



Labdajátékos pszichológiai alkalmasságának tényezői



Dr. Budavári Ágota

Alkalmasság 3 faktora

- Élettani paraméterek fejlesztése (sebesség, erő, balance etc.)
- Sportág technikai ismereteinek elsajátítása (labda kontrol, fejelés, rövid-hosszú rúgás, szabadrúgás pontossága, cselezés, kapura rúgás pontossága, passzolás pontossága, ívelés etc.)
- Pszichológiai tényezők:

Célunk: sportorvosok, edzők figyelmének felkeltése

- Jóval nagyobb hangsúly van a képzésben az erőnlét, technikai tudás, játékelemek fejlesztésén, mint a pszichológiai alkalmasság kialakításán, fejlesztésén
- Véletlenszerűen választódik ki a közepesen ügyes, képzett játékosok közül, aki valóban pszichés alkalmasságot mutat
- **Tehetséggondozás** során tudatosan megerősítheti az edző a kívánatos vonásokat

1. Agresszió - jól kontrollálva

- Játékkedv, felülkerekedés:
cselezés, támadás, labdaszerzés, test-test elleni harc mögött az agresszió a mozgató
- Szabályok betartása készíteti arra a játékost, hogy agresszivitását folyamatosan kontrollálja
(növekszik a nyílt agresszív indulati cselekmény: harapás, lefejelése az ellenfélnek)

2. Helyzetelemzés, felismerés

- Dinamikusan változó helyzet felmérése,
- a labda útjának anticipálása,
- játékosok mozgásának, helyzetének elővételezése
- A labdával való találkozás előkészítése,
- saját mozgásának megtervezése, más játékos bevonása (kognitív előkészítés)

3. Önálló döntéshozatal

- Serdülő autonóm döntést akar hozni, az edző támogatja-e ebben, hagyja hibázni..
- Optimális: együtt elemezik a megoldásokat
- A felépített figurákon belüli önállóságot kap, bizalmat ad az edző játékos személyiségében a felelősség vállalást, az önbecsülést növeli
- A serdülők függetlenségüket érvényesítik, a felnőtteket/autoritást kritizálják

4. Tervezés, motiváció

- Rövid és hosszú távú tervek, célkitűzések irányítják a munkavégzést, az erőfeszítést
- Képes legyen kitartóan, közvetlen eredmény nélkül is dolgozni
- Szülők, az edző megerősítő visszajelzése motiváló hatású
- Képesé váljon háttérbe szorítani a közvetlen örömszerzést, szórakozást

5. Együttműködés képessége

- Csapatjátékos a társaival folyamatosan verseng és együtt működik
- Ehhez egymás munkáját el kell ismerniük, segítséget kell nyújtaniuk –
- kölcsönös alárendeltségben állnak (inter-dependencia)
- Hinniük kell abban, hogy csak együtt sikeresek

