



„EMELJÜK A SZINTET”

1. Képzési Nap

Pszichológia a labdarúgásban

A szorongás mint teljesítménybefolyásoló tényező
(Szorongáselméletek a sportban)

Mi a szorongás?

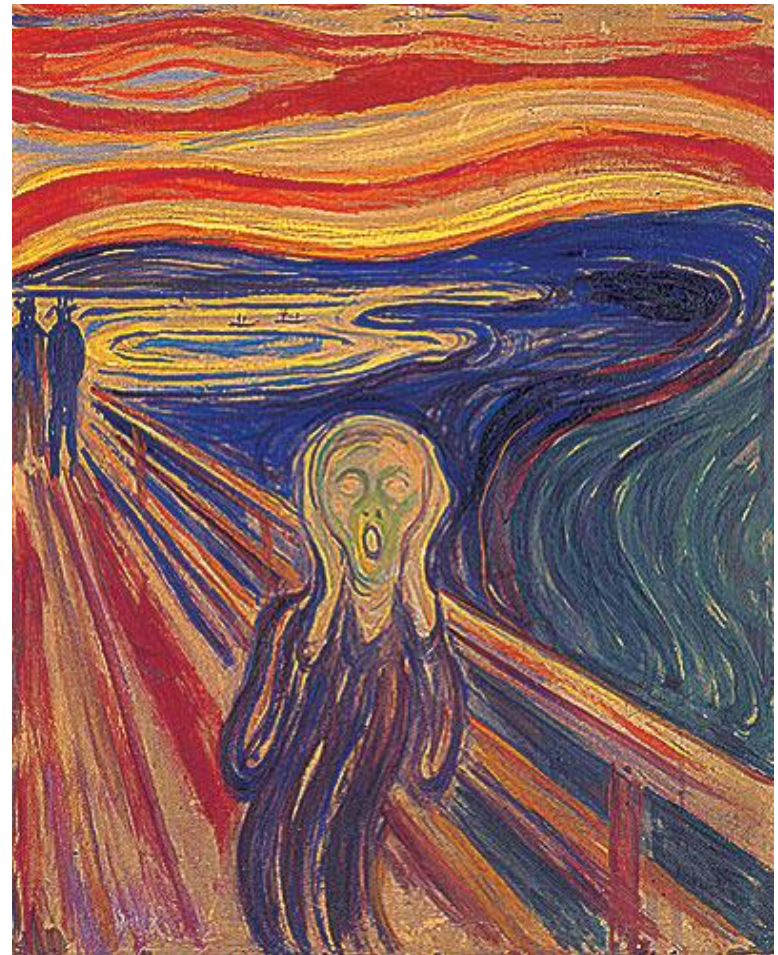
Érzelmi reakció

Diffúz, strukturálatlan
feszültség

Gondolkodási torzítás
(kognitív) anticipált kudarc

Természetrajza van → az
idő függvényében alakul,
változik a megjelenési
formája

Tárgyat keres magának...



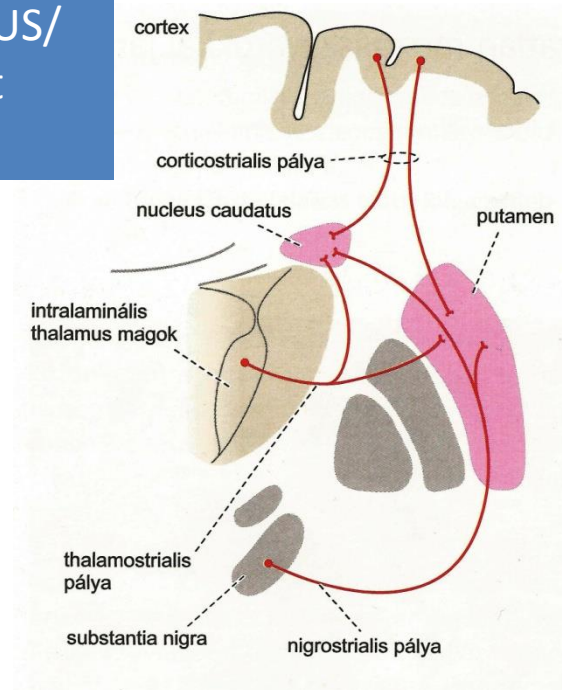
Szorongászavarok strukturálódása (DSM-V.)

Zavar	Strukturaképző elem
Generalizált szorongás	Strukturálatlan
Pánik	Idő
Agorafóbiák	Tér
Szociális fóbiák	Társas tér (mások)
Specifikus fóbiák	Tárgyak, állatok
PTSD	A trauma
Obsessio (rögeszme)	A kényszergondolat
Compulsio (kényszeresség)	Rituálék



Az érzelmek befolyásolják a mozgásvégrehajtást és a memória funkciókat (mozgástanulást)

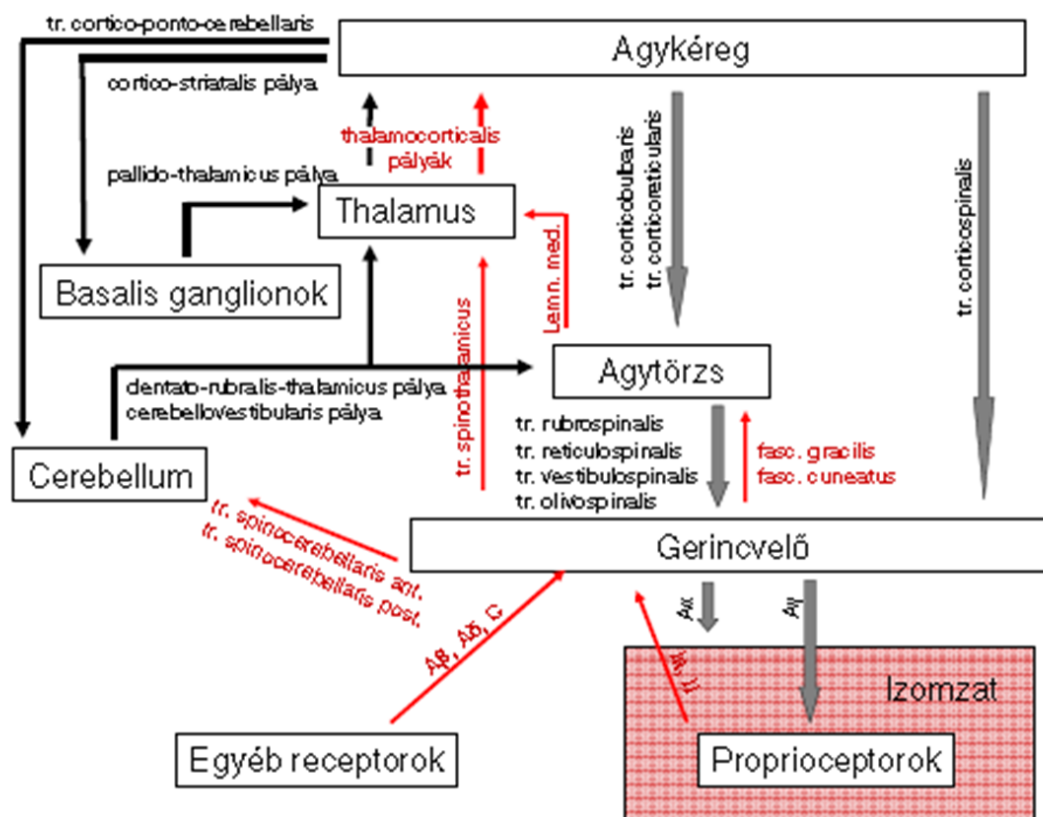
NUCLEUS CAUDATUS/
pars ventralis et
ventromedialis



AMYGDALA

A MOTOROS, EMOCIONÁLIS ÉS KOGNITÍV RENDSZER FUNKCIONÁLIS EGYSÉGET ALKOT

A motoros rendszer szerveződése I.

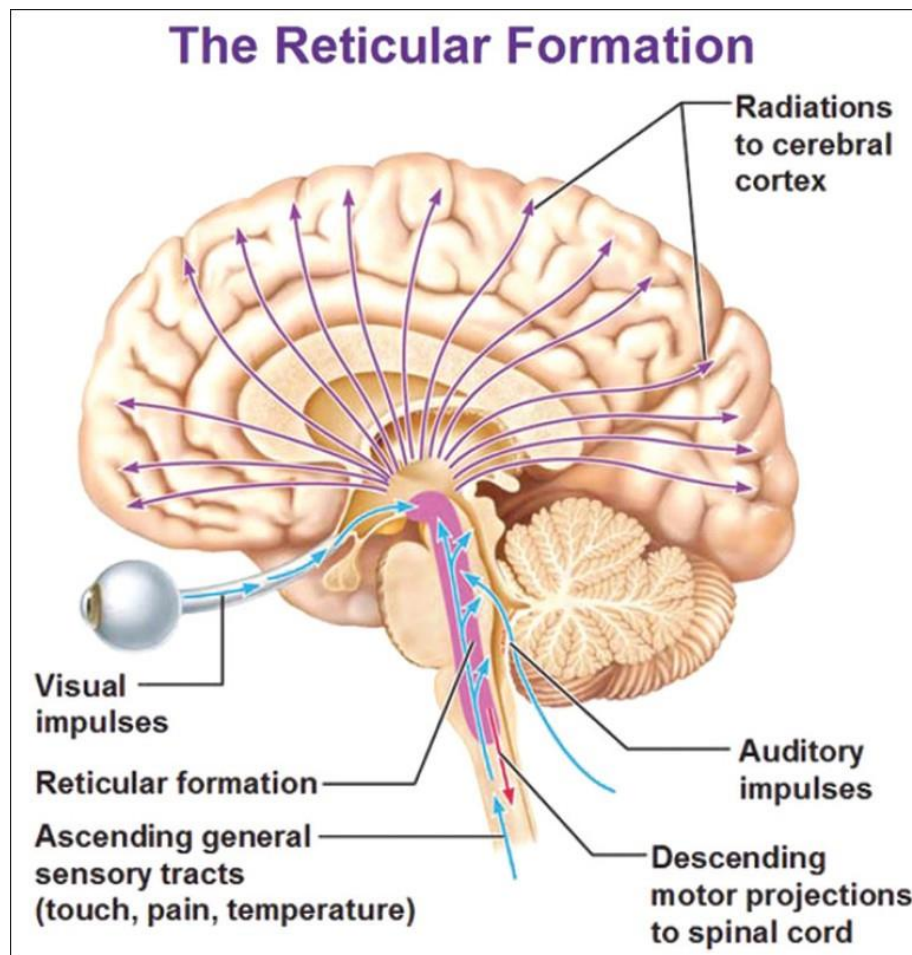




A TARTÓS, INTENZÍV SZORONGÁS KEDVEZŐTLENÜL BEFOLYÁSOLJA

- MOZGÁSTANULÁST
- MOZGÁSSZABÁLYOZÁST
- FINOMKOORDINÁCIÓT
- ERŐKIFEJTÉST
- ÉRZELMEK, AGRESSZIÓ
SZABÁLYOZÁSÁT
- REGRESSZIÓT INDUKÁL
- IGÉNYSZINTET
- MOTIVÁCIÓT
- KONCENTRÁCIÓT
- ÉNKÉPET
- ÖNBIZALMAT
- GONDOLKODÁST
- DÖNTÉST
- HELYZETFELISMERÉST
- KREATIVITÁST

Arousal és szorongás





AROUSAL ≠ DRIVE ≠ VIGILANCIA



SZORONGÁS



MOTIVÁCIÓ



FIGYELEM





A szorongás lehet

TRAIT

- SZEMÉLYISÉGVONÁS
- PL. DSM-V.
SZEMÉLYISÉGZAVAROK „C”
CLUSTER (SZORONGÓK)

STATE

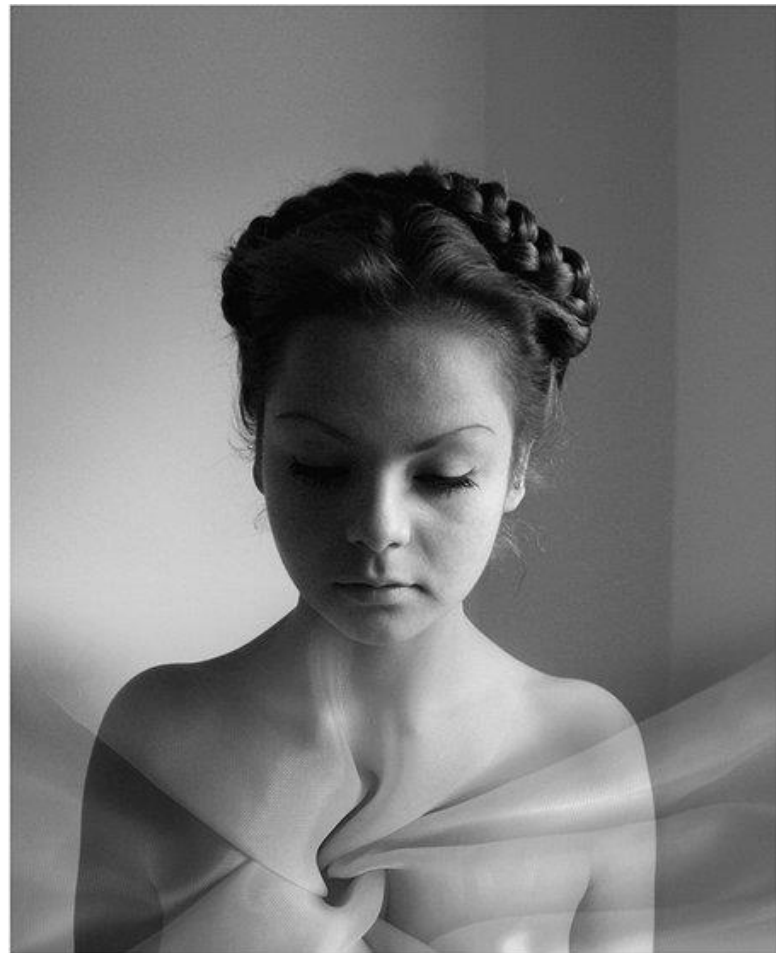
- AZ ADOTT
HELYZETBEN
MEGMUTATKOZÓ
IZGALMI SZINT

Kedvező pszichés feszültség = alacsony TRAIT/magas STATE ➡ KIHÍVÁS

Vizsgálata: STAI(C)-H FX1; FX2, Spielberger; magyarul Sipos és Sipos



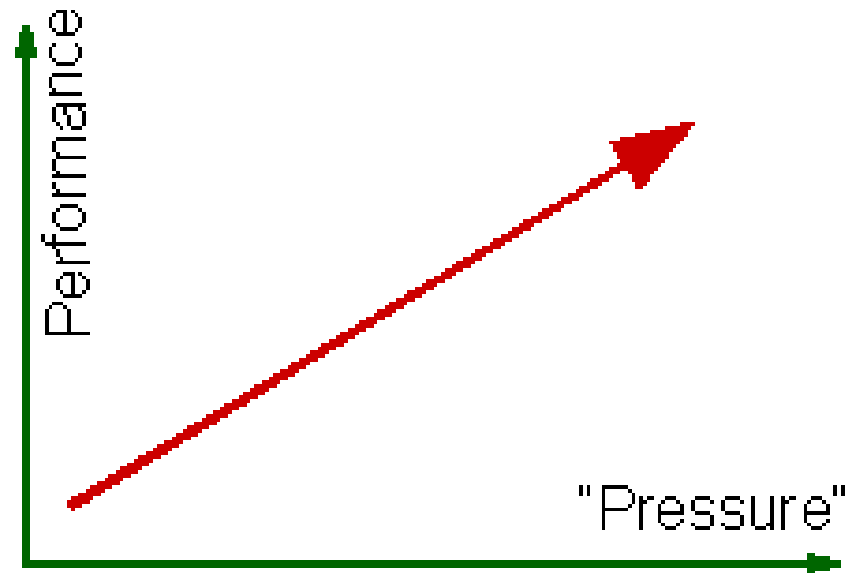
Arousal és személyiség





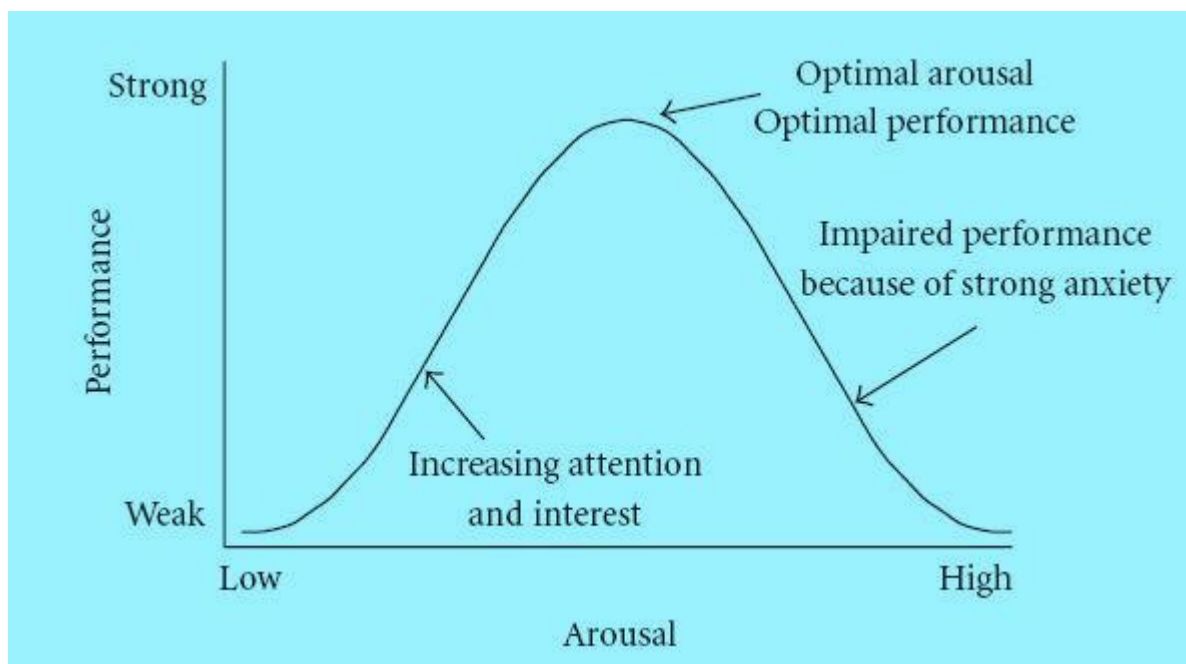
Szorongás és teljesítmény I.

Hull (1943) and Spence and Spence (1966)

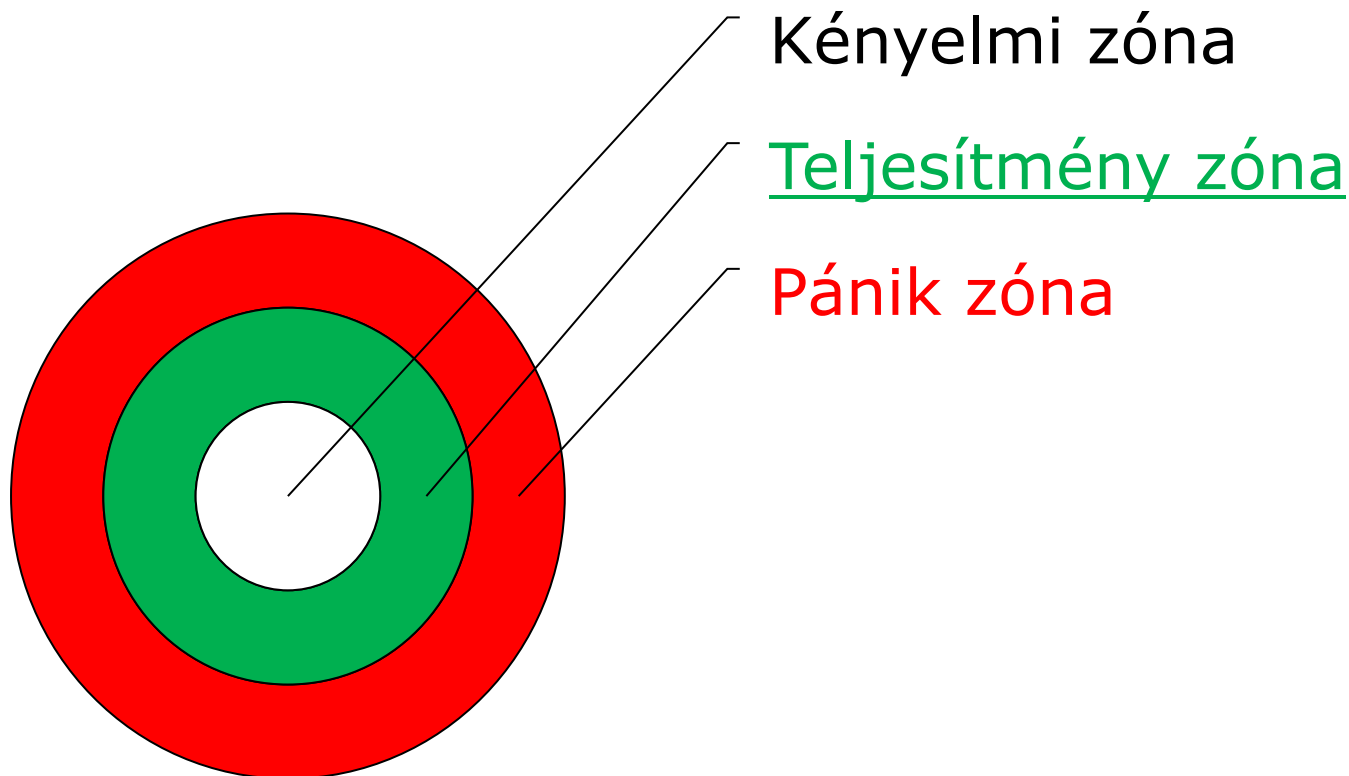


Szorongás és teljesítmény II.

Optimális arousal-elv



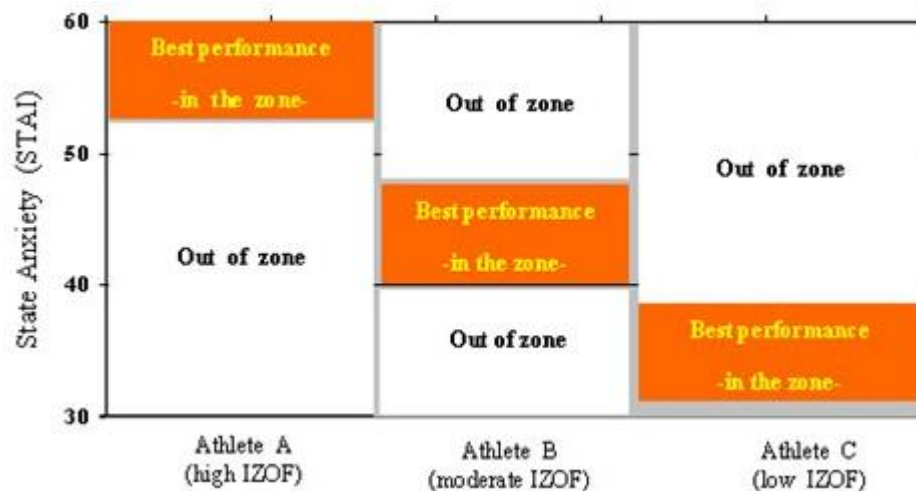
OPTIMÁLIS TELJESÍTMÉNY „ZÓNA”



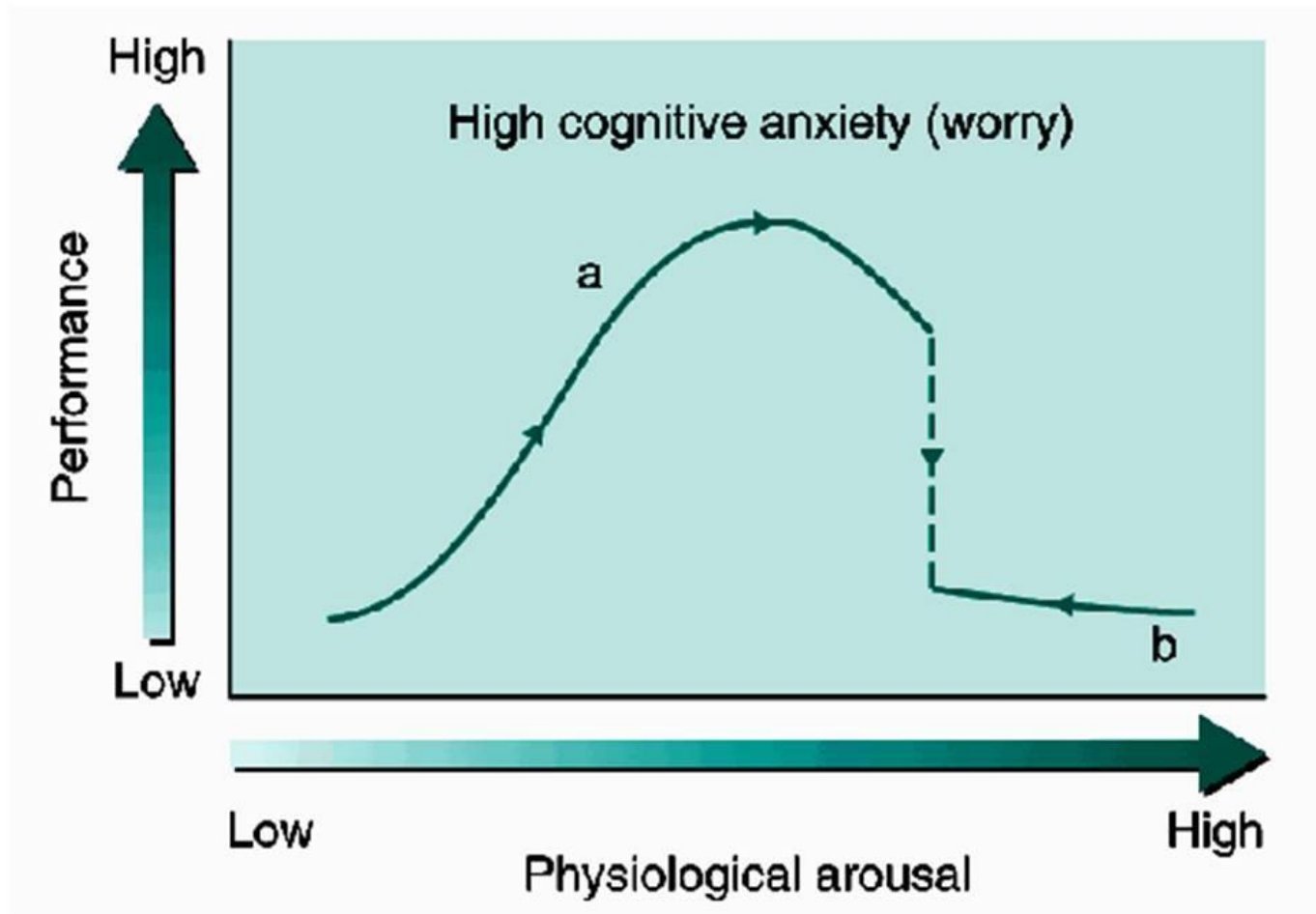
A jó teljesítményhez ki kell mozdulni a kényelmi zónából!

Szorongás és teljesítmény III.

IZOF (Hanin, 2003)

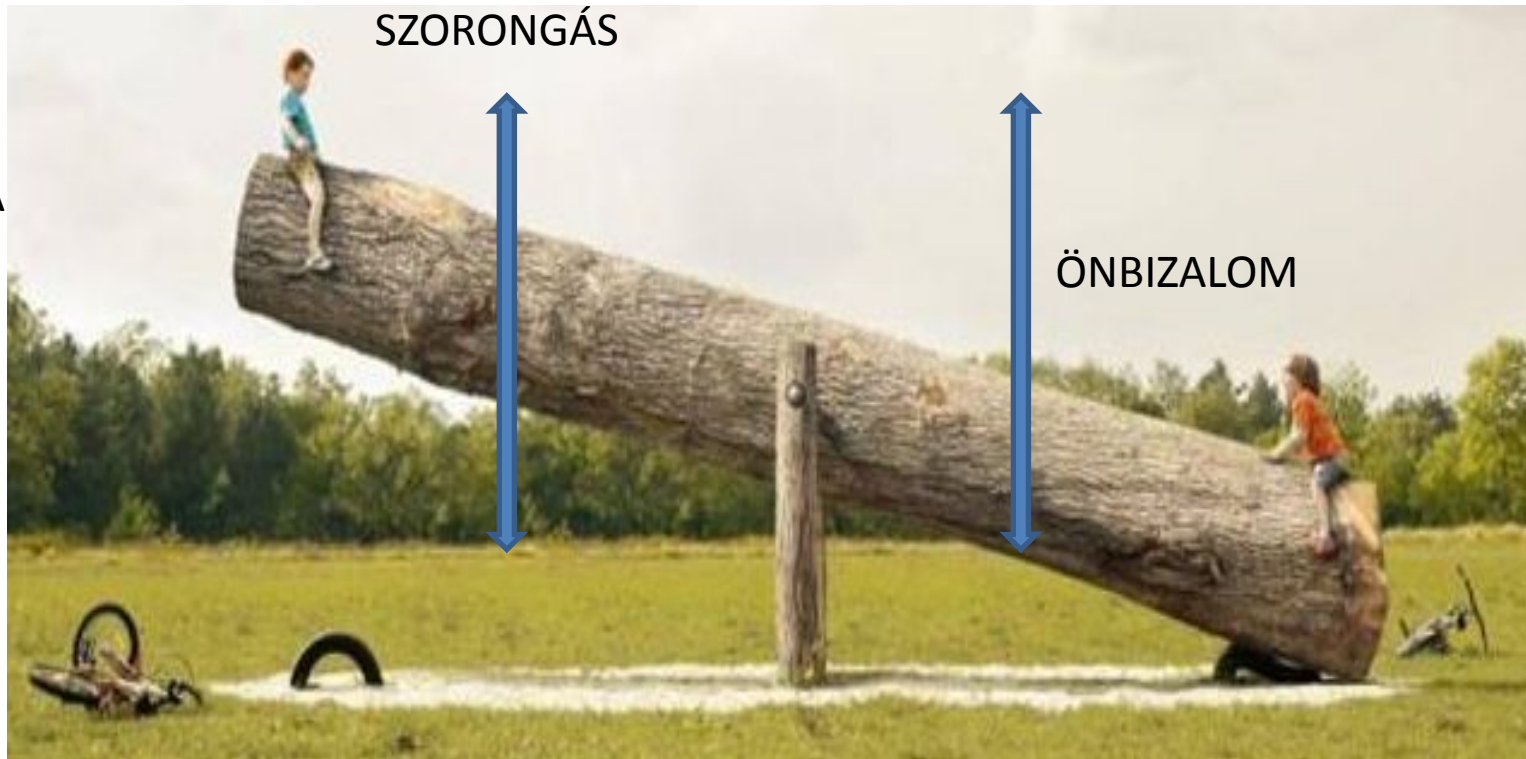


Szorongás és teljesítmény IV.



Szorongás és teljesítmény V.

MA



+ a versenyzéssel kapcsolatos ÖNBIZALOM= CSAI-2



Különbségek a versenyszorongásban?



EGYÉNI VS. CSAPATSPORTOK

FIÚK VS. LÁNYOK



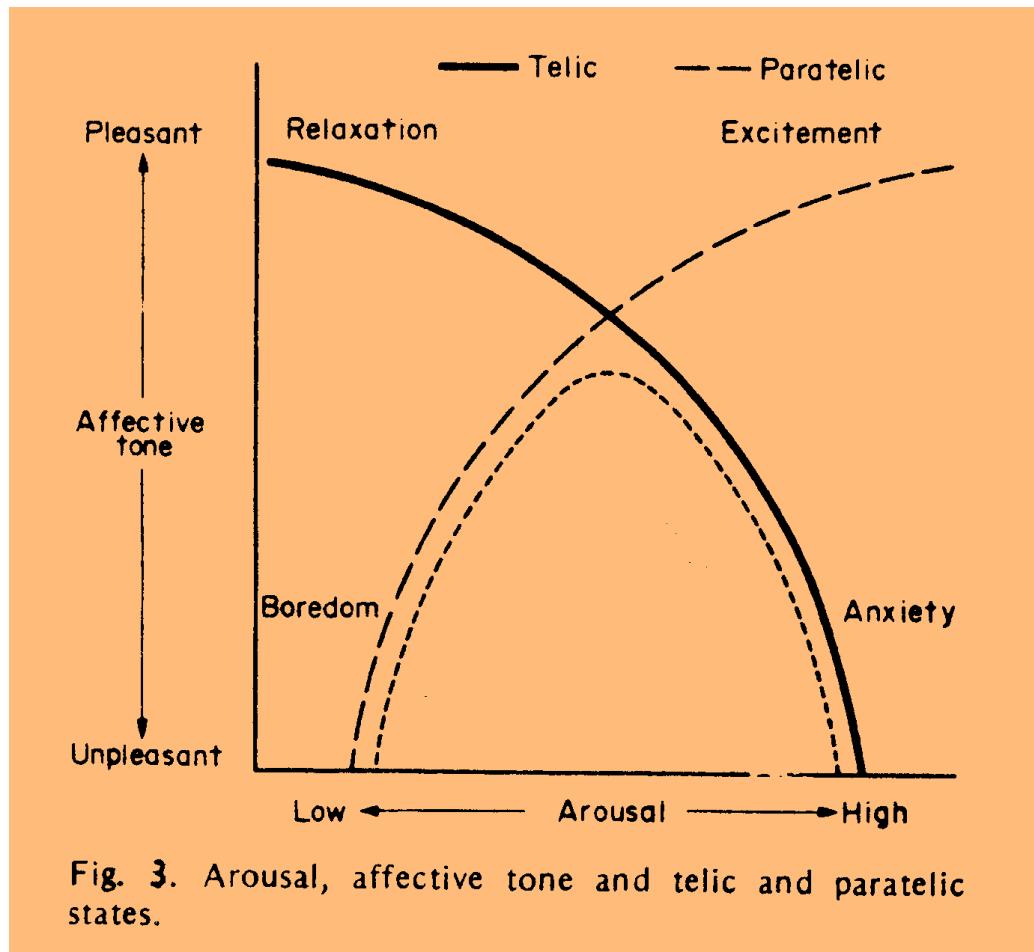
„FIATALOK” VS. „ÖREGEK”

HAZAI PÁLYA VS. VENDÉG



Arousal és teljesítmény VI.

Apter et al. (1995)





Optimális arousal és teljesítmény a labdarúgásban Oxendine (1970) alapján

Extrém arousal szint: **védők munkája**

Erős izgalmi szint: „**odaérni**”

Közepes izgalom: **szabadrúgás, büntetőrúgás**

Gyenge izgalmi szint: más sportágak (pl. **vívás, tenisz**)

Enyhe izgalmi szint: más sportágak (pl. **golf, lövészet, műugrás**)



Szorongáscsökkentő módszerek

A pszichés önszabályozás

Autogén tréning

Légzéstechnikák („stand by” állapot)

Jóga gyakorlatok

Chi kung, tai chi gyakorlatok

Agykontroll gyakorlatok

Figyelemváltás

„Átkeretezés”

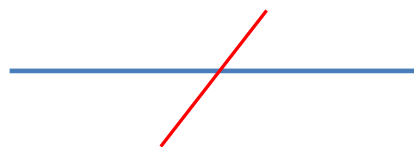
Szakemberrel: hipnózis, szisztematikus
deszenzitizáció, ingerelárasztás





HRV, agyi alfa-hullámok és kognitív teljesítmény vizsgálata labdarúgóknál*

ALFA-HULLÁMOK
RENDEZETTSÉGE



HRV

?

?

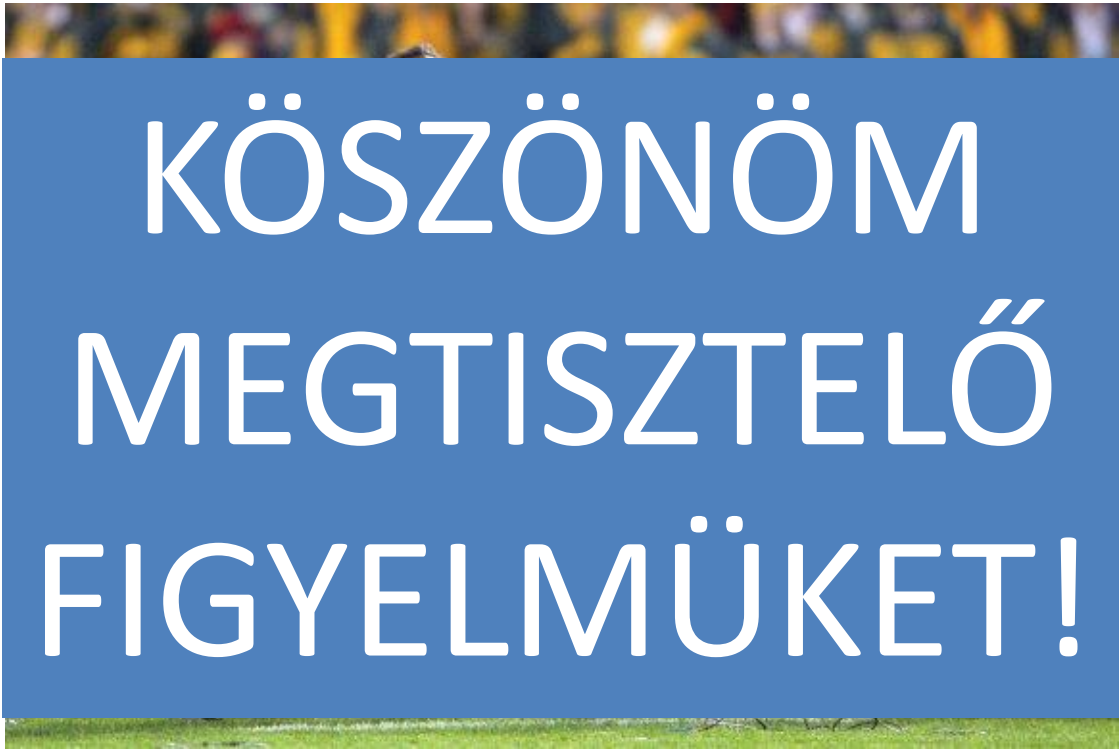
KOGNITÍV TELJESÍTMÉNY

*Jozefiák, Selmecsi, Nyakas, Petrekanits és Tóth (2014)



Ajánlott irodalom

- Andersen, M. B. (2000). Doing sport psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.
- De Sousa, A. (2013). Towards an integrative theory of consciousness: Part 1 (Neurobiological and cognitive models) CONSCIOUSNESS MONOGRAPH, 11, 1: 100-150.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2009). Cognitive Neuroscience. Norton & Company, New York-London.
- Hanin, Yuri L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis [48 paragraphs]. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 4(1), Art. 5, <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs030151>.
- Karageorghis, C., Terry, O. (2011). Inside Sport Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Komoly Sámuel és Palkovits Miklós (2012). Gyakorlati neurológia és neuroanatómia. Medicina, Budapest.
- Orlick, T. (2008). In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercises Psychology. Human Kinetics, Champaign, IL.
- Williams, J. M. (ed.)(2009). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill, New York, NY.



KÖSZÖNÖM
MEGTISZTELŐ
FIGYELMÜKET!

Önbizalomnövelés-szorongáscsökkentés

