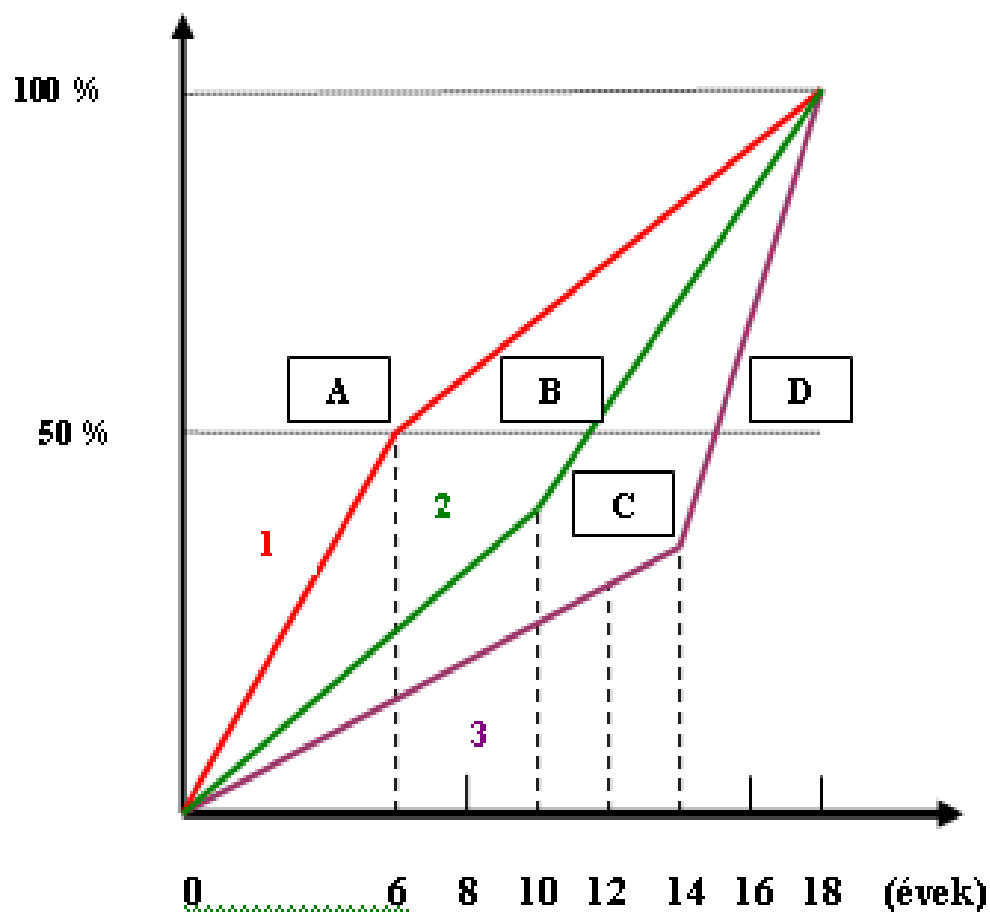


Életkor	Identitás
Óvodáskor (3-7 év)	Játéköröm
Kisiskoláskor (7-10 év)	Iskola, közösség
Serdülőkor (11-18)	Identitás, szülőtől való leválás
Fiatal felnőttkor (19-25)	Pályaválasztás, sportkarrier, felnőtté válás
Korai felnőttkor (25 – 45 év)	Nagy döntések meghozatalának időszaka, családalapítás, munka, teljesítőképesség csúcsa
Középső felnőttkor (45 - 65 év)	Gyerekek elhagyják 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.

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)*

(organikus fejlődés)



1 - idegrendszer mozgástanulása

2 - szív, keringési bázis

3 - nemj, hormonális, csont- és izom

A - ügyesség, koordináció

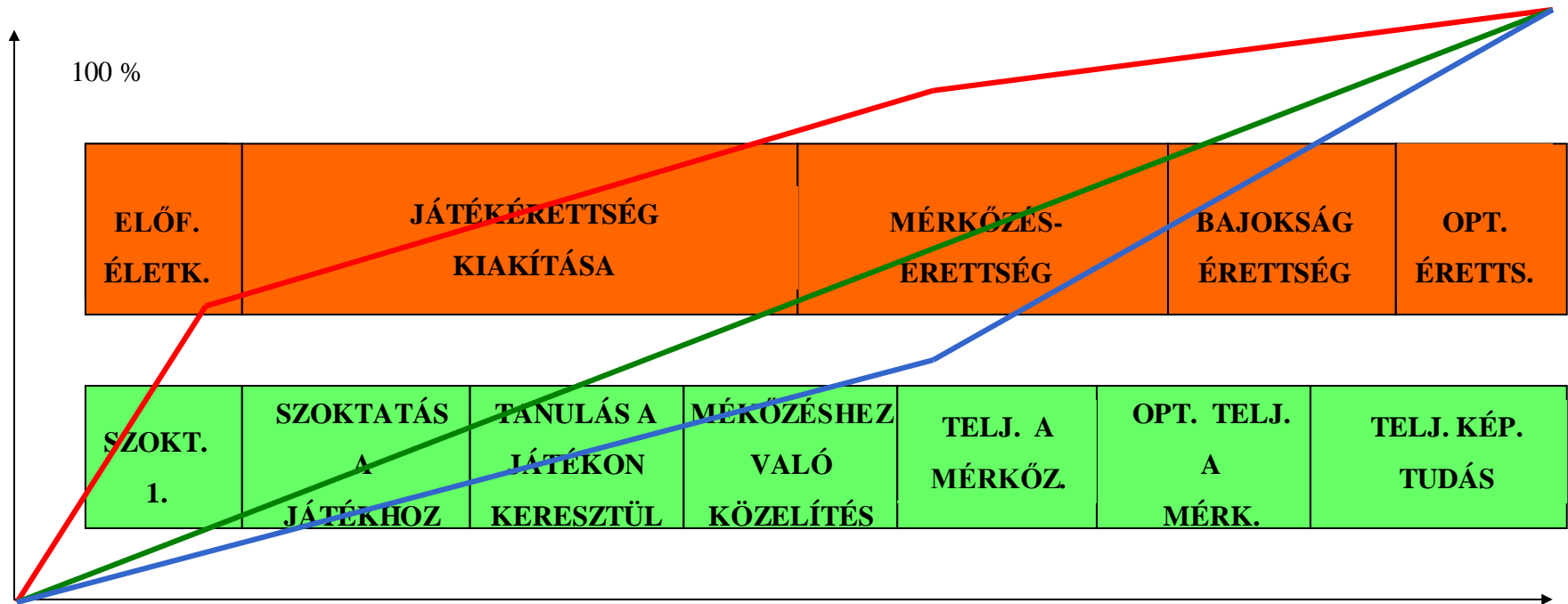
B - labdaérzékelés, technika

C - egyéni technikai bázis rögzítése

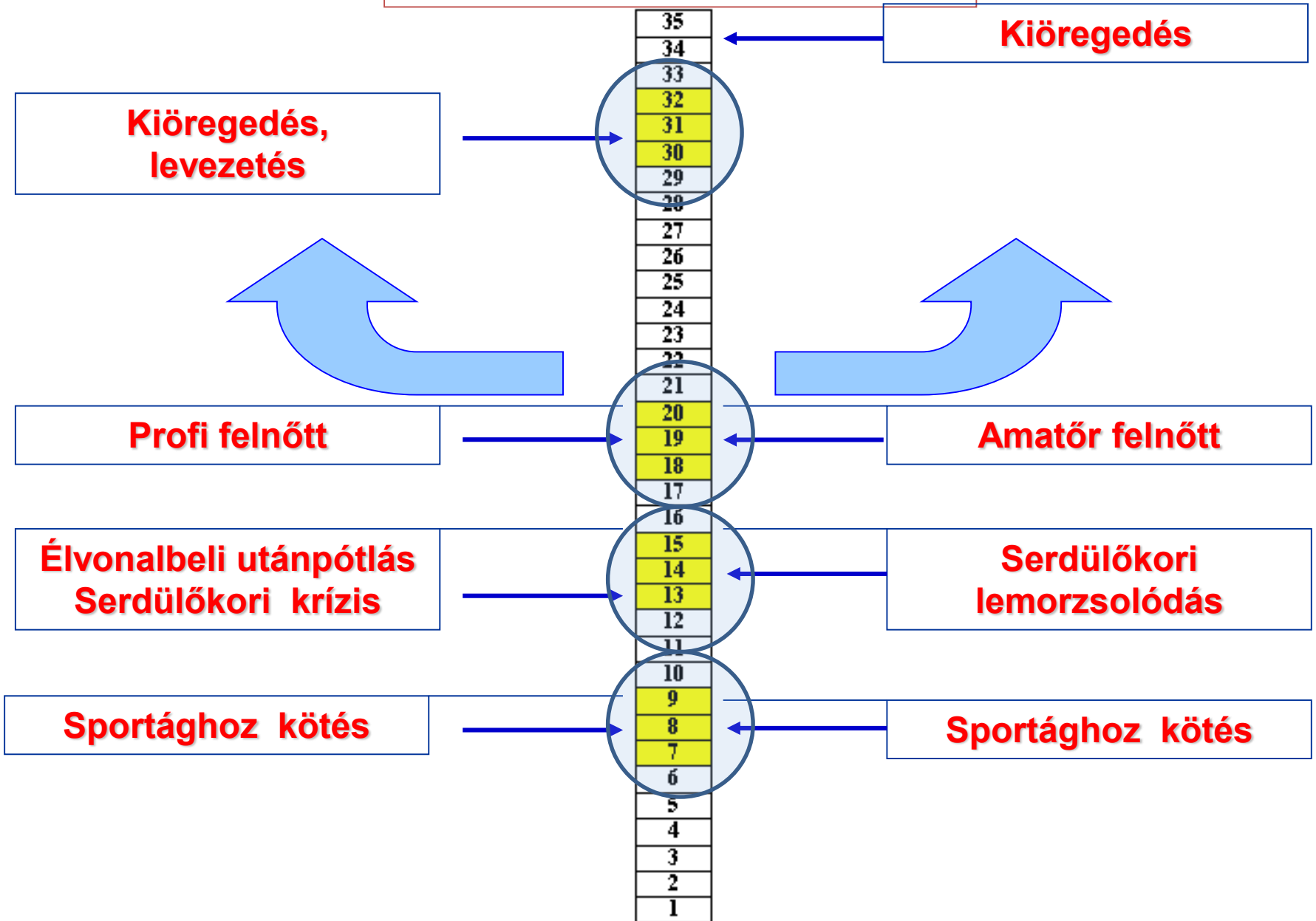
D - kondicionálás

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
Ággykor	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



KRITIKUS PERIÓDUSOK
(játékos)

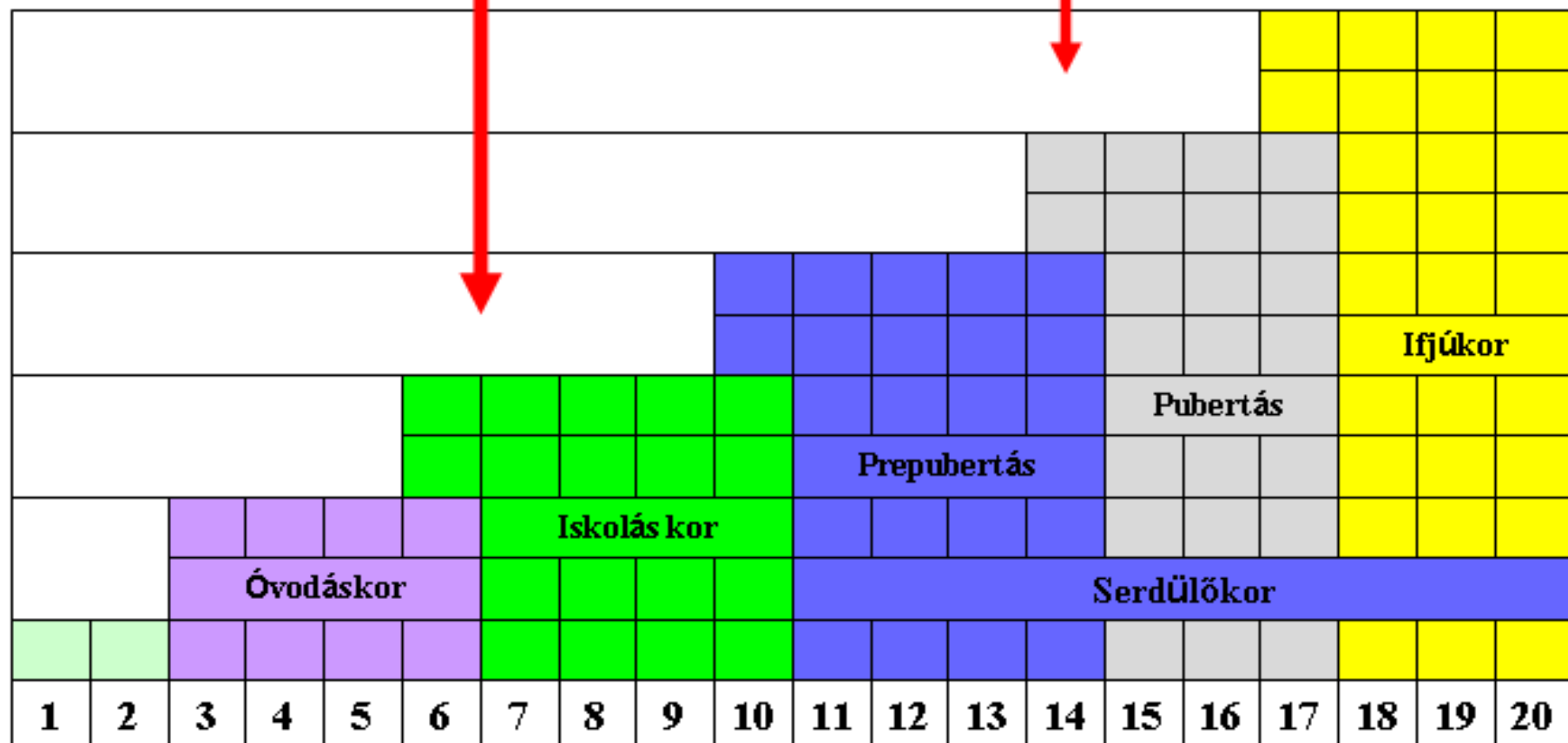


Kritikus periódusok

Sportághoz kötés
óvodából - iskolába

Serdülőkor
iskolaválasztás,
kollégium, szülőktől
való leválás

Felnőtté válás
amatőr, profi,
egzisztencia



SPORTÁGI KÉPESSÉGEK

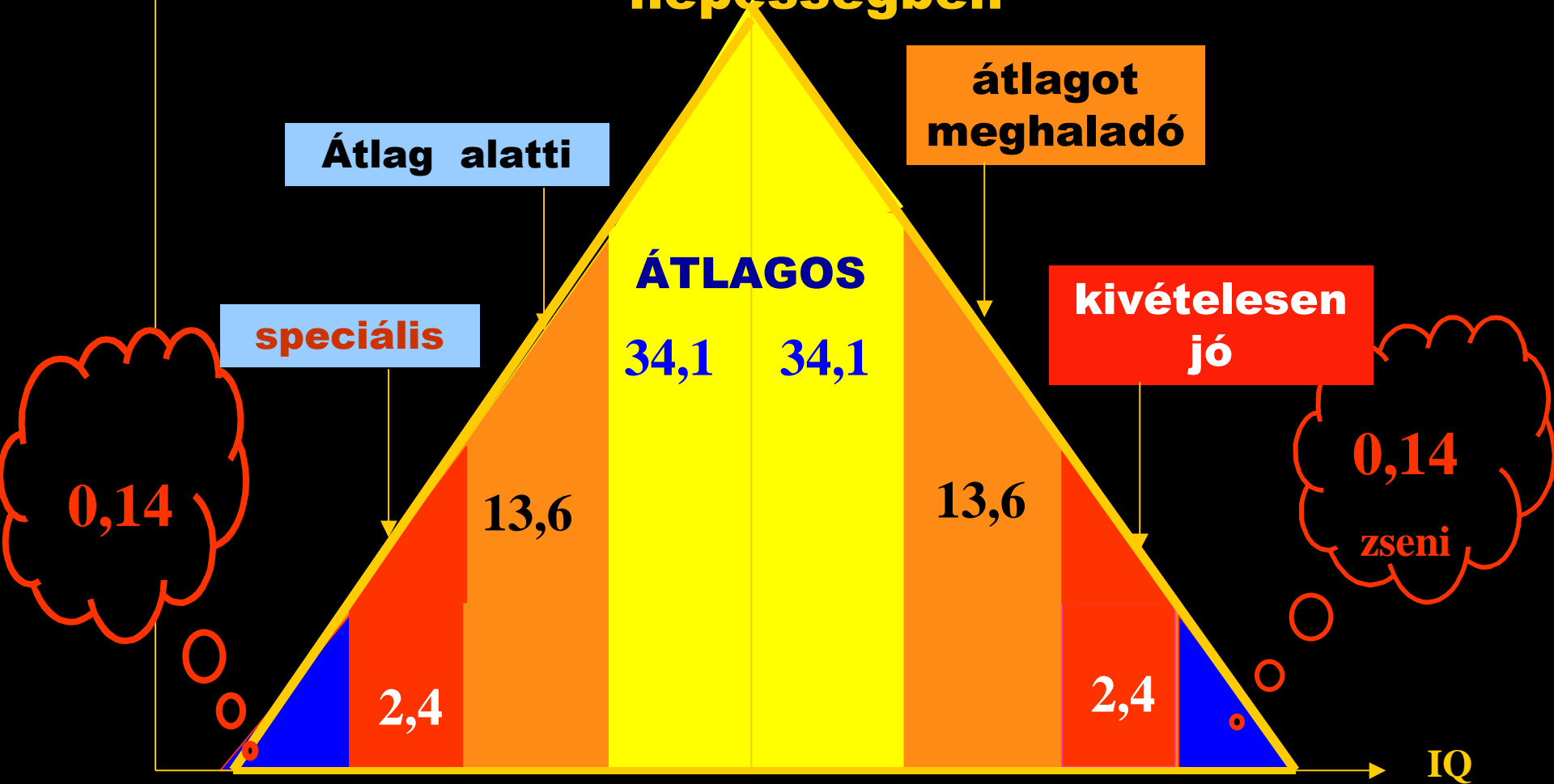
Öröklött

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

Szocializálódott

- makro környezet (ország, társadalom, MLSZ, UEFA, FIFA...)
- mikrokörnyezet (család, város, iskola, barátok, egyesület...)
- Társadalmi hatások (TV, médiák, divat, mentalitás, szokások)

Az IQ és a tehetség eloszlása a népességben





Az értelmi képességek az IQ alapján

IQ szint	Megnevezés	Státusz
120 – és fölötti IQ	Igen magas intelligencia	Szupernormalitás
110-120 IQ	Magas intelligencia	Normálisnál magasabb
90-110 IQ	Normálövezet	Normalitás
80-90 IQ	Lelassult fejlődés (1)	Normál alatti (1)
70-80 IQ	Lelassult fejlődés (2)	Normál alatti (2)
50-70 IQ	Debilitás	Értelmi fogyatékos (oligofrénia)
25-50 IQ	Imbecillitás	
0-25 IQ	Idiócia	

IQ bajnokok





LELKI TÉNYEZŐK

mentalitás

győzni akarás

szeretet

szorongás

arousal

anticipáció

düh

akarat



motiváltság

agresszió



LABDARÚGÓ GYERMEKPSZICHOLÓGIA

1-10 évesek pszichikus életkori sajátosságait vizsgálja:

- életkori sajátosságok
- viselkedés, magatartás
- megismerő folyamatok
- személyiség, szociális, kognitív kompetenciák
- mentalitás, sportági kötődés
- társas kapcsolatok



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,
- **6-7 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



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



5-7 ÉVESEK ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGAI

1. Testi képességek, mozgásfejlődés
2. Megismerő tevékenység
3. Verbális képességek
4. Szociális képességek





5-7 évesek életkori sajátosságai

1. Testi képességek, mozgásfejlődés





BIOLÓGIAI ÉS TESTI FEJLŐDÉS

Életkor	Magasság	Súly	Agy tömege	Vérny.	Légvétel/ perc	Alvás/ nap	Vízs. nap
5. év	110 cm	15-20 kg	1.000 gr.	95/55	30-34/p.	13 óra	1.2-1,5 l
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

TESTI FEJLŐDÉS

5 évesek

- Első alakváltozás
- Végtagok a testhez képest hosszúak
- Csontosodás erőteljes
- Hossznövekedés: 4-5 cm/év
- Izomzat fáradékony, de gyorsan regenerálódik

7 évesek

- Első alakváltozás folytatódik
- A fej a törzs $1/6$ -a
- A törzs henger alakú formája megszűnik
- Izomzat kezd kirajzolódni
- Gerincoszlop 'S' alakú görbülete kialakul

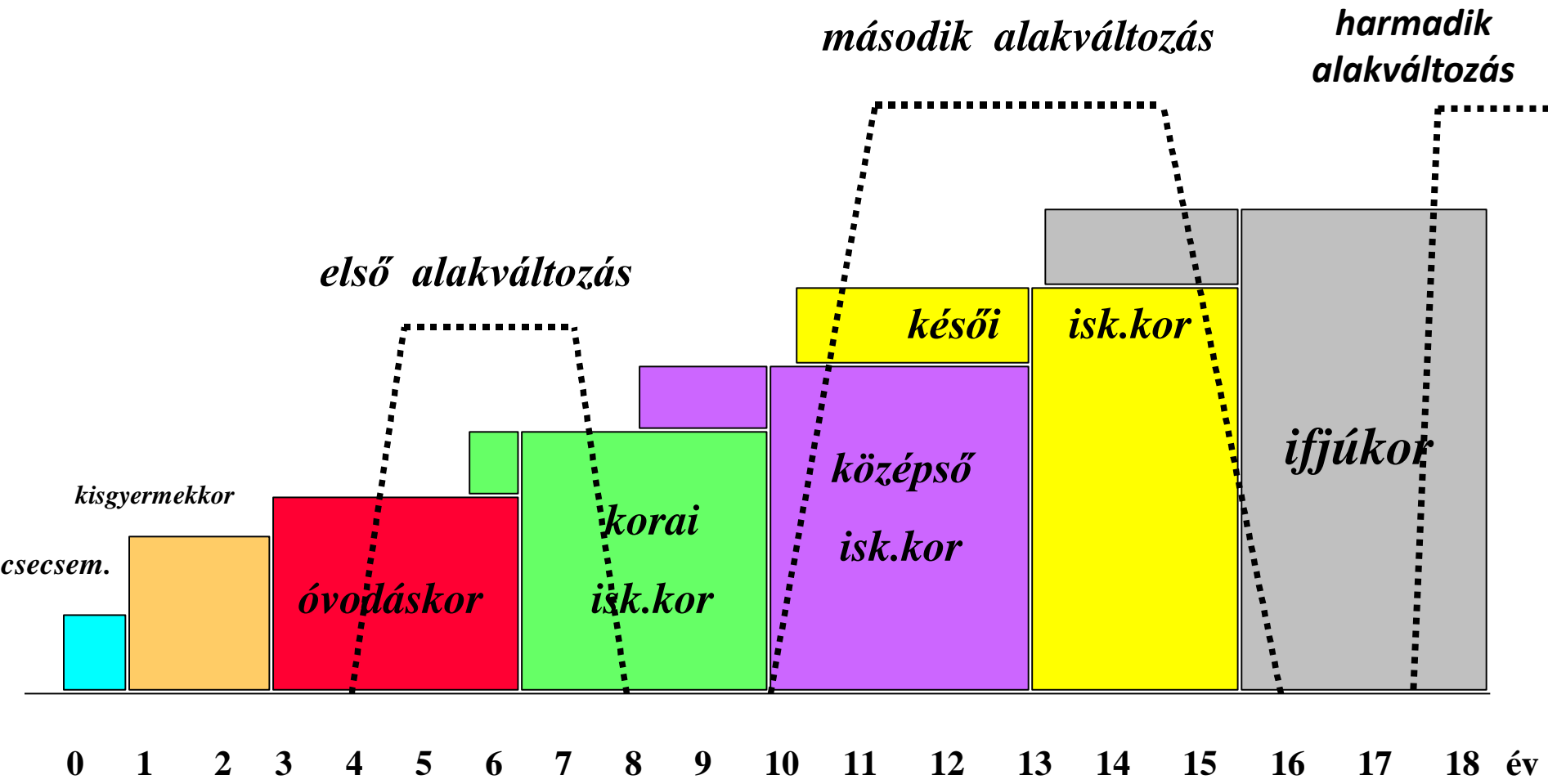
MOZGÁSFEJLŐDÉS

5 évesek

- Nagycsoportban már van különbség járás-futás között
- Nagymozgások: guggol, csúszik, mászik, hajol, manipulál
- Finommotorikus mozgások: tép, vág, fest, rajzol
- Mozgásfejlődés zavarai:
- **hipermobilitás** : gyors, kapkodó, célszerűtlen mozgás
- **mozgásgátoltság**: teljesítménykudarccal vagy kapcsolatban átélt megaláztatás

7 évesek

- Agy súlya a felnőtt 90 %-a
- Fejlődik a homloklebeny
- Asszociációs pályák gyarapodnak: szenzitív szakasz, mozgásszabályozás
- Agykérgi folyamatok (alsó góccok) inger-gátlás
- A tárgyi cselekvésekben **kialakulnak a tudatos, célirányos, akarati mozgások**
- Érzékelhető az ügyesség





5-7 évesek életkori sajátosságai

1. Testi képességek, mozgásfejlődés
- 2. Megismerő tevékenység**
3. Verbális képességek
4. Szociális képességek



Megismerő tevékenység

- Érzékelés – észlelés
- Figyelem
- Emlékezet
- Képzelet
- Érzelem
- Gondolkodás



Megismerő tevékenység

Érzékelés – észlelés:

- mozdulatai egyre szabályozottabbá válik
- koordinált mozgásai gyarapodnak
- Labdaérzékelési test-séma
- Ideg-izom kapcsolat
- **SZENZITÍV SZAKASZ !**



Megismerő tevékenység (figyelem)

5 évesek

- 15 – 20 percig képes figyelni
- Tág pupilla, nyitott száj, merev testhelyzet
- A figyelemfenntartásának eszközei:
 - a téma újszerűsége
 - a téma életszerűsége
 - az aktivitás lehetősége
 - az érzelmi motiváció
 - problémászerűség

7 évesek

- Kialakul a tartós figyelem (iskola)
 - A figyelem zavarai:
 - nagyfokú fluktuáció : kapkodó feladatmegoldását kudarc kíséri
 - dekoncentráltóság : képtelen az összpontosításra
 - „befelé figyelő” gyermek : érzelmi konfliktussal küszködő
- ↑
- ez elvonja a figyelmét a külvilág feladatairól**

Megismerő tevékenység

Emlékezet: *(az emlékezetet segítő tényezők)*

- játékos szituáció **(ne gyakorlatot, hanem feladatot)**
- a bevésés hatékonysága magas
- a bevésés és felidézés túlnyomórészt v.milyen tevékenységhez kapcsolódik
- a szereppel való azonosulás
- **ismétlés, gyakorlás**

Szerepjáték – Szabályjáték - Társasjáték



EMLÉKEZET

Explicit
(deklaratív)

TÉNYEK, ESEMÉNYEK

Implicit
(nem deklaratív)

KÉSZSÉGEK

Epizodikus

Szemantikus

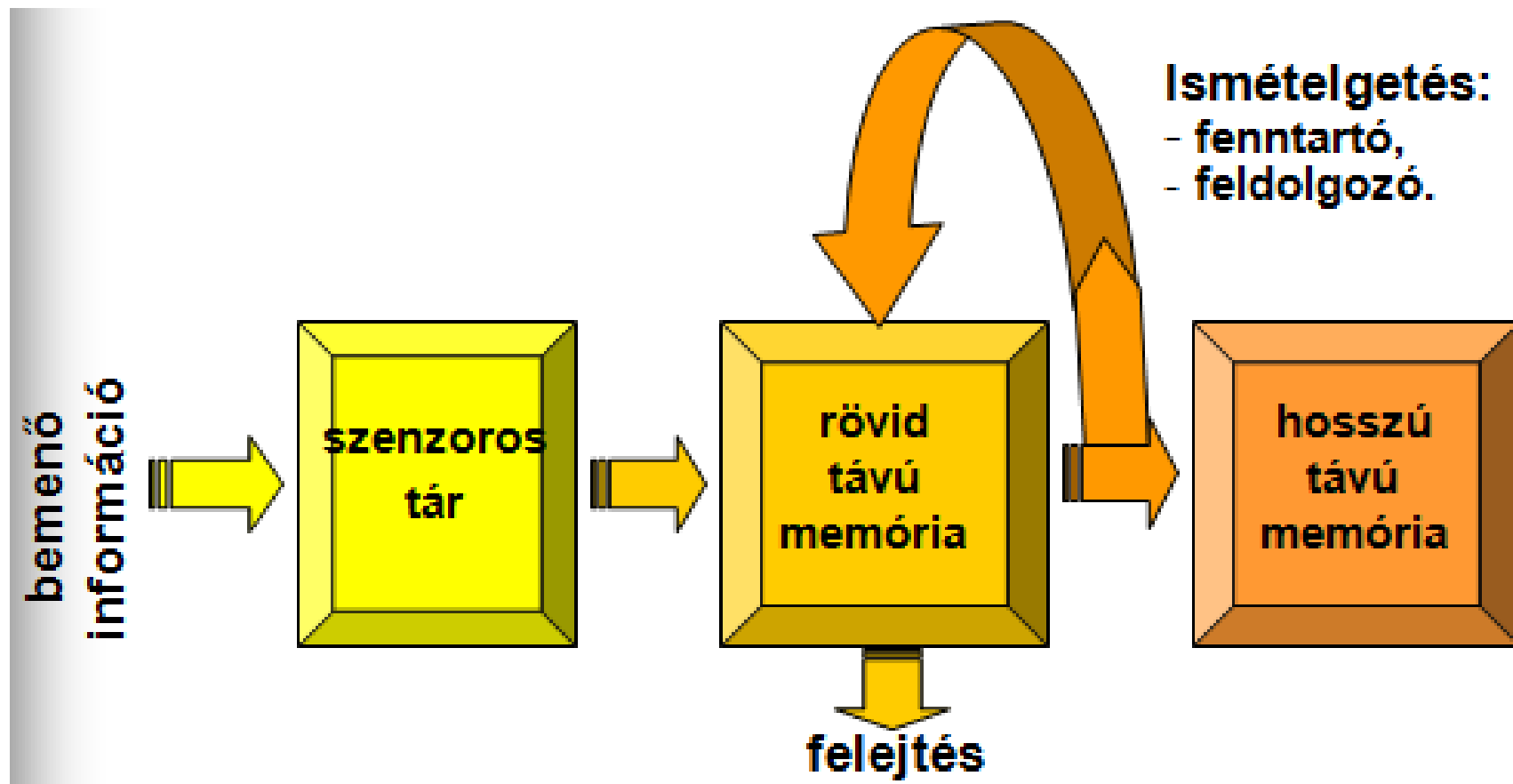
Készségek

Erőfeszítés

Kondicionálás

Nem
asszociatív

EMLÉKEZET





Emlékezetpróba

Próbáljuk megjegyezni a következő szólistát:

- zsömle, csavarhúzó, esőkabát, parizer, villáskulcs, kesztyű, túrórudi, csípőfogó, zokni, banán, fúró, csizma

S most szabad felidézés...



A felejtés okai

1. **Kódolási (figyelmi) hiba:** az információ nem kerül be az emlékezetbe
2. **Tárolási hiba:** az információ eltűnik, elhalványul
3. **Keresési hiba:** nem találjuk a meglévő információt, interferenciák (proaktív, retroaktív).
4. **Proaktív interferencia** lép fel, ha a már **megtanult** információ gátolja az **új információ** elsajátítását, megőrzését.
5. **Retroaktív interferencia** esete akkor áll fenn, ha az **új információ** megtanulása **gátolja a régi** megtartását.

Verbális képességek (beszéd)

5 évesek

- Egocentrikus beszéd (átmeneti szakasz a kommunikáció és a gondolkodás között) pl. 'Ezt most ide rakom. És akkor most vége.'
- Szituatív beszéd csak az adott szituáció személyes résztvevői értik meg az elhangzott szavak jelentését.
PI: " -Ne húzd meg!"
 - - Miért?
 - - Mert már tegnap is!"
- A szókészlet : 3000 szóról 6000 szóra emelkedik

7 évesek

- Kontextusos beszéd (dialogus: alany, állítmány)
- Az írás elsajátítása, tervszerűsége, világos, tömör beszédre és gondolkodásra nevel..
- A beszéd a gondolkodással egységben fejlődik

Szociális képességek

5 évesek

- Ahogyan tudatosul a cél, egyre nagyobb szerepet tölt be az **eredmény** is az érzelmek kiváltásában
- A dacos magatartás jell.:
 - a dac mindig válasz a másik ember magatartására
 - a dac viharos, erősen érzelmi jellegű, rövidzárlatos magatartás
 - elveszti kapcsolatát céljával, környezetével
- Család

7 évesek

- Kortárs csoportok
- Megjelenik a **rivalizálás**, a **versenyzés**
- A növekvő tudásvágy, a kíváncsiság, a fokozódó érdeklődés egyre nagyobb teljesítményre ösztönzi a gyermekeket.
- Megjelenik a logikai öröm, ha rájön egy megoldásra

Mi a család ?

Családnak nevezzük a szociológiában:
az olyan **együtt élő kiscsoportot**, amelynek tagjait
vagy **házassági kapcsolat, vagy leszármazás,**
vérségi, (kivételes esetben örök-befogadási)
kapcsolat köti össze.





A CSALÁD TÍPUSAI

Kiterjedés(létszám szerint)

1. **A nukleáris vagy kiscsalád (családmag)** a szülők és közvetlen leszármazottaik együttélését jelenti.
2. **A nagycsalád vagy kiterjesztett család:** a rokonok több mint két generációja él együtt közös háztartásban (általában a nagyszülő(k), szülők és a gyermek(ek).
3. **Csonka vagy hiányos családról** akkor beszélünk, ha az egyik szülő nem él együtt a kiscsaláddal.



Elfeledted a hajad kisunokám?



A család alapvető funkciói

- **Biológiai funkció**
 - reprodukció, gének átadása, szexualitás
- **Gazdasági funkció**
 - fejlődés, gyarapodás, egymás segítése
- **Társadalmi - vagy szocializációs funkció:**
 - kultúra, érték, norma



A szociális kapcsolat kialakulásának alapja az érzelmi kapcsolat

- Hiánya érzelmi zavarokat okoz
- Az első érzelmi, szociális kapcsolat az anyával alakul ki
- Ennek léte/hiánya az egész életre szóló kedvező/kedvezőtlen hatást gyakorol az egyén fejlődésére

KÖTŐDÉS

A szociális kapcsolat kialakulásának alapja az érzelmi kapcsolat

Anya-gyermek kapcsolat kísérlet

Kitűnően
felszerelt
nevelőotthon
(anya nélkül)

Börtön, ahol
csak az
etetésnél,
tisztába
tevésnél volt
jelen az anya

Családi
környezet, de
rossz sorban
élő halászfalu,
az anya állandó
jelenlétével

Szociális kapcsolatok

A szociális folyamatban fontos szerepet játszik a minta:

• Nukleáris család	1-3. év
• Tágabb család	3-6. év
• Én központúság, testvérféltékenység	3-4. év
• Egyén mellett, de nem egymással	3-5. év
• Barátválasztás	5-6. év
• Közös tevékenység (szerepek)	6-7. év
• Közösség	7-8. év



Az iskola „különleges” tanulói

SNI

Sajátos Nevelési Igény

testi, érzékszervi, értelmi, beszédfogyatékos, autista, halmozottan fogyatékos megismer funkciók vagy

BTM

Beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézség

Iskolai eredménytelenség.
Gyakran szociokulturális környezeti hatásoknak tudható be

AD/HD

hyperactivity disorder

A tünetei általában **óvodáskor végén vagy kisiskoláskorban jelentkeznek**, amikor már a teljesítményt, koncentrációt feladatokkal mérik, és kiderül, a gyermek nem tud folyamatosan figyelni egy dologra.

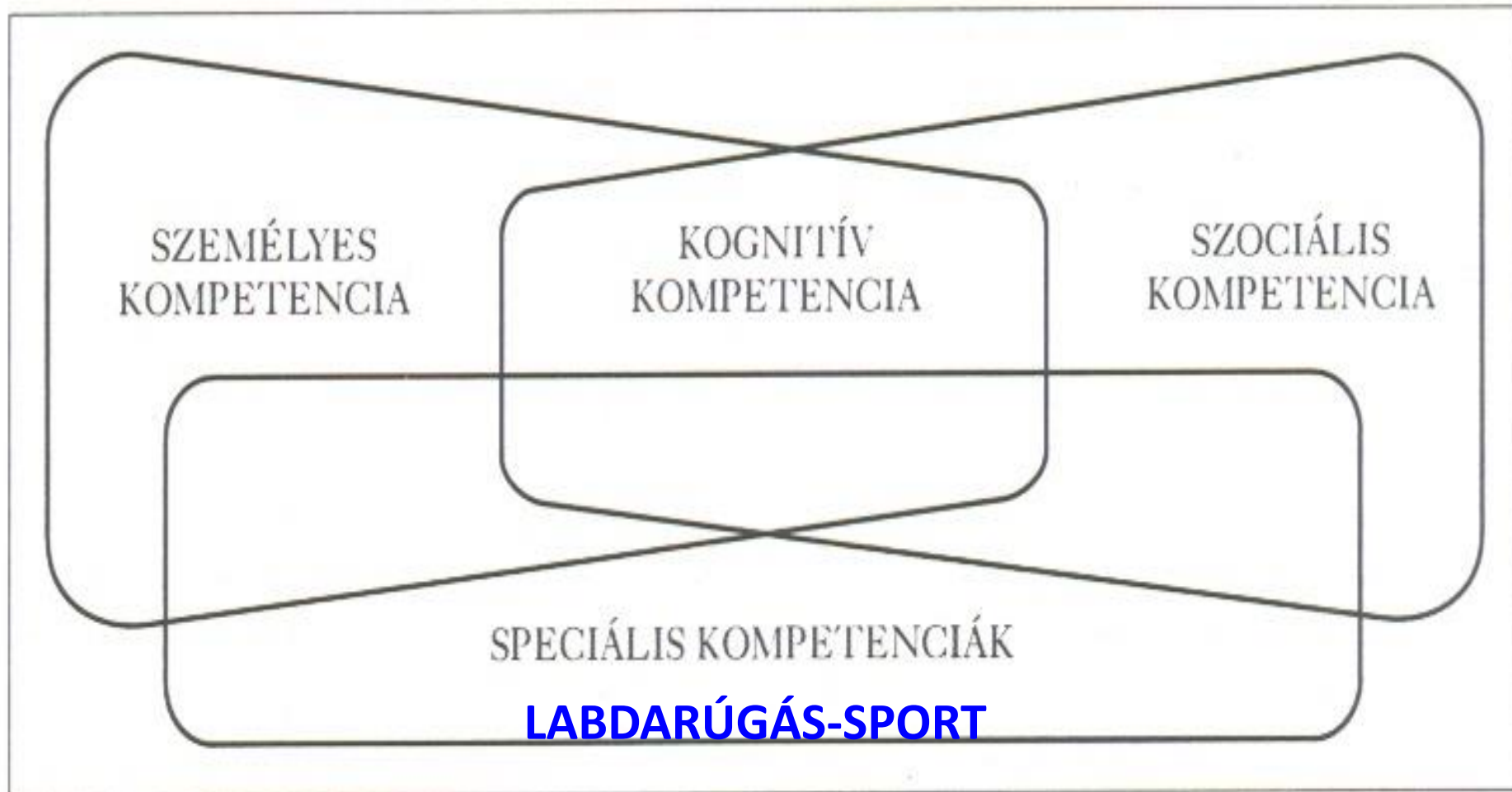
MCD (minimális cerebrális diszfunkció)

- hiperaktivitás;
- perceptuo-motoros zavarok;
- emocionális labilitás;
- általános koordinációs deficitek;
- figyelemzavarok (terjedelmének zavarai, eltéríthetősége, perszeveráció);
- impulzivitás;
- gondolkodás- és memóriazavarok;
- speciális zavarok az olvasás, a számolás, az írás és a helyesírás területén;
- a beszéd és a hallás zavarai;
- kétséges (equivocal) neurológiai jelek és EEG-rendellenességek.



A személyiség funkcionális modellje

Nagy József (2000)





Kompetencia fogalma

- Pedagógiai szempontból: a **tudásnak arra a formájára utal**, amelynek elsajátítása természetes közegben, életszerű tapasztalatok révén történik, és így alkalmazása is természetes könnyedséggel és hatékonysággal valósul meg.
- Hasonlóan ahhoz, ahogy az **anyanyelvet megtanuljuk**, majd végtelenül sokféle gondolat megfogalmazására alkalmazzuk.



A kompetenciákhoz tartozó motívum- és képességrendszerek

A kognitív kompetencia összetevői:

- Gondolkodási motívumok és képességek
- Tudásszerző motívumok és képességek
- Kognitív kommunikációs motívumok és képességek
- Tanulási motívumok és képességek

A szociális kompetencia összetevői:

- Proszociális viselkedés
- Szociális kommunikáció
- Csoportviselkedés
- Érdekérvényesítés

A személyes kompetencia fontosabb motívumai és képességei:

- Önvédelmi motívumok és képességek
- Önellátási motívumok és képességek
- Speciális motívumok és képességek
- Önszabályozási motívumok és képességek
- Önfejlesztés motívumai és képességei



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 adni, amit ő nem kapott meg a sport terén
- A gyermek is szocializálhatja a szülőt a sportra!





A sportpszichológus lehetőségei a gyermek labdarúgóknál

Klinikai adatszerzés

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) Rajz-teszt Önkitöltő	In vivo (term. kör. között) Strukturált Önmegfigyelés (napló)



MAWGYI – R (Gyermek IQ mérés)

- IQ – Intelligencia Q
- VQ – Verbális IQ
- PQ – Performációs IQ





Az értelmi képességek az IQ alapján

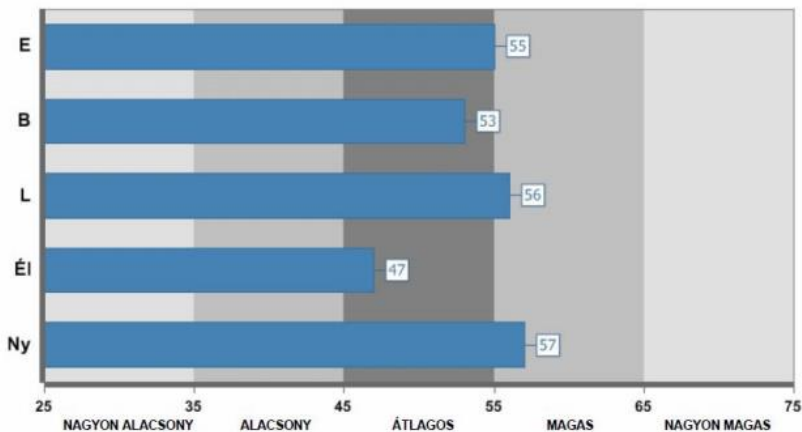
IQ szint	Megnevezés	Státusz
120 – és fölötti IQ	Igen magas intelligencia	Szupernormalitás
110-120 IQ	Magas intelligencia	Normálisnál magasabb
90-110 IQ	Normálövezet	Normalitás
80-90 IQ	Lelassult fejlődés (1)	Normál alatti (1)
70-80 IQ	Lelassult fejlődés (2)	Normál alatti (2)
50-70 IQ	Debilitás	Értelmi fogyatékos (oligofrénia)
25-50 IQ	Imbecillitás	
0-25 IQ	Idiócia	



Big Five pszichológiai kérdőív gyermeknek

A BFQ-C a gyermek- és serdülőkorúak személyiségjellemzőinek mérésére kidolgozott, 65 tételből álló kérdőív, melynek alapját az ötfaktoros személyiségmodell jelenti.

Fő dimenziók (T-értékek)



Pontszám

Skála	Nyerspontok	T-értékek
E (Energia)	55	55
B (Barátságosság)	53	53
L (Lelkiismeretesség)	56	56
ÉI (Érzelmi Instabilitás)	47	47
Ny (Nyitottság)	57	57

CSALÁDRAJZ



- a rajz általános színvonala (fejlettségi szint, életkorhoz viszonyítva),
- a rajzlap felületének felhasználása (a figurák mérete összességében),
- a figurák közötti távolságok (kartávolsághoz viszonyítva),
- kivel kezd és kivel fejezi be a gyermek a rajzot,
- a figurák rajzolási sorrendje a családon belül,
- az egyes szereplők rajzát megelőző reakcióidő,
- kik kerülnek a lapon egymás mellé,
- kik kerülnek egymás alá vagy fölé,
- kit felejt le a gyermek a rajzról,
- akadályok (például tárgyak), amelyek elválasztják a figurákat,
- méretbeli viszonyok a figurák között,
- ki kivel érintkezik,
- ki ki felé fordul vagy kinek fordít hátat, tekintetirányok,

CSALÁDRAJZ



- a rajz általános színvonala (fejlettségi szint, életkorhoz viszonyítva),
- a rajzlap felületének felhasználása (a figurák mérete összességében),
- a figurák közötti távolságok (kartávolsághoz viszonyítva),
- kivel kezd és kivel fejezi be a gyermek a rajzot,
- a figurák rajzolási sorrendje a családon belül,
- az egyes szereplők rajzát megelőző reakcióidő,
- kik kerülnek a lapon egymás mellé,
- kik kerülnek egymás alá vagy fölé,
- kit felejt le a gyermek a rajzról,
- akadályok (például tárgyak), amelyek elválasztják a figurákat,
- méretbeli viszonyok a figurák között,
- ki kivel érintkezik,
- ki ki felé fordul vagy kinek fordít hátat, tekintetirányok,



VILÁG - TESZT





Baranya István

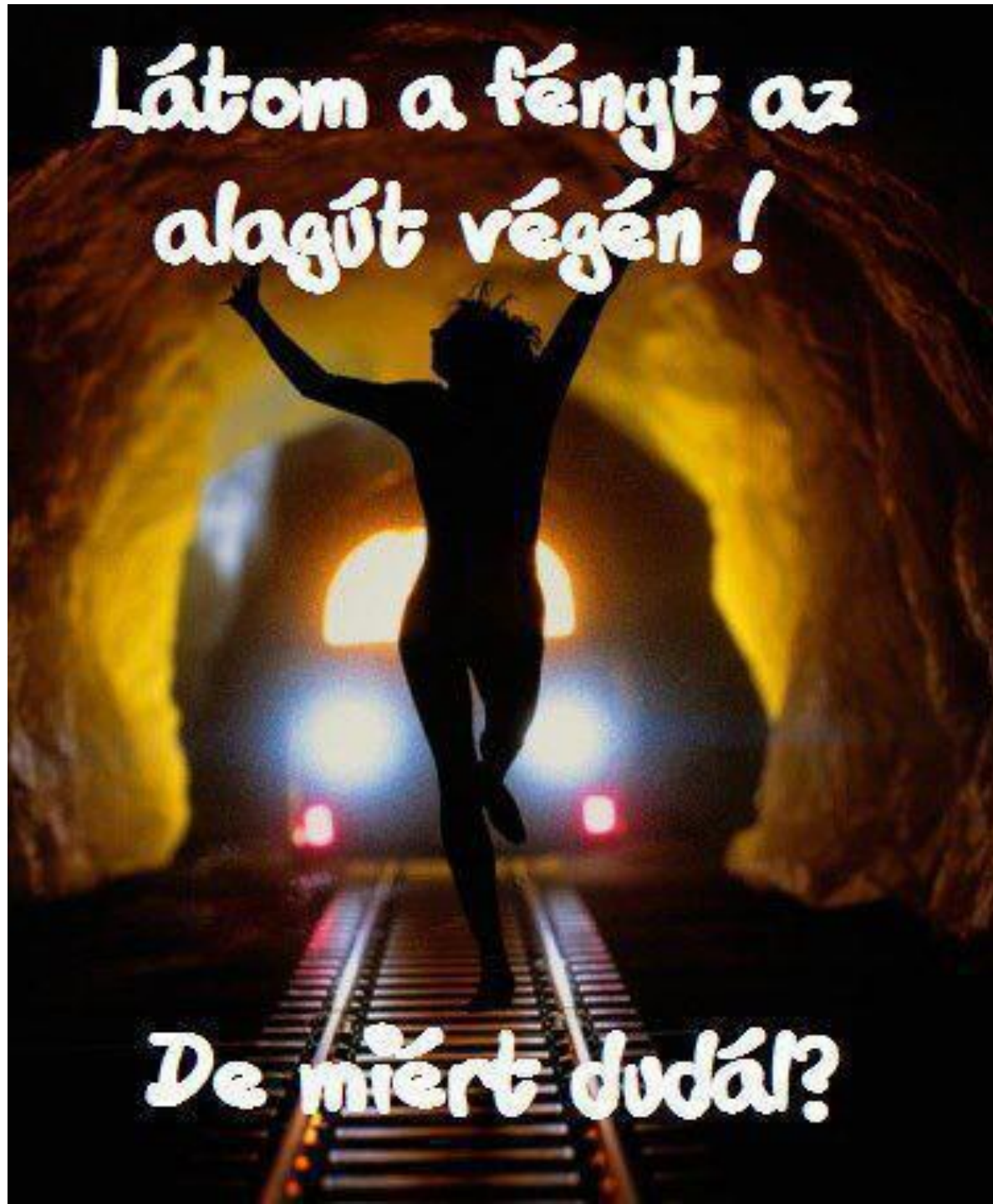
pszichológus, UEFA 'Pro' edző, testnevelő, szakedző

www.sportpszichologia.eu

30/3-967-907

Látom a fényt az
alagút végén!

De miért dudál?





Köszönöm a figyelmet !