



Emeljük a szintet...
(UEFA edzői továbbképzés)

9-10 ÉVESEK ÉLETKORI SAJÁTOSSÁGAI

Baranya István
UEFA 'Pro'
pszichológus



Tartalom

- 9-10 évesek helye a világban
- Testi fejlődés
- Kognitív fejlődés
- Megismerő tevékenységek
- Szociális fejlődés, személyiség
- Pszichológiai vizsgálatok, tesztek





9-10 évesek helye a világban



A pszichoszociális fejlődés elmélete

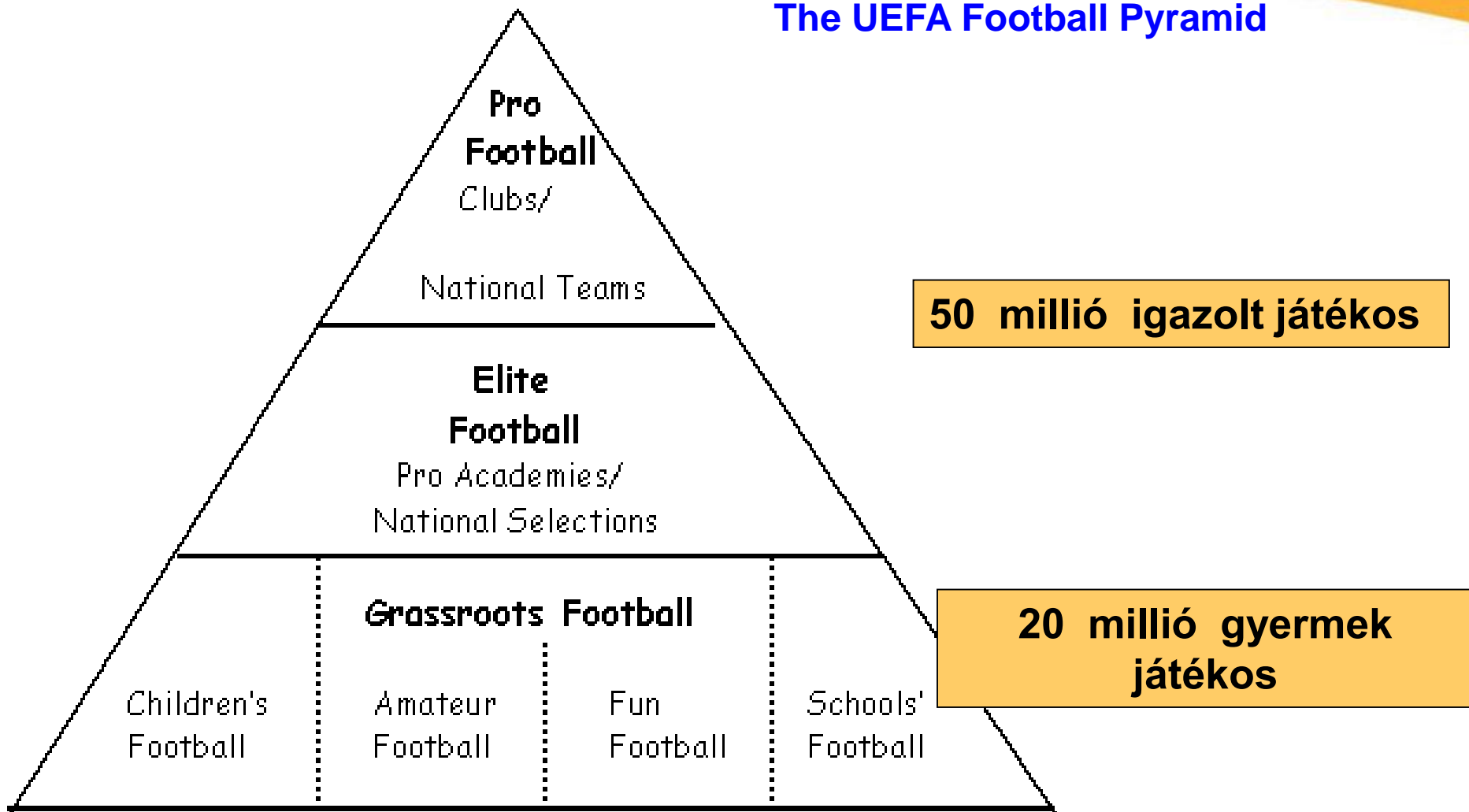
- az életünk -



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.



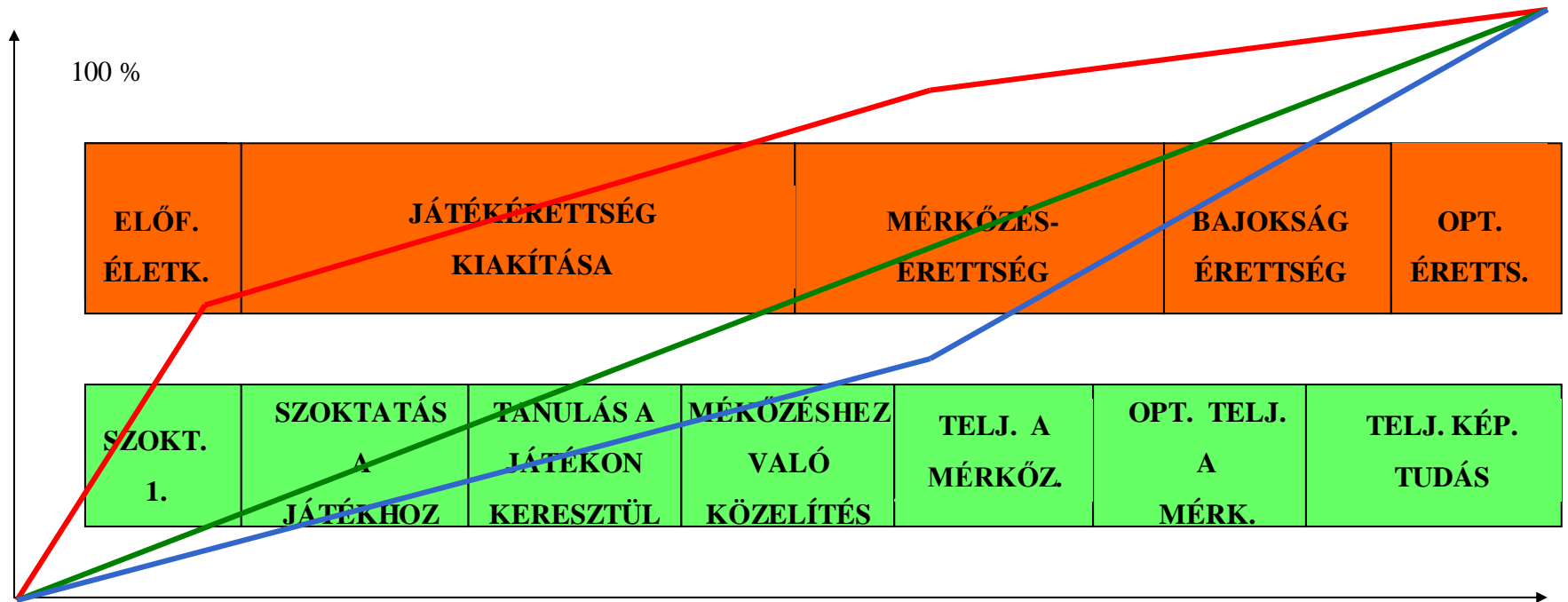
The UEFA Football Pyramid



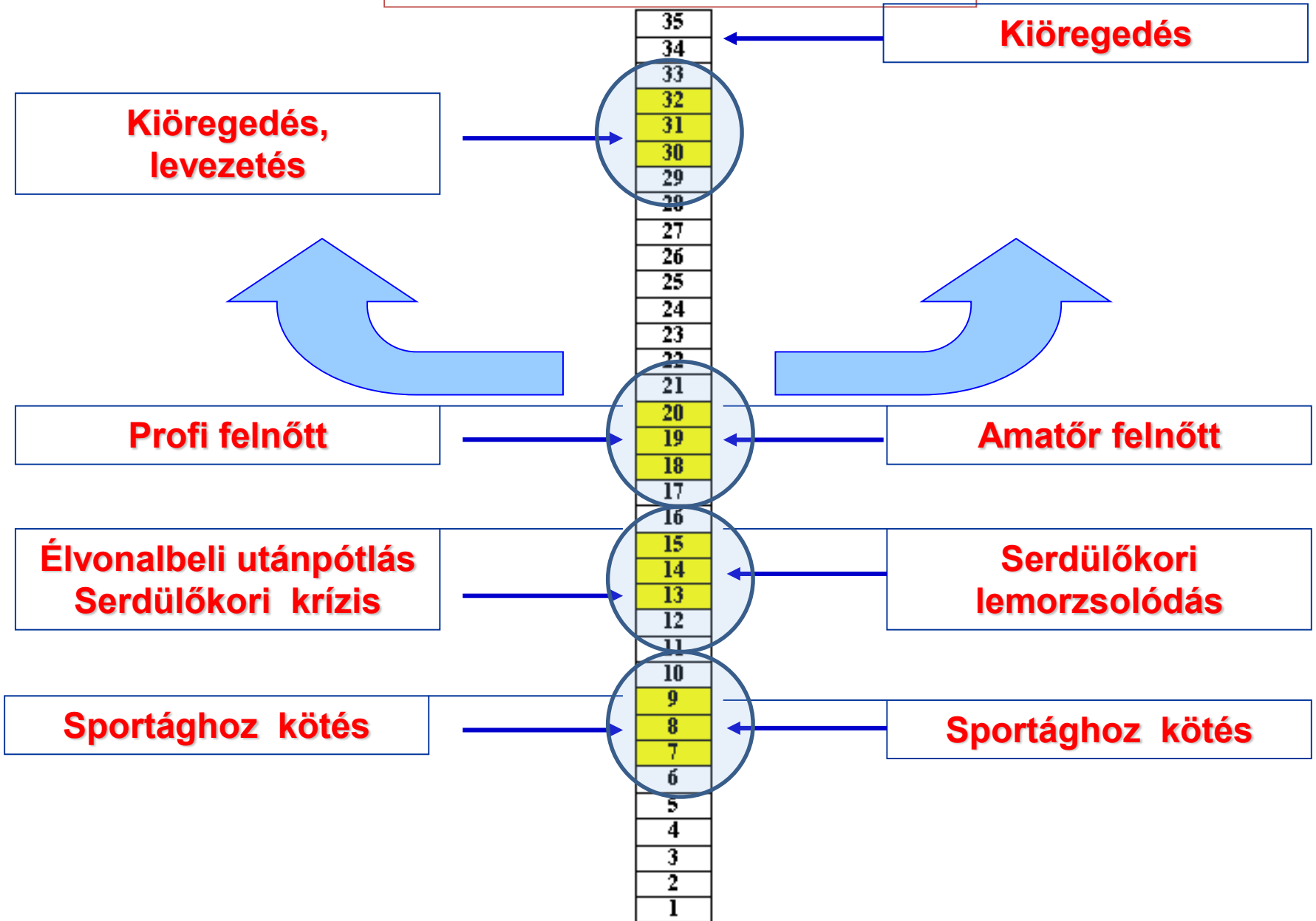


18	G	G	G	SZ	Szakmunk kp.	Szakiskola
17	I	I	I	K		
16	M	M	M	P		
15	N	N	ÁLT. ISKOLA - FELSŐ			
14	Á					
13	Z					
12	I					
11						
10	ÁLT. ISKOLA - ALSÓ					
9						
8						
7						
6	ÓVODA					
5						
4						
3						

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)

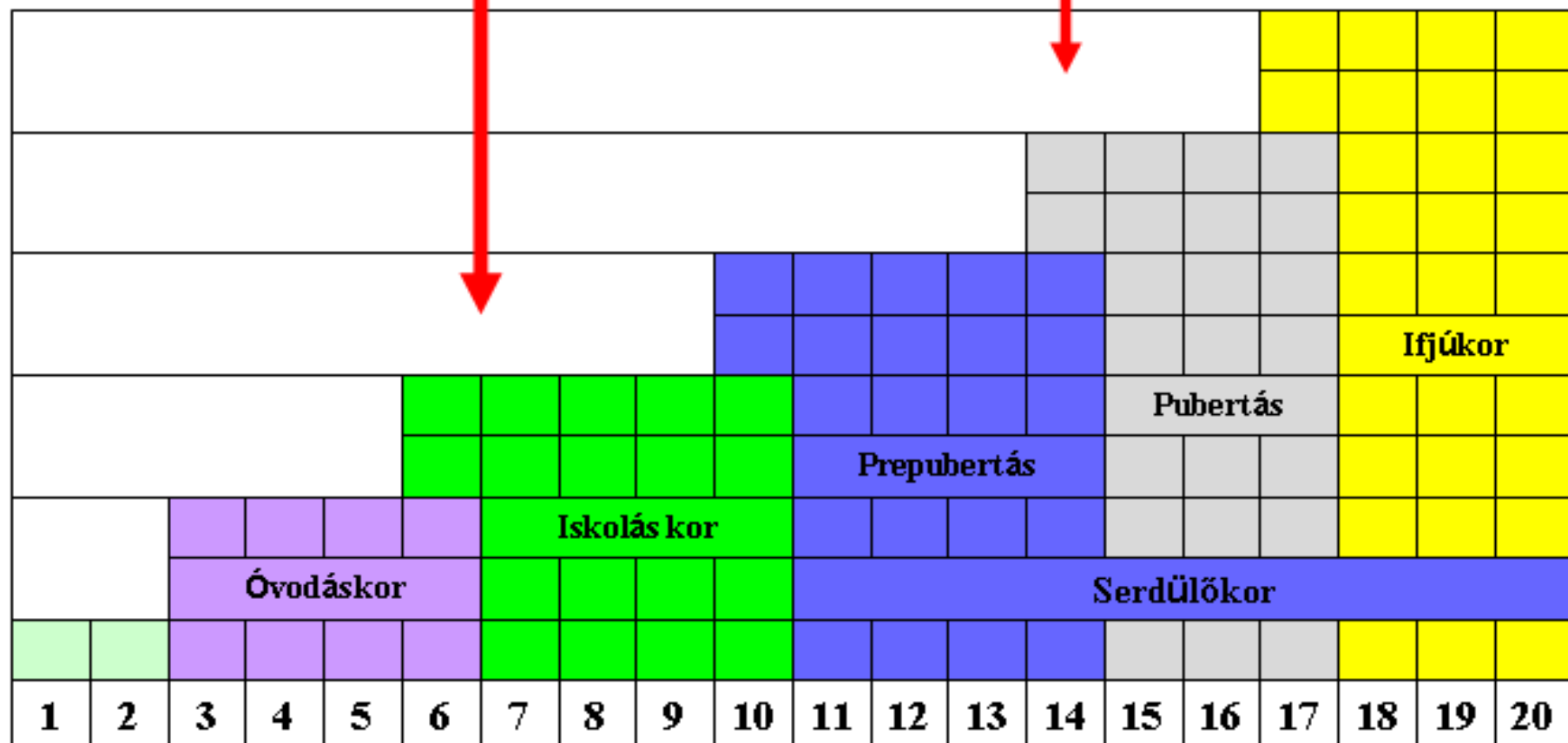


Kritikus periódusok

Sportághoz kötés
óvodából - iskolába

Serdülőkor
iskolaválasztás,
kollégium, szülőktől
való leválás

Felnőtté válás
amatőr, profi,
egzisztencia

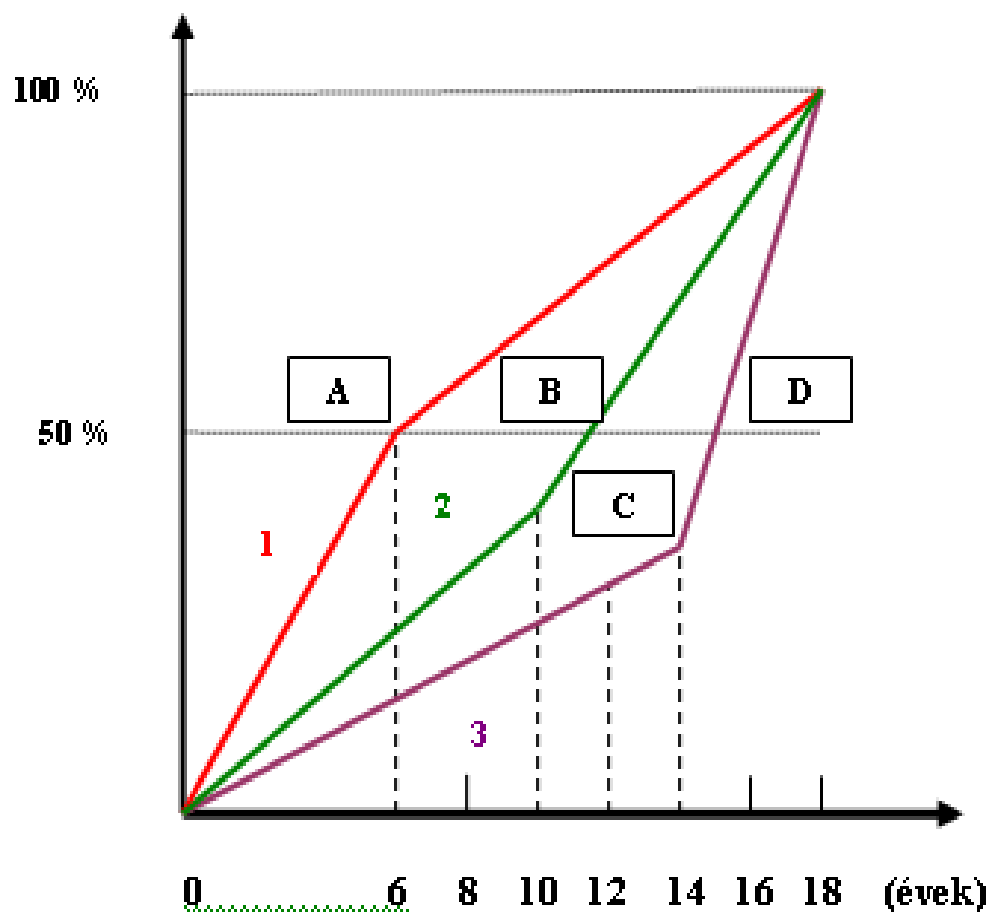




Testi fejlődés

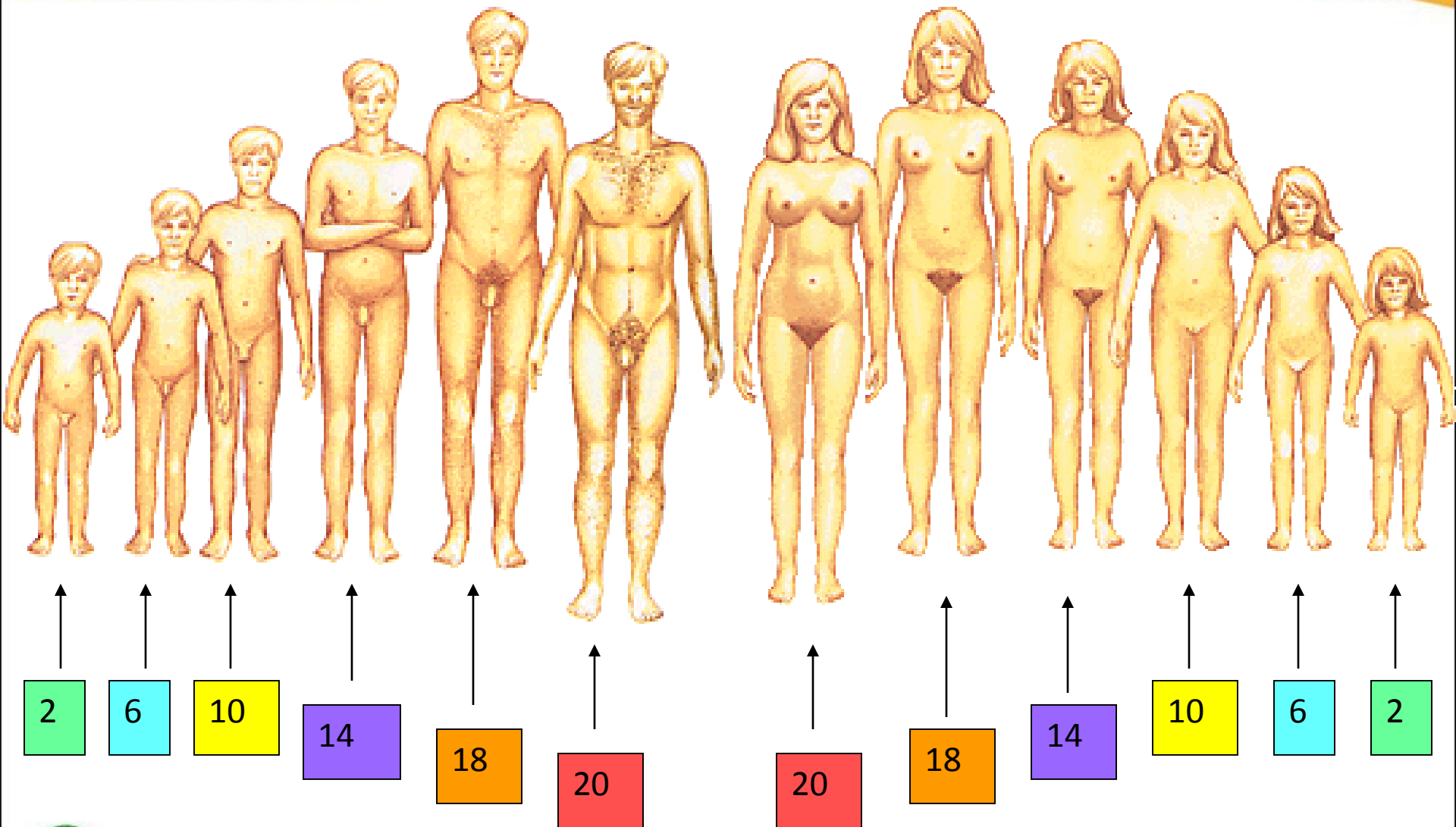


(organikus fejlődés)



- 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

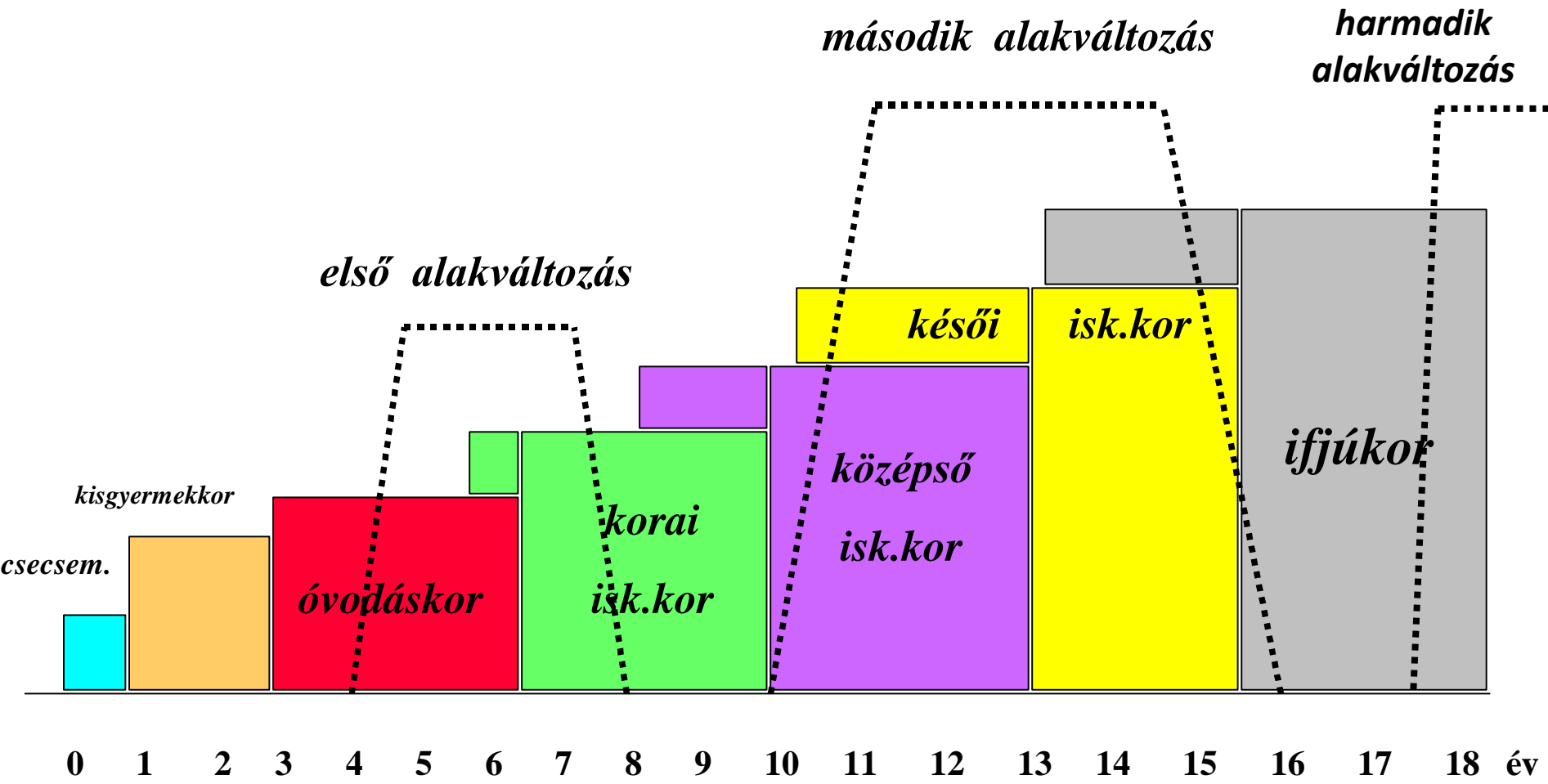
Életheti szakaszok	Nők	Férfiak
Újszülöttkor	1-10 nap	
Csecsemőkor	10 nap - 1 év	
Korai gyermekkor	1 - 3 év	
Első gyermekkor	4 - 7 év	
Második gyermekkor	8 - 11 év	8 - 12 év
Serdülőkor	12 - 15 év	13 - 16 év
Ifjúkor	16 - 20 év	17 - 21 év
Erettkor I.	21 - 35 év	22 - 35 év
Erettkor II.	36 - 55 év	36 - 60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





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	132 cm	29 kg	1.200 gr.	120/75	22-25/p.	11 ó.	1.5-2.5 l
10. év	140 cm	35 kg	1.250 gr.	120/75	20-23/p.	11 ó.	1.5-2.5 l



Testi fejlődés



- Befejeződött az első alakváltozás
- **Súlygyarapodás:** 3,0-3,5 kg/év
- **Hossznövekedés:** 6-10 cm/év
- Testalkat harmonikus
- Fej a törzs 1/5
- Kialakul a kettős 'S' alakú gerinc görbület
- Visszafejlődik az óvodáskori pocak, eltűnnek a zsírpárnák
- **Kéz- és lábtőcsontok** csontosodása
- A végtagokon, törzsön áttűnik az izomzat.
- A **fogváltás** tovább folytatódik.

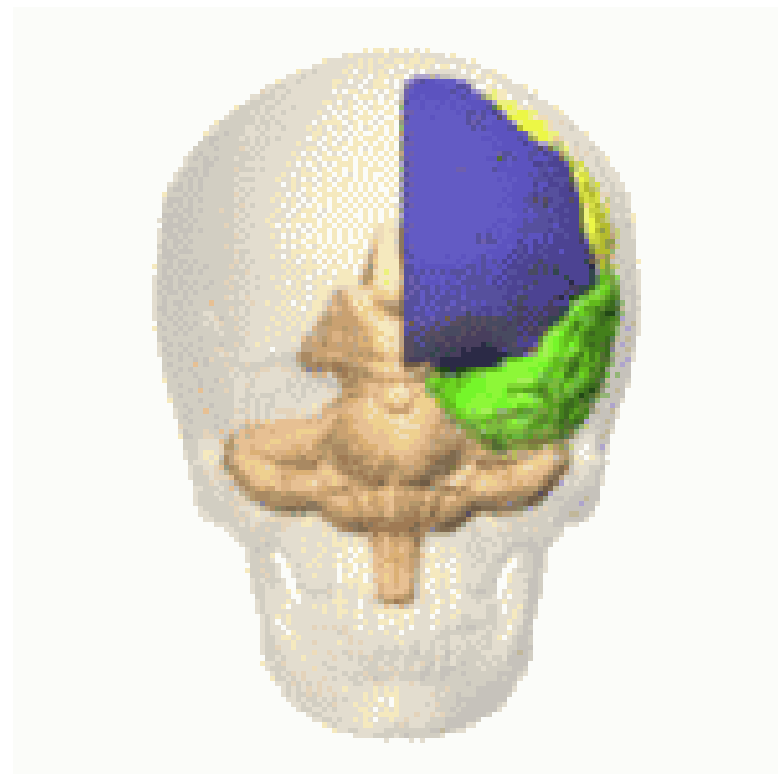


TESTI FEJLŐDÉS





Kognitív fejlődés

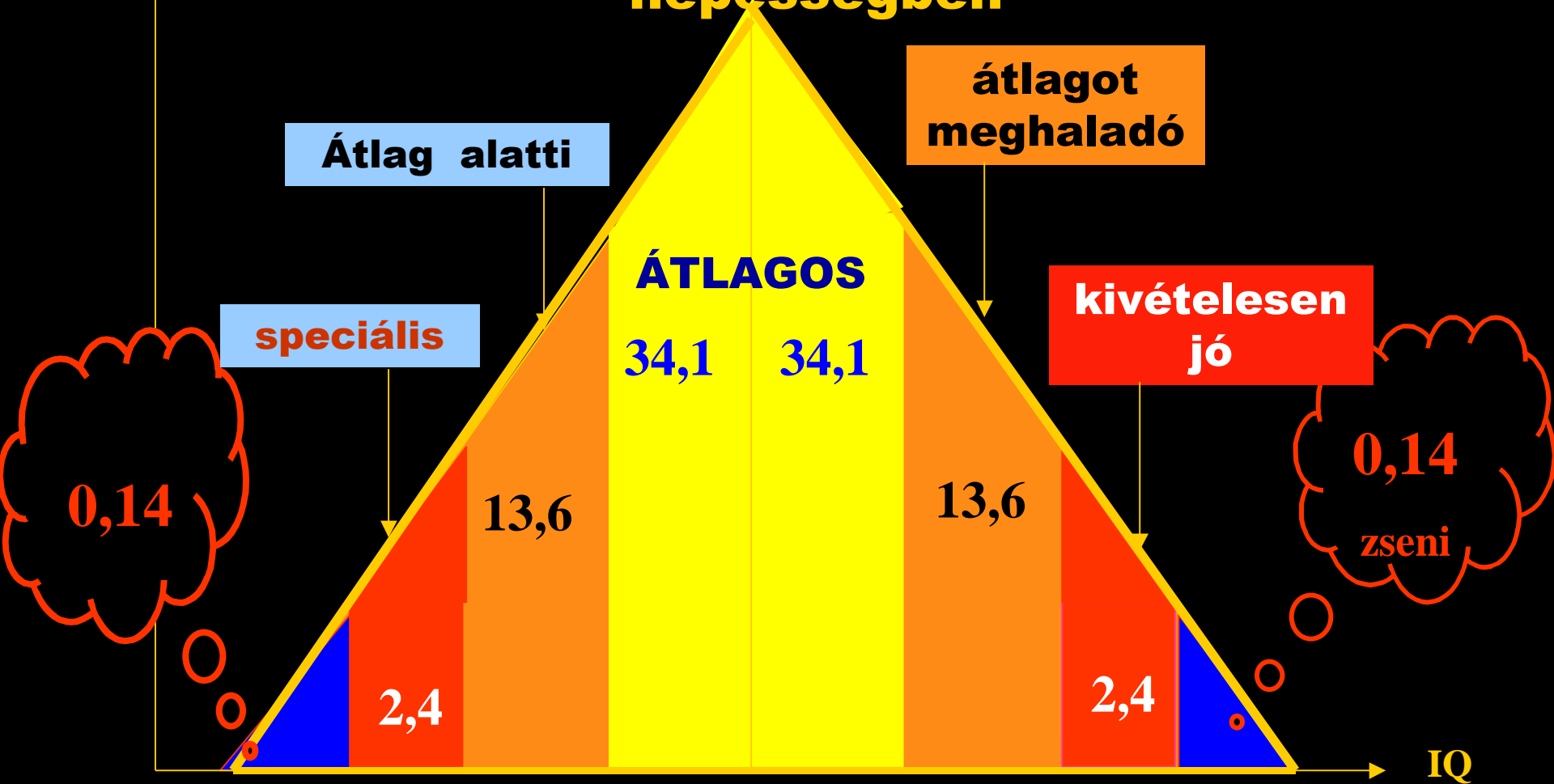




Kognitív fejlődés

- Konkrét műveletek kora: képes mentális műveletek elvégzésére, logikája van
- Képes készség szinten alkalmazza a megtanultakat
- Absztrakciós (lényeg) képességek
- Magas szintű szabályalkotás
- Decentrálás (több szempontú gondolkodás)

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	



Kognitív képességek és a szenzitív szakaszok



Megismerő, a megismerésre vonatkozó; a gondolkodáson alapuló tevékenység:

**Érzékelés, észlelés,
emlékezet,
gondolkodás, tanulás**



A **fejlődés olyan szakasza**, amelyben az életkori sajátosságoknak megfelelően egy adott tevékenység tanulására, rögzülésre a **legfogékonyabb** az egyén.



SZENZITÍV SZAKASZOK

Emberi fejlődés

- **Terhesség:**
 - 1-3. h. (rubeola) vakság, sükettség
 - 6-7. h. (nemi hormonok) nemi szervek
- **0-1. év:** kötődés
- **6-7. év:** idegen nyelvtanulás
- **11-14. év:** nemi identitás

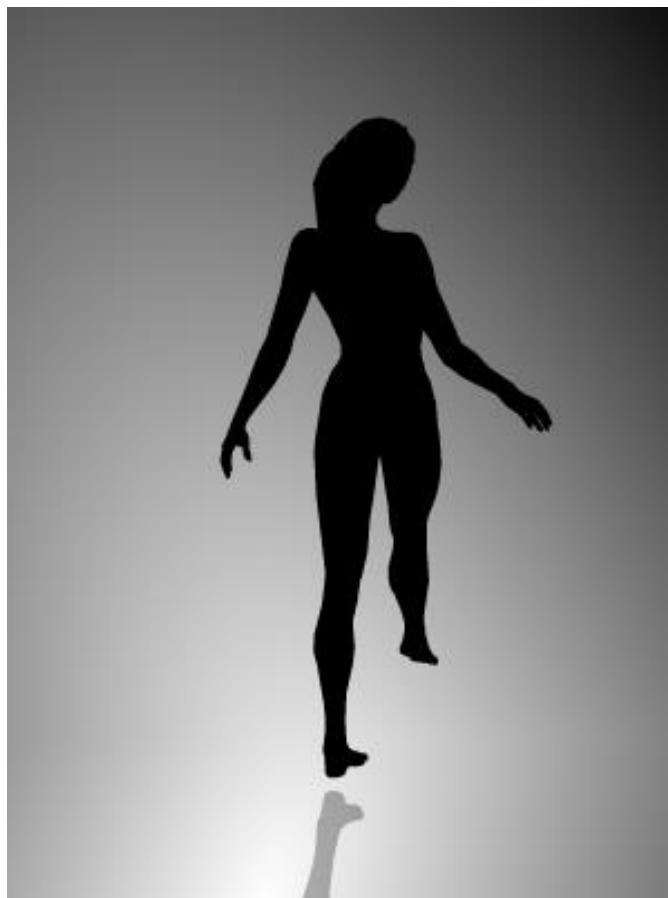
Labdarúgás

- **5-7. év:** sportághoz kötés
- **10-12. év:** sportági technika
- **13-15. év:** mérkőzésérettség
- **13-15. év:** lemorzsolódás
- **16-17. év:** kondicionális kép. TA-TE
- **18-22. év:** felnőtté válás
- **22-28. év** csúcsteljesítmény



MOZGÁSFEJLŐDÉS

- A sportági mozgástanulás legintenzívebb szakaszának kezdete
- A mozgásfejlődés **első csúcsidezőszaka**,
- A mozgástanulásra, mozgástanításra egyik **legkedvezőbb periódus a gyermekkorban**.
- Megindul a motórium strukturálódása.
- **Stabilizálódott** 9 éves korra az **oldalosság**, a felső-alsó végtagokon és a szemén is.
- A mozgáskoordináció kifejezetten javul.
- Nagymozgások csökkenésével párhuzamosan **fejlődnek a finom mozgások**.
- Ugyanakkor **fáradhatatlan** pl. egy kiránduláson, játék, edzés...
- Az írás apró és finom mozgásait nagyjából egy év alatt sajátítja el.
- **Térészlelése konkrét.**

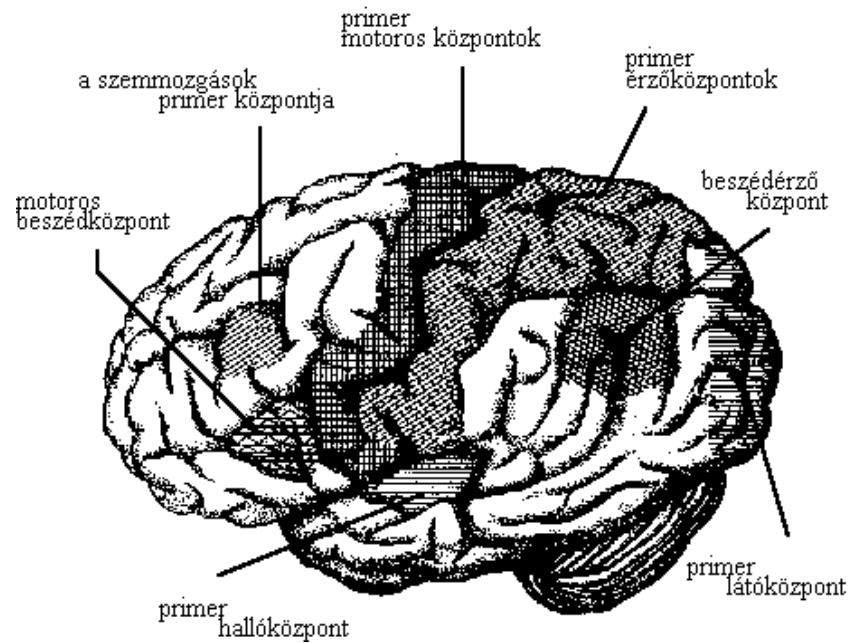
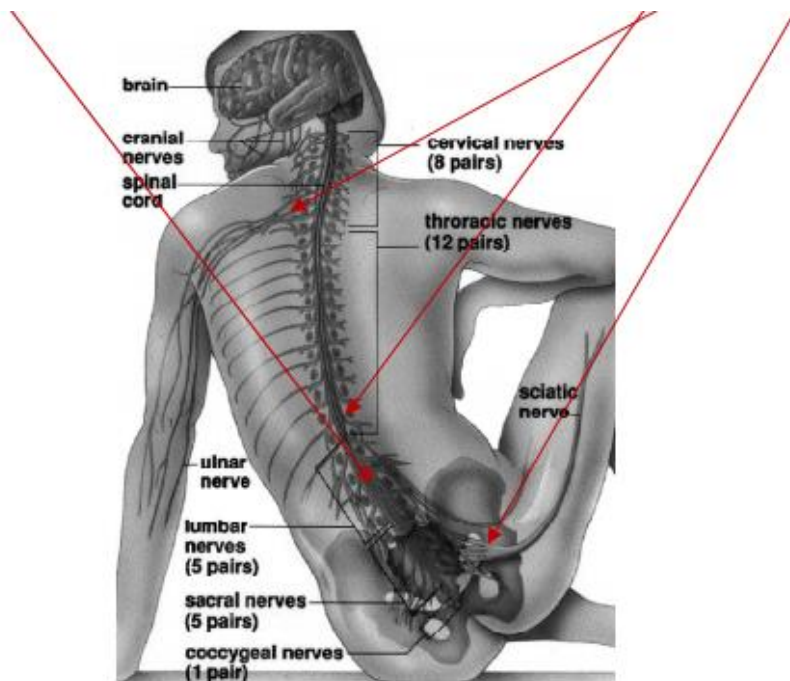


Ha úgy látja, hogy az **óramutató járásával ellentétesen forog a lány** , akkor önnél **a bal agyfélteke a domináns.**

A legtöbb emberre ez igaz, mert az oktatás a logikus, lineáris gondolkodásra nevel bennünket.

Ha úgy látja, hogy az **óramutató járásával megegyezően forog a lány**, akkor önnél a

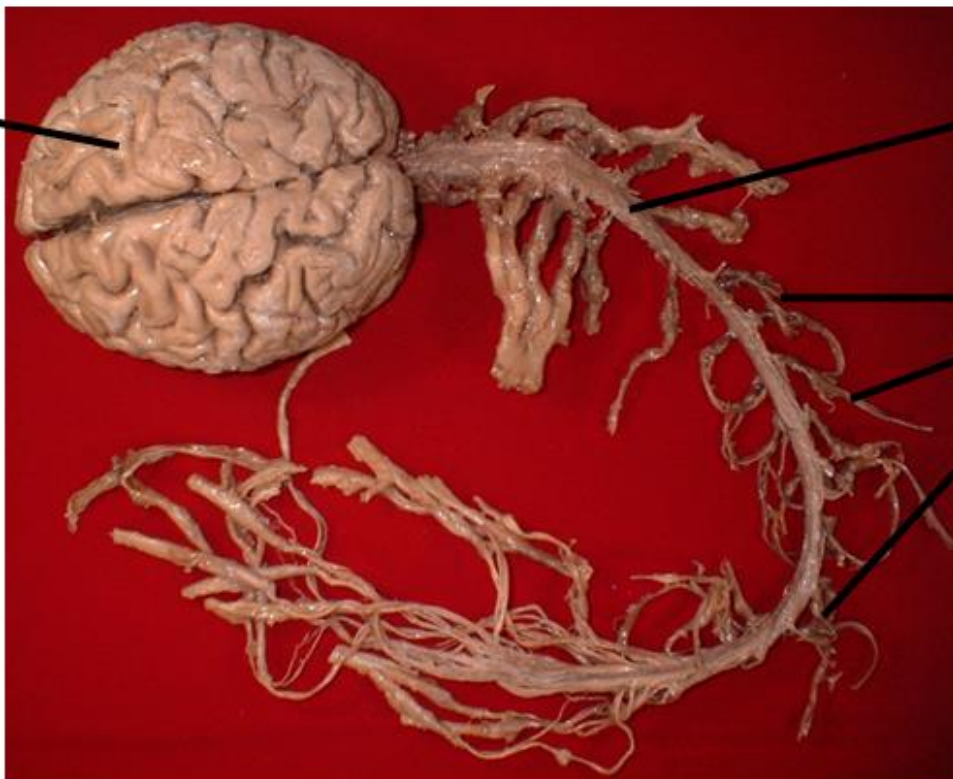
jobb agyfélteke a domináns.
A kreatív emberekre általában ez jellemző.





KÖZPONTI IDEGRENDSZER

Agyvelő



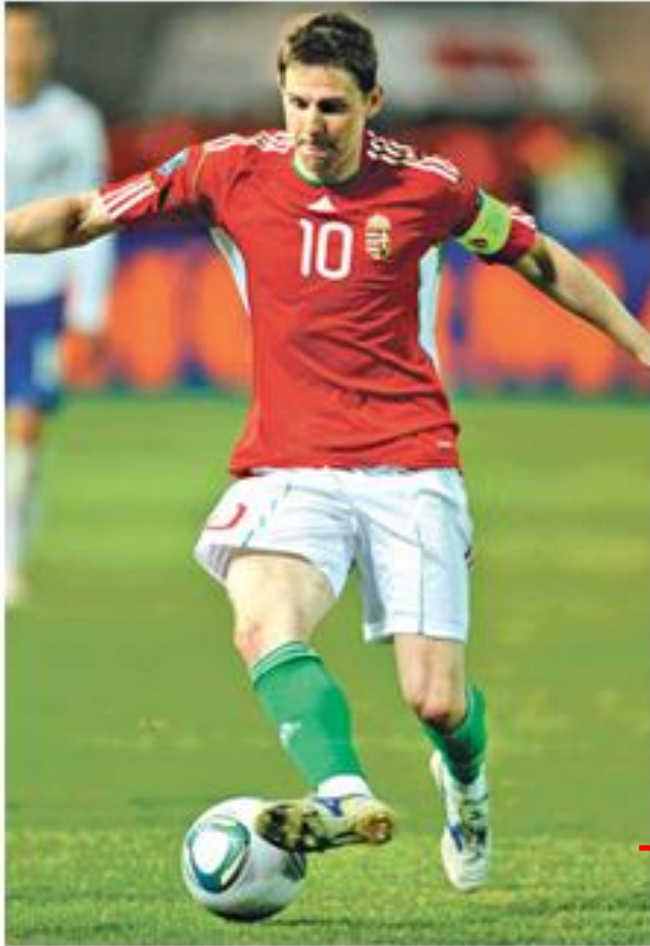
Gerincvelő

Gerincvelői
idegek



B

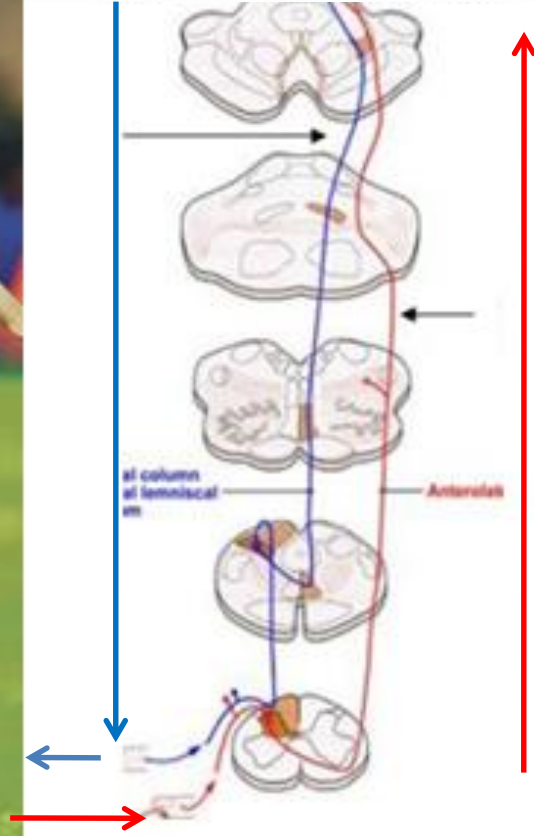
Leszálló pálya (efferens) gerincvelő



Végrehajtás (ideg-izom)



Mozgató Brodmann-4 mező (mozgató) észlelés analízis-szintézis döntés



Felszálló pálya (afferens) gerincvelő

Érzékelés (receptorok)



Miért ? Hogyan ?

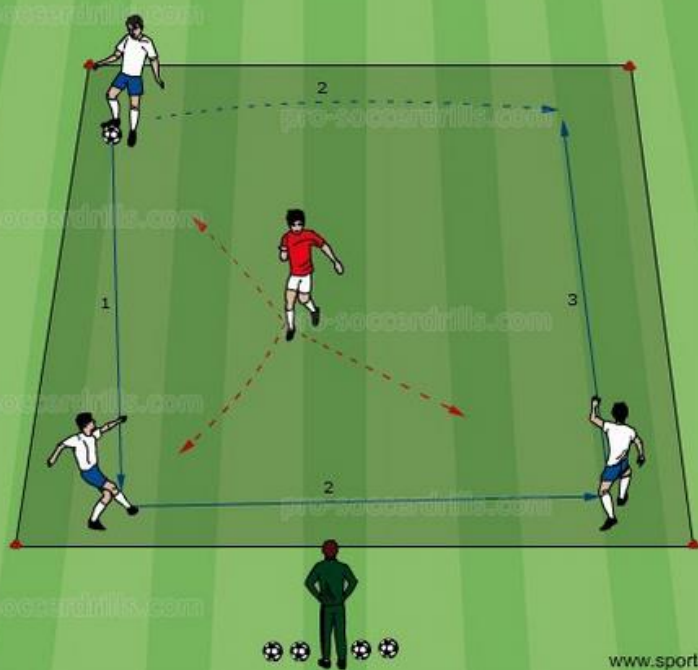
Kis játékok

(pl. 3:1)

anticipáció, technika

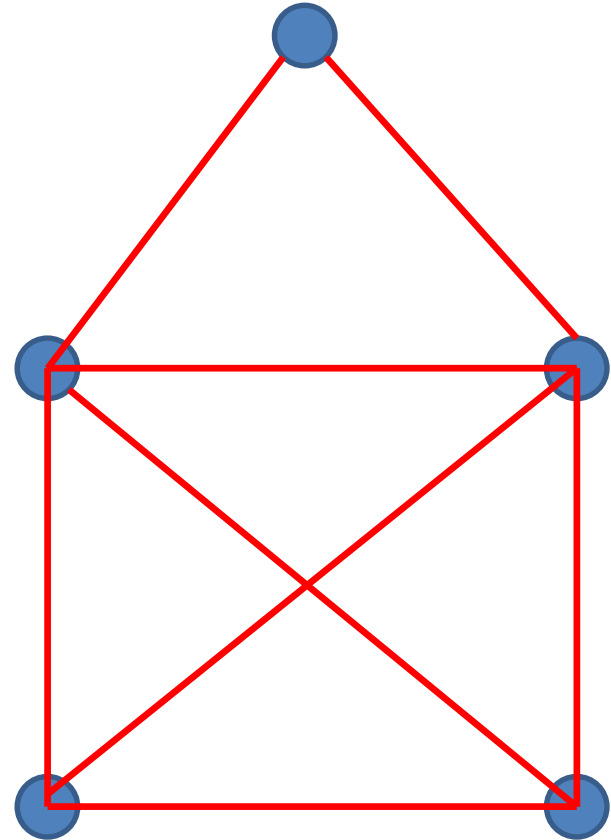
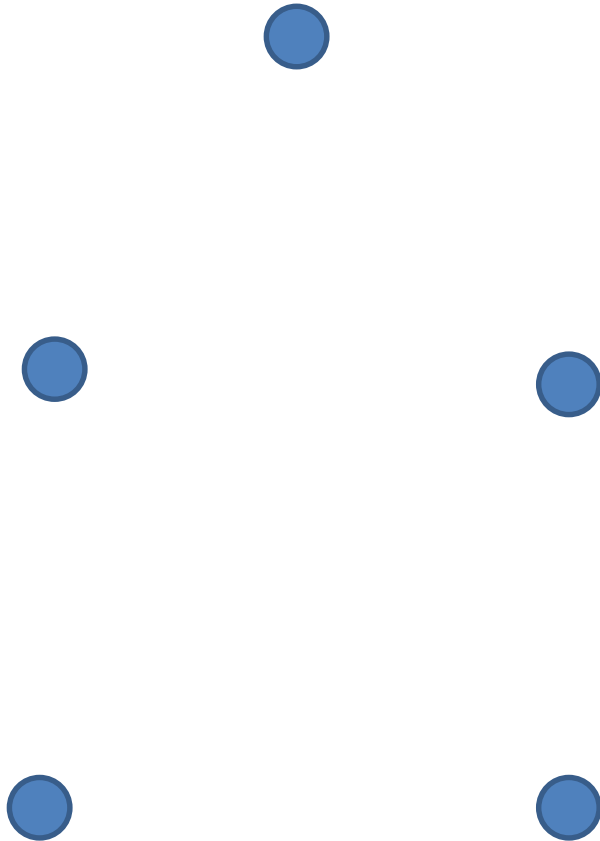
Cselezés

kreativitás,
tehetség, játékkészség



www.sports-graphics.com





Korlátok tesztje

4 folyamatos egyenes vonallal érintsd az összes pöttyöt!

Ne emeld fel a kezéd!



Megismerő tevékenység (figyelem, emlékezet)

- 15 – 20 percig képes figyelni
- A figyelemfenntartásának eszközei:
(látás, hallás, szem-kéz összerendezettség, koordináció)
- A tárgyi érdeklődés (szándékos figyelem – megbízhatóbb emlékezet)
- Konkrét, saját maga által tapasztalt tényeket tudja felfogni és megjegyezni
(taktika, posztok, viselkedés, edzői utasítás)
- Az emlékezet segítségével megőrzi a tapasztalatait, a képzelet segítségével pedig a szükségletnek megfelelően át tudja azokat rendezni.
(játékkészség, kreativitás, cselezés)



Beszéd, írás, kommunikáció

- Az írással a szókincs és a beszédképesség is nő
- Szókincs: 4000 – 6000 szó
- Ismeri a bővített mondatokat
- Beszéd közben gesztikulál
- TV hatása



Szociális fejlődés



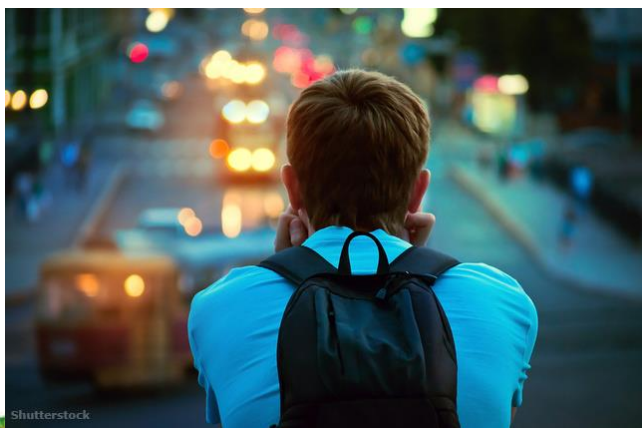
- Megkezdődik az „átpártolás”
- Kortárscsoport fontossága
- Empátia (jó és rossz átélése)
- Kialakul az „én” tudat
- Megjelenik a „mi” és a „mások” tudat
- Szabály- és szerepjáték
- Időnként furcsákat kérdez
- **Metafizikai szorongás:** élet és halál, Isten, lélek, túlvilág...
- **Időnként:** visszahúzódóvá, különössé válik, furcsákat kérdez, unatkozik, álmodozik, rosszkodik, sértődékeny...
egyszóval labilis.



Szociális fejlődés



- A **gyerekcsoport** dinamikussá és tagolttá válik
- A páros kapcsolatait felváltja az **alcsoporthoz szerveződés**
- Az alcsoporthoz közti határ határvillongások színtere
- **Társas rangsorok** és szerepmegosztások alakulnak
- **Rosszul vezetett, érzelmileg túlterhelt** gyerekcsoportban időnek előtte erős rivalizálás alakulhat ki, ami kitaszítottsághoz, **elmagányosodáshoz vezethet !**





PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATOK, TESZTEK, DIAGNOSZTIKA

Amire az edzőnek figyelnie kell...!





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

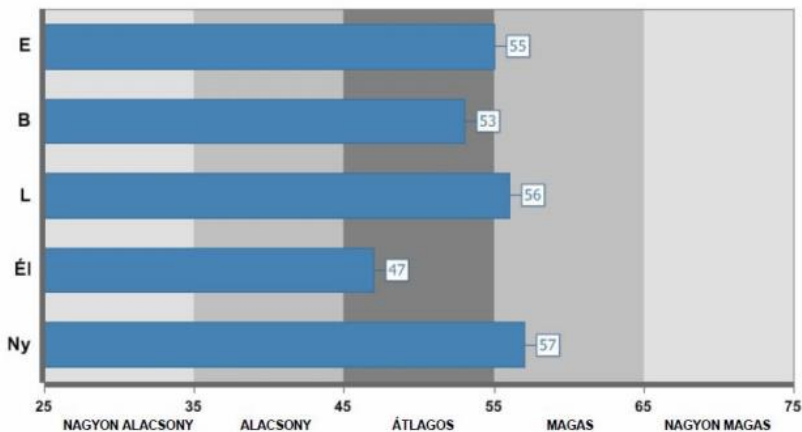
IQ szint	Megnevezés	Státusz
120 – és fölötti IQ	Igen magas intelligencia	Szupernormalitás
110-120 IQ	Magas intelligencia	Normálisnál magasabb
90-110 IQ	Normálövezet	Normalitás
80-90 IQ	Lelassult fejlődés (1)	Normál alatti (1)
70-80 IQ	Lelassult fejlődés (2)	Normál alatti (2)
50-70 IQ	Debilitás	Értelmi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

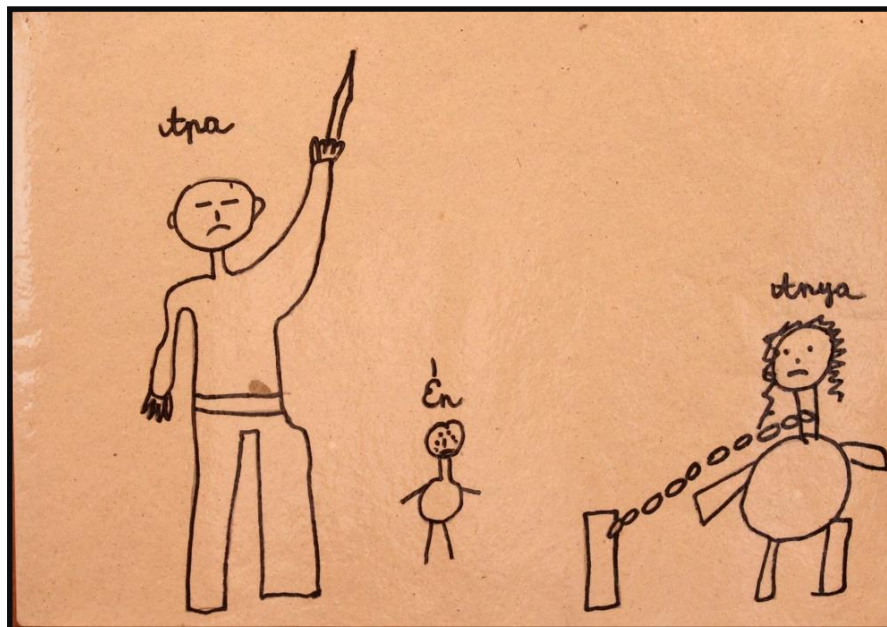


VILÁG - TESZT

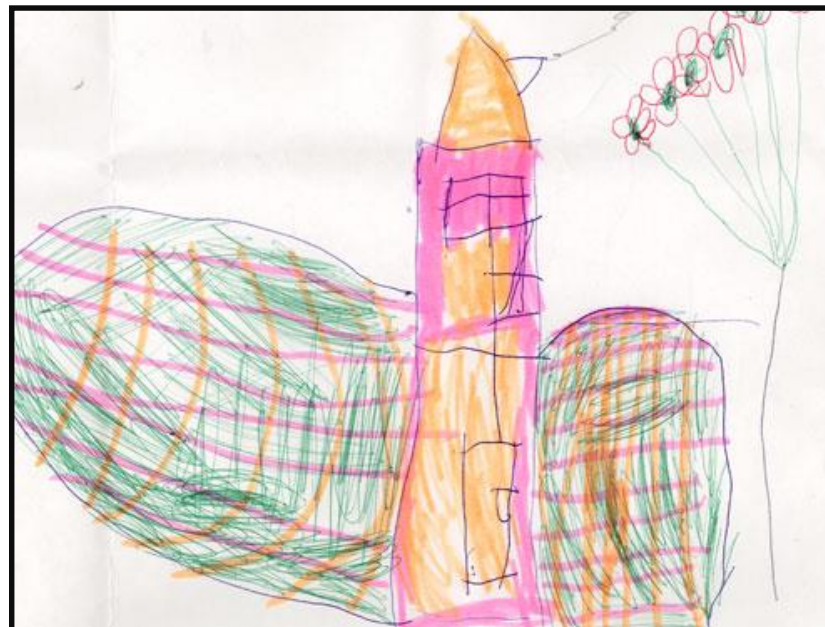


CSALÁDRAJZ

Családi erőszak



Szexuális abúzus





Baranya István

pszichológus, UEFA 'Pro' edző, testnevelő, szakedző

www.sportpszichologia.eu

30/3-967-907



Köszönöm a figyelmet !