



A PSZICHOLÓGUS SZEREPE A MINDENNAPOKBAN, GYAKORLATI PÉLDÁK ÉS GYAKORI PROBLÉMÁK.

Nagy Enikő
sport-szakpszichológus

-2014-



ÚT A PÁLYÁIG...



Szakasz (Év)	Feladat	Szakasz(Év) Erikson	Krízis	Életerő
4-6 év	Ismerkedés a labdával.	0-1 év 2-3 év 4-6 év	Bizalom- bizalmatlanság Autonómia- szégyen Kezdeményezés- bűntudat	Bizalom abban, hogy mások gondoskodnak alapvető szükségleteikről 1 Akaraterő- önkontroll. Megtanul kezdeményezni , örülni és hasznossá válni.
7-11 év	Technikai elemek elsajátítása	7-12 év	Teljesítmény- csökkentéértéktűség	Hozzáértés
12-15 év	Pozíciójának megfelelő feladat megtanulása	12-18 év	Identitás- szerepdiffúzió	Hűség Szeretet Ki ő? Mit akar?
16-19 év	Teljesítmény-		Intimitás-izoláció	Elköteleződés



A versenyző, az edző és a család szerepe a sportkarrier különböző fázisaiban Bloom szerint

	Versenyző szerepe	Edző szerepe	Szülő szerepe
Korai évek Tevékenységbe való bevezetés 7-11 év	Játékos, örömteli	Kedves, gondoskodó	Támogató, pozitív hozzáállás
Közbülső évek Fejlődés 12-15 év	Elkötelezett, odaadó	Követelő, érzelmileg elkötelezett	Áldozatkész, de korlátozottan aktív
Későbbi évek Tökéletesedés 16-19 év	Szenvedélyes, felelősségteljes	Sikeres, tisztelt	Kevésbé jelentős



Tudatosság a labdarúgásban

Ismerd meg Önmagad!

Bízz magadban!

Legyél büszke magadra!



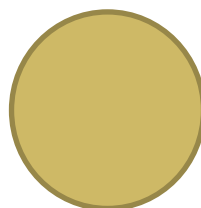
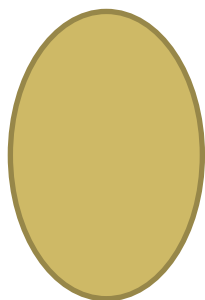
A minden vagy semmi elve

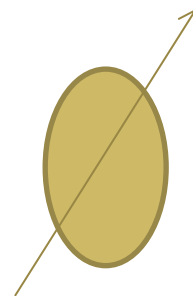
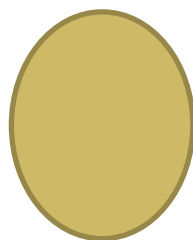
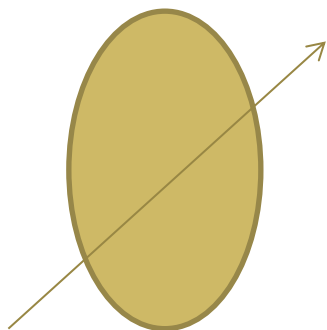
- ❑ A siker a győzelem !
 - ❑ - Hogyan fejlesszék saját képességeiket?
 - ❑ - Hogyan élvezzék csupán a részvételt?
-
- ❑ A SIKER NEM AZONOS A GYŐZELEMMEL ÉS A HIBÁZÁS NEM AZONOS A VERESÉGGEL

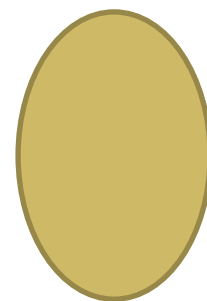
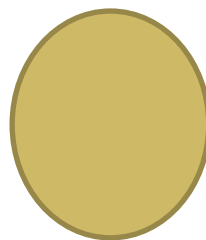
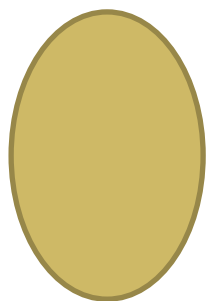


ERŐFESZÍTÉS











LEGYEN A SPORT A JUTALOM!



Veteránok 1946 -előtt	Baby-boom 1946-1964	X- generáció 1964-1979	Y- generáció 1980-1994	Z- generáció 1995-2009
konformizmus	Realizmus	Pesszimizmus	optimizmus	kapcsolgató,ugráló
kemény munka	kemény munka	önállóság	teljesítmény	gyors életritmus
önfeláldozás	csapatorientáció	kockázatvállalás- vállalkozókészség	anyagiasság	gyors változtatás
szabálykövetés	bevonás	kis hatalmi távolság	kitartás-makacsság	interperszonális készségek hiánya
első a kötelesség	egészség, jólét megőrzése	munka-magánélet egyensúly	bizalom	bátrak, kezdeményezők
a hatalom és tekintély tisztelete	személyes fejlődés	tájékozottság	társadalmi kötelezettségek	
becsület		hozzaértó vezető igénye	folyamatos visszajelzés igénye	
		függetlenség		
		változások elfogadása		



Hatékony edzői megközelítés

- 1, Nem megítélni akarja a sportoló magatartását, hanem megérteni!
- 2, Az edző átéli a sportoló érzelmeit!
- 3, A hiteles ember azt mutatja, amit érez, amit gondol. Amit nem ért arra nem mondja, hogy értem, ha dühös, akkor azt az érzését is kifejezi!
<http://www.youtube.com/watch?v=u33INpZ6wkw>



Sikeres élversenyző

- 1, magas arousal(feszültség szint)
- 2,erőltetés nélküli önkontroll
- 3, magas önbizalom, önértéktudat
- 4,eltökéltség, céltudatosság
- 5,pozitív célképzetek
- 6, többszörös flow élmény



Egyéni fejlesztés-csapatépítés

ÚGY KELL VISELKEDNI EGY CSAPATNAK, MINTHA EGY
TESTET ALKOTNÁNAK!

http://www.youtube.com/results?search_query=Hahahaha+Epic+team+trick.&sm=3



FUTBALLISTAKÉNT AZ EMBERNEK MINDEN MECCSEN
MEG KELL MUTATNIA, HOGY HELYE VAN A
CSAPATBAN!

D.Beckham



Köszönöm megtisztelő figyelmüket !