



**„Emeljük a szintet”  
Pedagógia és pszichológia a labdarúgásban**

**Vienna Test System  
Sportpszichológiai méréssel a sikerért**

**Fózer-Selmeci Barbara  
sport szakpszichológus**

**+36 20 405 72 77**

**barbara.selmeci@atwork.hu**



ASPIRE  
ACADEMY



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



## *Téma és indoklása*

- A Bozsik József Akadémia labdarúgóinak pszichés állapotfelmérése
- A labdarúgók pályán betöltött pozíciójához szükséges pszichológiai készsége vizsgálata VTS-sel
  - figyelem, koncentráció,
  - szenzomotoros reakciók,
  - személyiség,
  - megküzdés
- Felnőtt férfi NB1 labdarúgó klubcsapat mérési eredményeinek bemutatása



## *Problémafelvetés*

- Kiválasztás során kiemelkedő jelentősége van az objektíven mérhető tényezőknek és ellenőrzésüknek (Harsányi, 2009)
- Sportági követelményprofil meghatározásának jelentősége (Thomas és Thomas, 2009)
- Ideális kiválasztási folyamat: mérési eredmények + szakemberek tapasztalatai (Reilly, 2003)
- „képességcsomag” szükségessége: „taníthatóvá tétele” és megkülönböztethetősége (Helsen és mtsai, 2000)
- Pszichológiai készségek (Harwood, 2008)
- Fókuszált figyelem és teljesítménykontroll szerepe (Nagy, 2012 )



## ***Sportteljesítmény pszichés összetevői 1.: Figyelem és koncentráció***

- Minden sportág specifikus figyelmi stílust igényel (Nideffer, 1989)
- Mi a figyelem? Mi a koncentráció?
- Versenyhelyzetben más a sportolók figyelmi képessége
  - Figyelem iránya és terjedelme szerint 4 típus



## *Sportteljesítmény pszichés összetevői 2.: Szenzomotoros reakciók*

- Csapatsportokban is különböző akciókhoz (támadás, védekezés) különböző válaszok alkalmazhatóak
- Inger felismerése- pontos mozdulat végrehajtása
- Versenyszituációkban kiemelt szerepe van
  - Taktika
  - Figyelem
  - Észlelés
  - Arousal
  - Teljesítménymotiváció
  - Versenyző önbizalma (Czajkowski, 2011)





## *Sportteljesítmény pszichés összetevői 3.: Személyiség (Cloninger)*

- Örökletes és környezeti tényezők szerepe
- Temperamentum
- Karakter







# *Sportteljesítmény pszichés összetevői 4. : Megküzdés*

- Stressz és megküzdés: dinamikus folyamat (szituációk értékelése és próbálgatása révén) (Hanton és mtsai., 2005)
- Serdülők több megküzdési stratégiát alkalmaznak a tőlük fiatalabbaknál (Reeves és mtsai, 2009)
- Leginkább meghatározó stresszorok (Nicholls és Polman, 2007)
- Professzionális labdarúgók és a stressz
  - Mentális egészség
  - Fókuszált figyelem
  - Teljesítmény és azzal kapcsolatos elégedettség
  
  - Aktív, problémaorientált megküzdési stratégia (Anshel és mtsai., 1997)
  - Kudarctól való félelem (Atkinson, 1957)
  - Perfekcionizmus a sportolók működésében



# *Pályán betöltött pozíció kutatása labdarúgók körében 1.*

- Posztonként a fizikai és pszichológiai különbségek elkülönülése (Hazir, 2010)
- Labdarúgó játéktílusára ható pszichológiai faktorok
  - Koncentráció
  - Versenyszorongás
  - Indulatkezelés
  - Énkép
  - Önbecsülés
- Interperszonális kapcsolatok: a kommunikáció szerepe
- Feladatorientált visszajelzés szerepe a teljesítmény fokozásához (Franks, 1997), valamint az edzői munka meghatározó része





## *Pályán betöltött pozíció kutatása labdarúgók körében 2.*

- Posztokhoz kötődő technikai elvárások (Wiermeyer, 2003)
- Pszichológiai faktor tekintetében mutatkozó különbségek
  - Koncentráció
  - Motiváció
  - Attitúd
  - Testbeszéd
- Előrejelző faktorok megbízható és pontos felmérése!



## *Célkitűzések*

- A pályán betöltött pozíciójuk alapján vizsgálom és különítem el a pszichológiai készségeket számítógépes pszichológiai tesztrendszerrel
- Korábbi eredmény 14 fő mérésekor (2013)
  - Támadók hibáznak a legkevesebbet, míg a védők a legtöbbet szenzoros reakciók mérésekor
- Elemszám bővítése
- Különbség van
  - a kapus és mezőnyjátékosok pszichológiai készségei és személyiségük karakter faktorai között
  - korosztályonként a mért változók tekintetében



## *Módszerek – Minta, mintavételi eljárás*

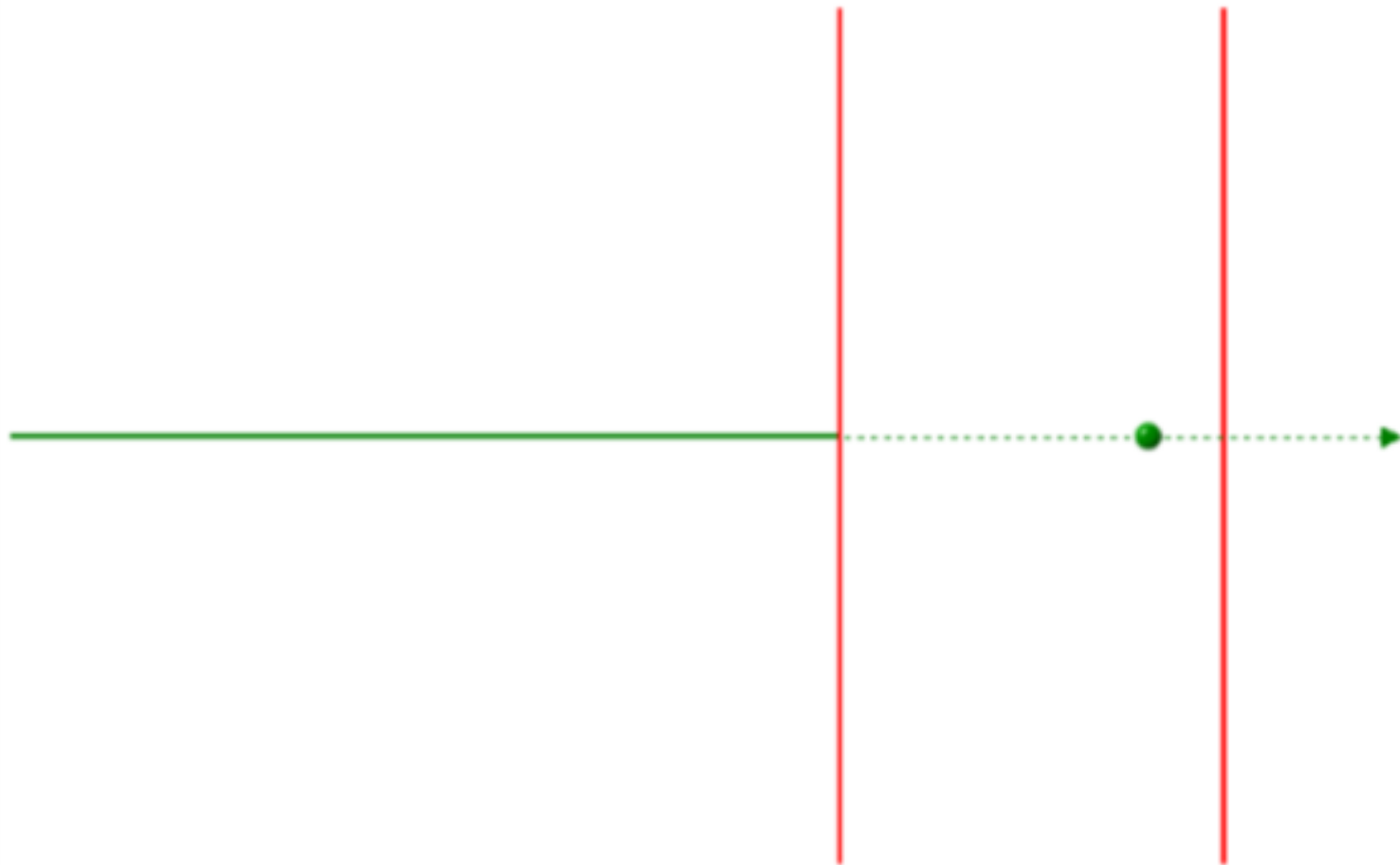
- 77 fő mérése
  - Kapus: 9
  - Hátvéd: 28
  - Középpályás: 19
  - Támadó: 21
  
  - U-16: 16
  - U-17: 22
  - U-18: 18
  - U-21: 21
  
  - átlag életkor 17 év ( $\pm 1,19$ )
  - beleegyező nyilatkozat
  - tesztelési idő: 1h

## *Módszerek – Eszköz*





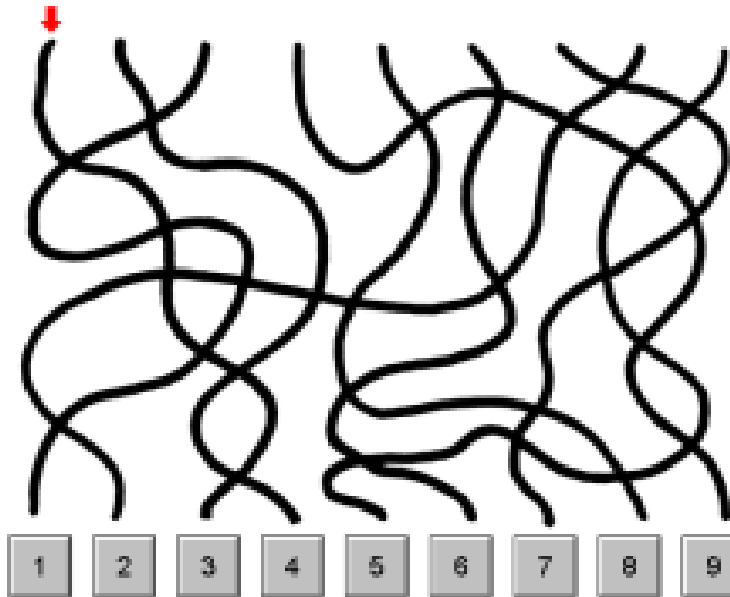
Example 1 of 8



Next



Felda

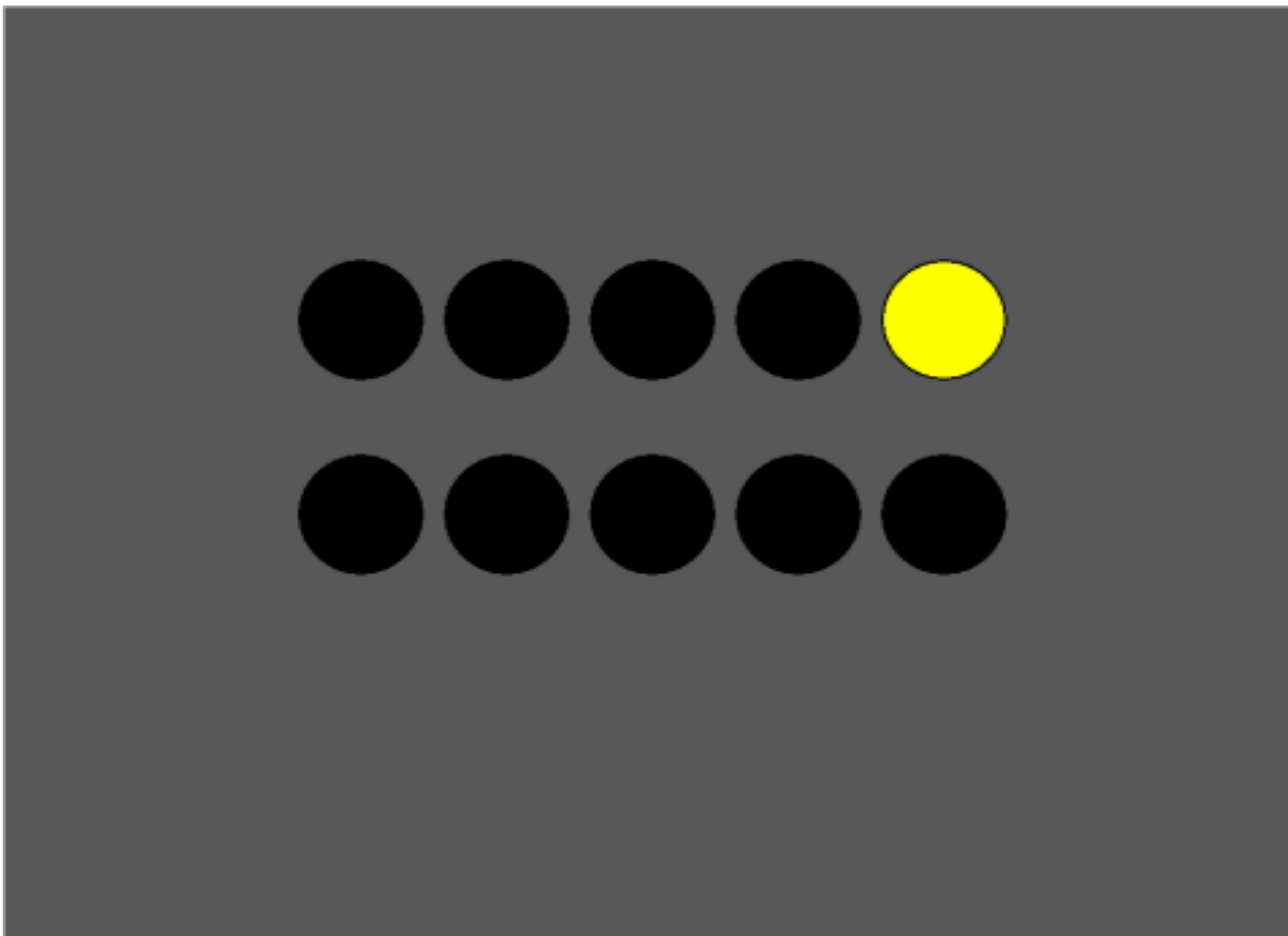






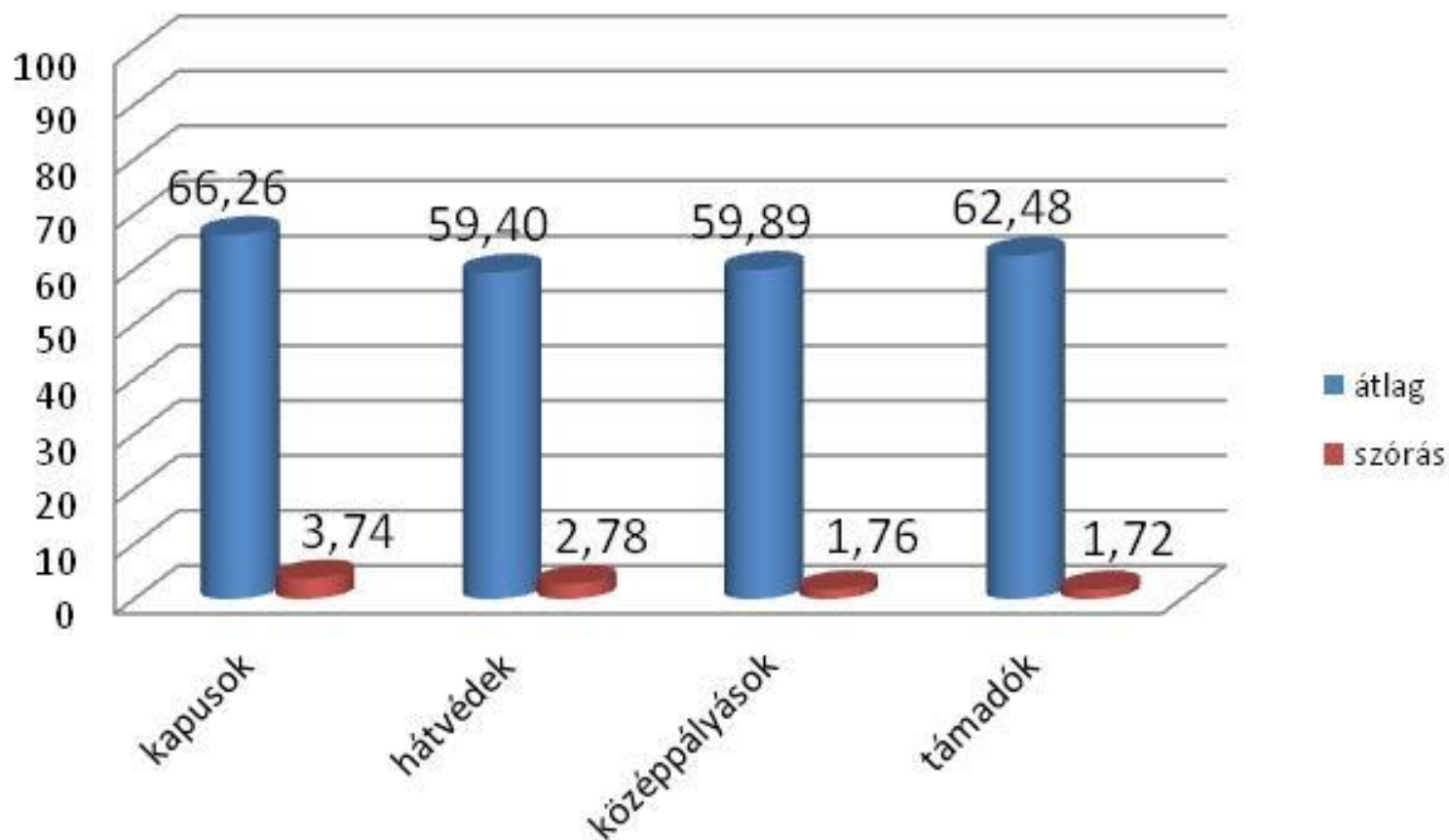
			49

The image shows a 4x4 grid of icons. The top and bottom rows contain four colored four-pointed stars: red, blue, green, and yellow. The second row contains four black icons: a four-pointed star with horizontal lines, a circle with a hole, a four-pointed star with vertical lines, and a square with a hole. The third row contains a small empty box, a larger empty box, and a box containing the number 49. The fourth row contains a large empty box, a large empty box, a large empty box, and a large empty box. The bottom row contains four colored four-pointed stars: red, blue, green, and yellow.



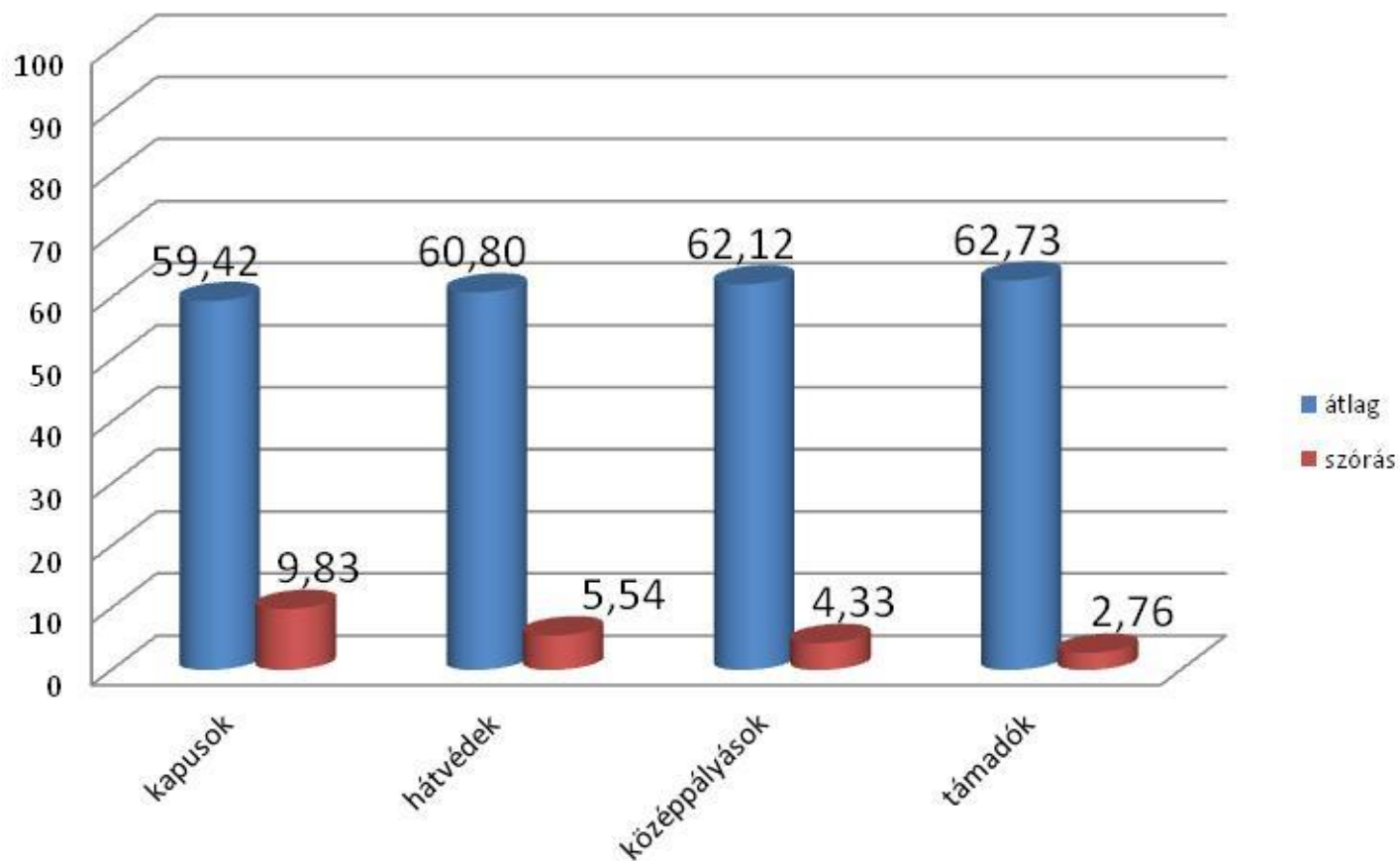


# Koncentráció



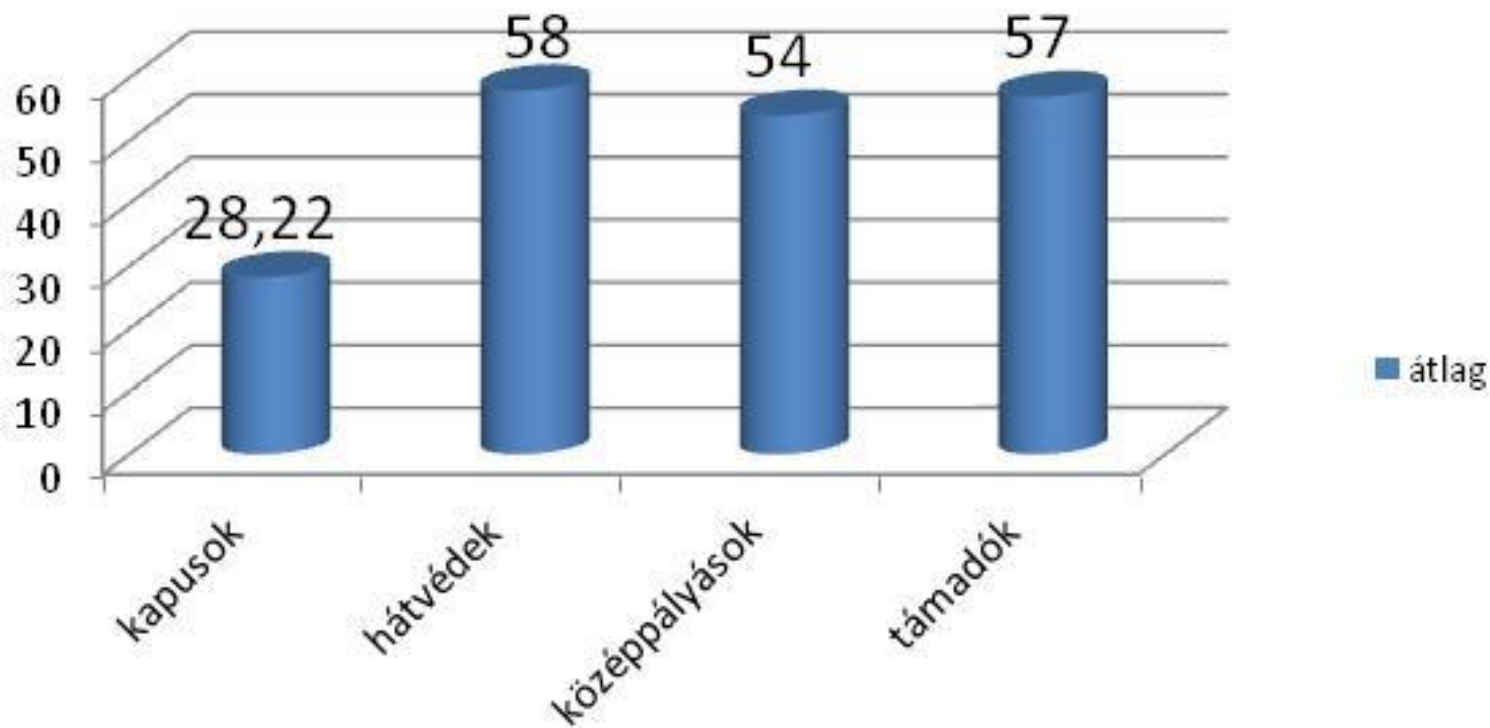


## Kognitív készségek (anticipáció, vizuális észlelés)



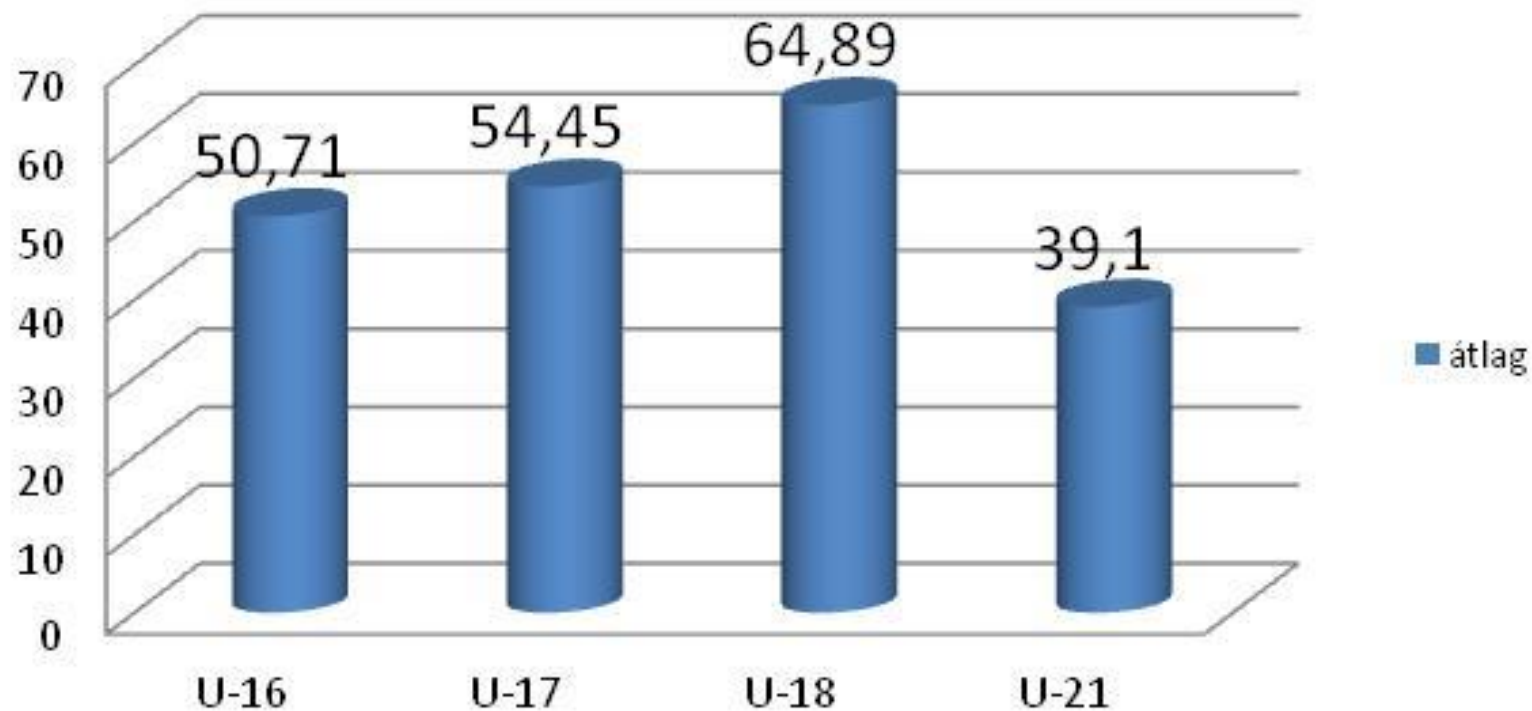


# Csapatmunka





# Empátia





## Összegzés

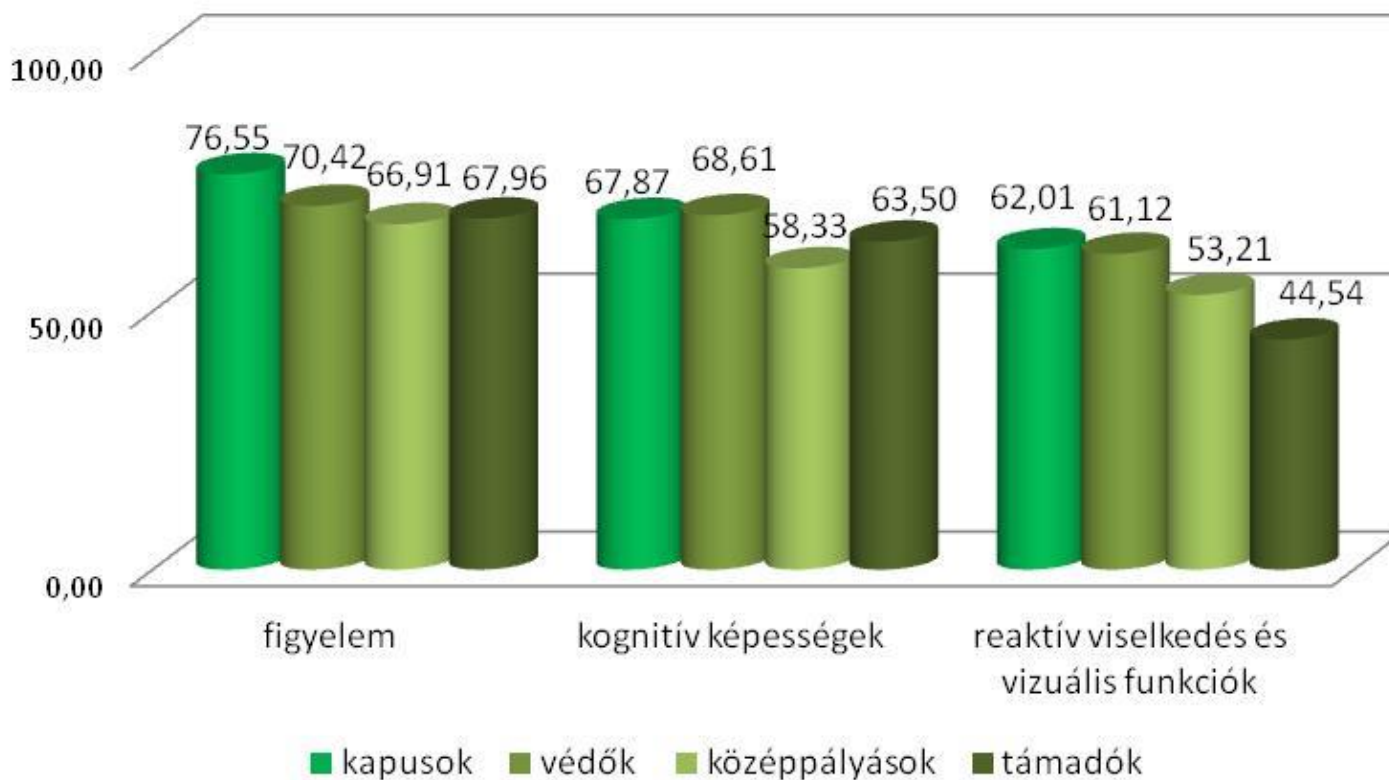
- Labdarúgásban fontos tényezők mérése és visszajelzése:
  - Vizuális, akusztikus ingerek feldolgozása, lereagálása
  - Gyors gondolkodás
  - Játék olvasása
  - Döntési képesség
- Győzni akarás: fokozott arousal-szint vs pontatlanság
- Kiválasztás és fejlesztés egymással párhuzamos és egymást segítő, folyamatos korrekciója mellett zajlik (Williams és Reilly, 2000)





## NB1-es férfi klubcsapat felmérése 2.

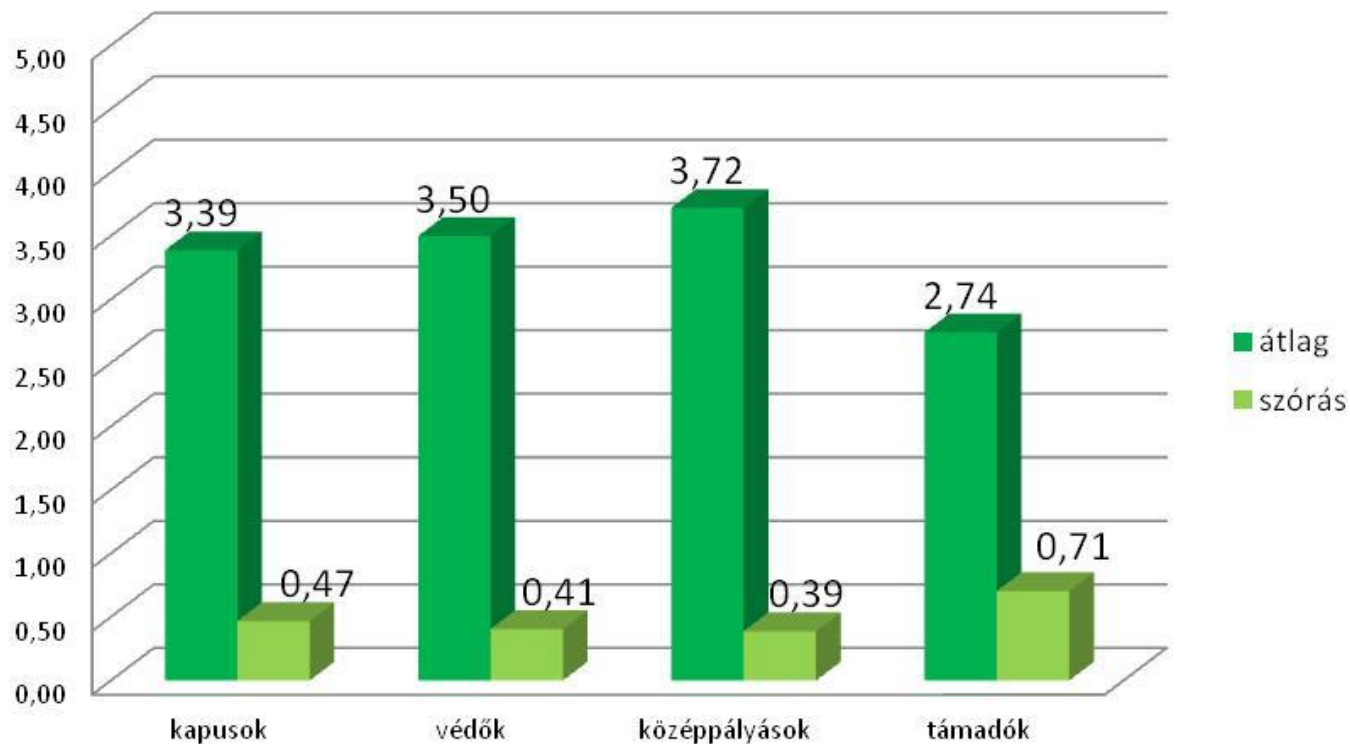
### Képességek - teljes csapat





## NB1-es férfi klubcsapat felmérése 2.

### Személyiség sporthoz fűződő faktorai





Mért faktor	Érték (max: 100)
csapatmunka	24
koncentráció	100
reakcióidő	90
vizuális észlelés	90
gátlás	80
vizuális memória	87
idő becslése	72
mozgásirány becslése	76
fegyelmezettség	76
energikusság	85
...	
higgadtság	46
<b>Illeszkedés – támadó</b>	<b>800</b>
<b>Illeszkedés – mezőnyjátékos</b>	<b>994</b>
<b>Illeszkedés – kapus</b>	<b>690</b>

JAPANESE  
GRAND PRIX

SUZUKA 2006

DHL

