

..... TDK

.....Rendezvény

2011. 11.16.

2011. 11. 29.

Sport és társadalomtudományok

Dr. Balogh László



Psychology

Dr. Balogh László PhD.

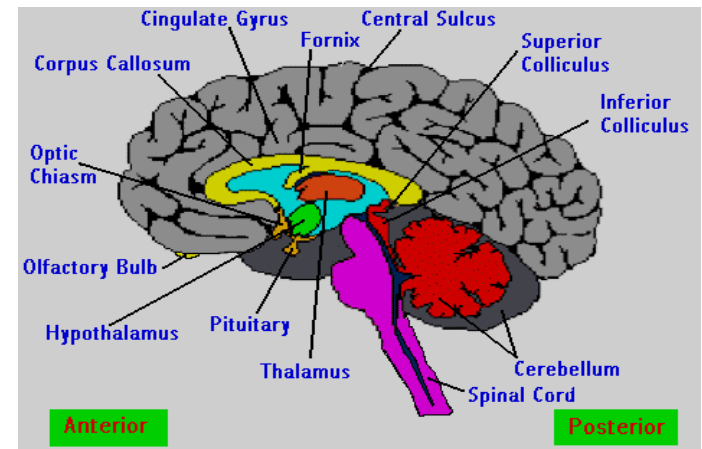
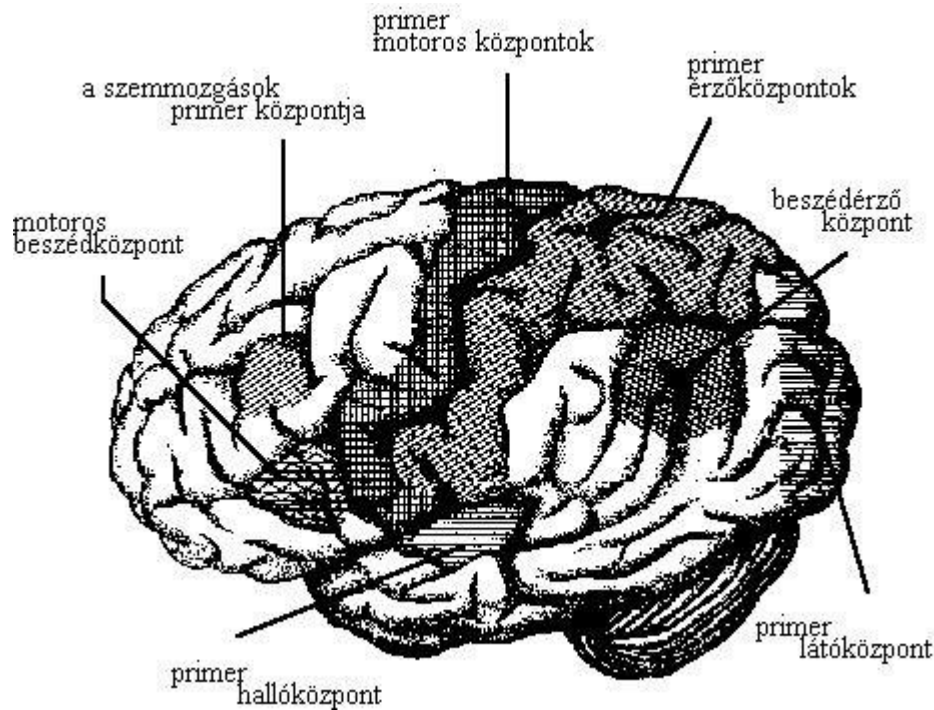
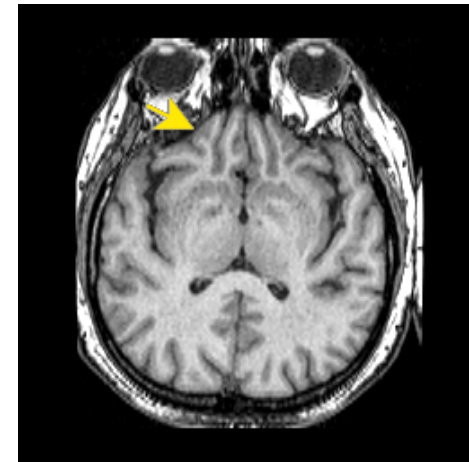
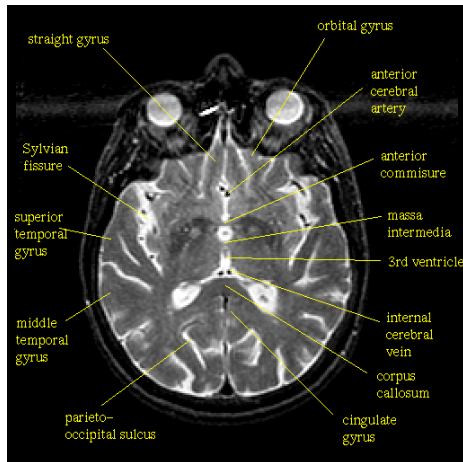
WHAT'S ON A MAN'S MIND



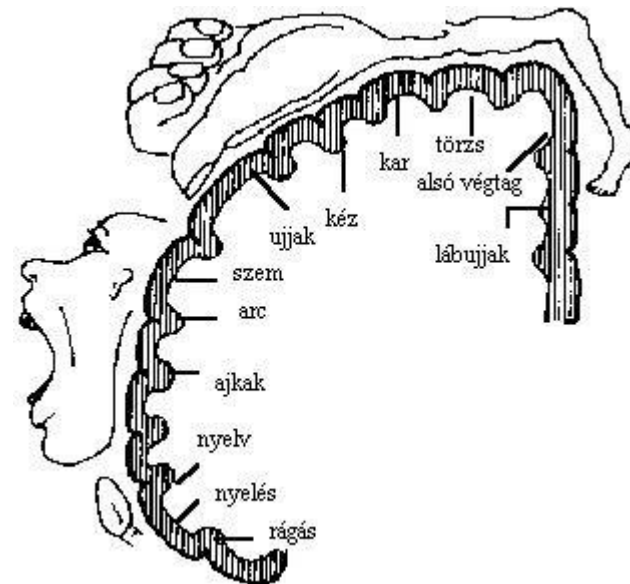
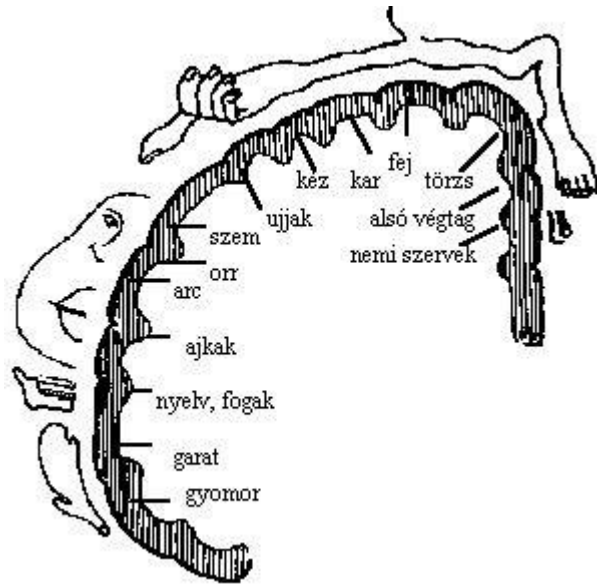
A pszichológia jelentése, tárgya, területei

- Pszi, pszicho = lélek, lelki
- Pszichológia: az ember lelki jelenségeivel foglalkozó disciplina
- Közvetlen pszich-i tapasztalatszerzés tárgya: konkrét viselkedés, melyet a tudományos elemezhetőség miatt mérhetővé (egzakt) kell tenni, hogy így elemezni lehessen
- A viselkedés belső alapjait képező lelki jelenségekről pszichológiai következtetéseket von le és elméleteket alkot
- Pszichológiai megismerés: empíria + elméletek

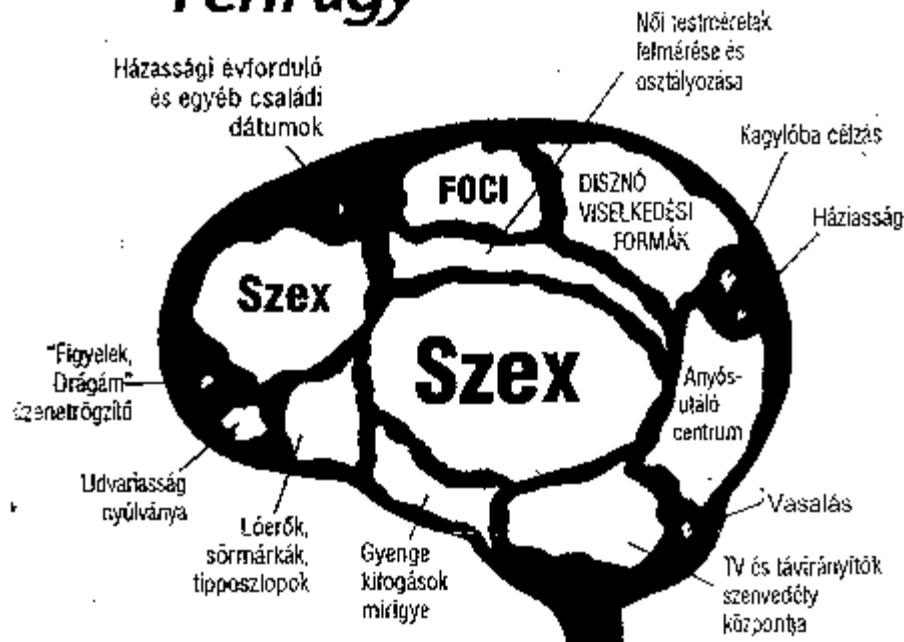
Az emberi agy



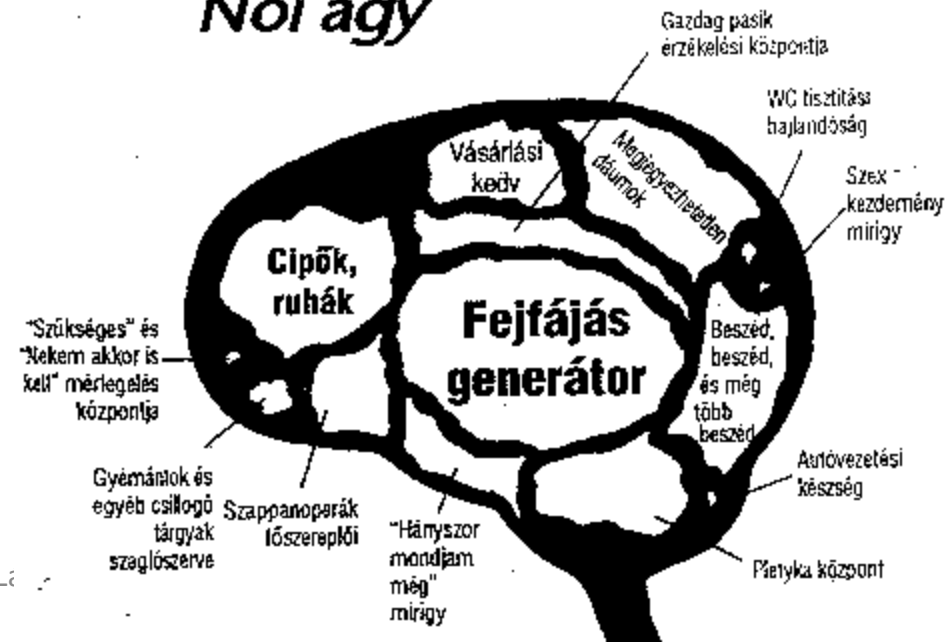
Az agy - másképpen



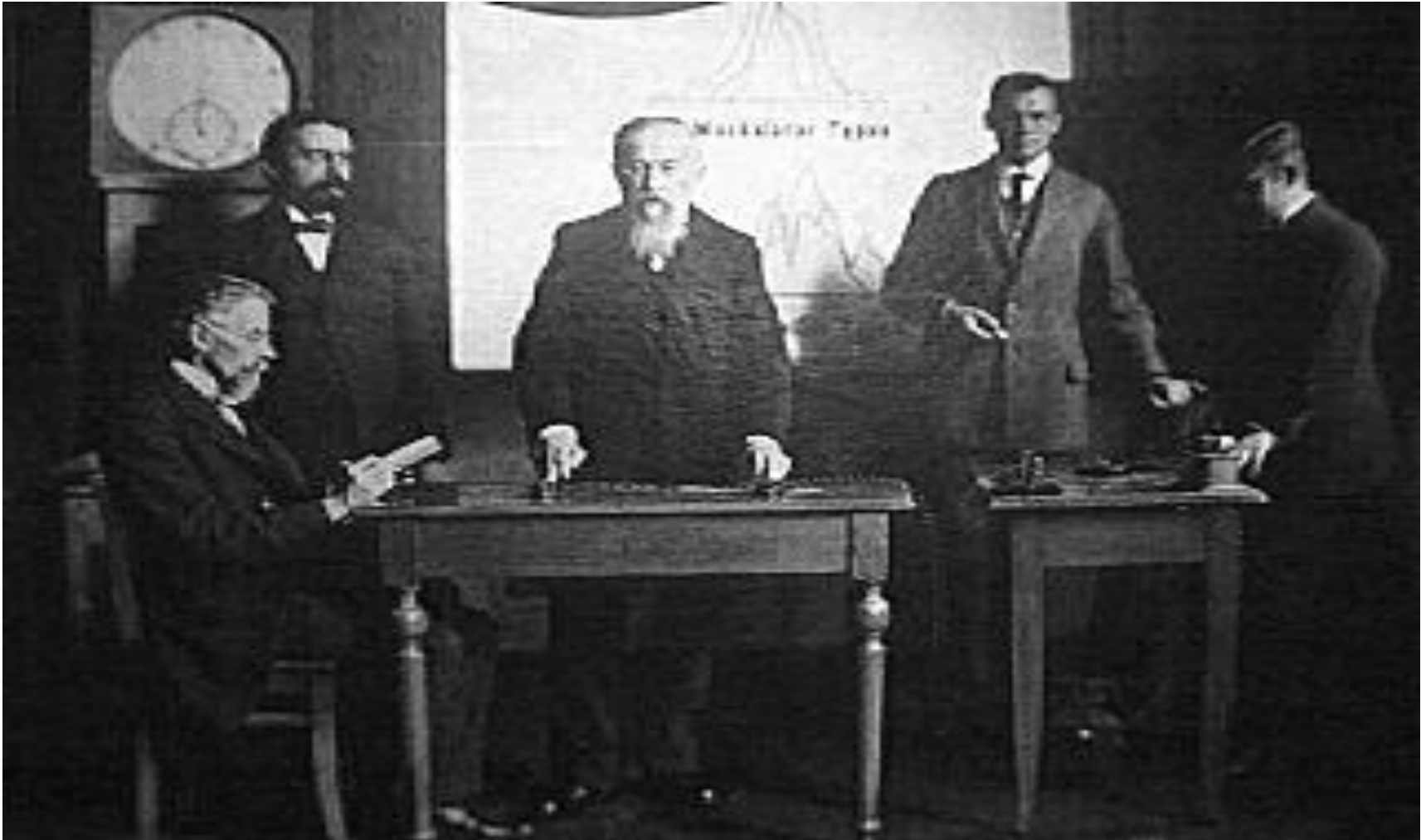
Férfi agy



Női agy



Wilhelm Wundt, 1879, Lipcse



There are 11 human faces in the picture. Can you find them all ?

Normal people find 4 or 5 of them.

If you find 8 of them, you have a extraordinary sense of observation.



**If you find 9 of them, you have a sense of observation
above of the average.**

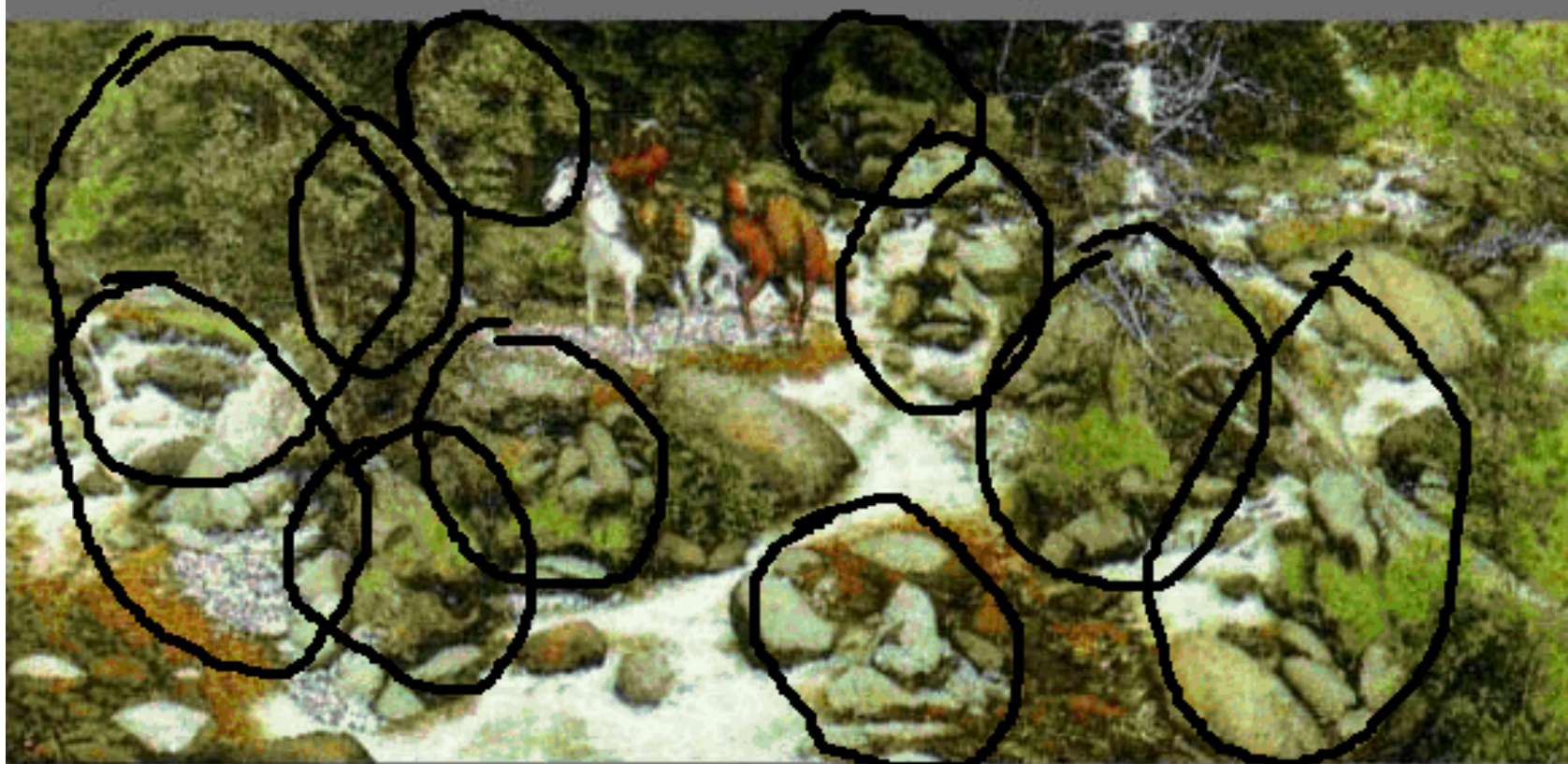
If you find 10 of them, you are very observer.

If you find 11 of them, you are extremely observer.

There are 11 human faces in the picture. Can you find them all ?

Normal people find 4 or 5 of them.

If you find 8 of them, you have a extraordinary sense of observation.

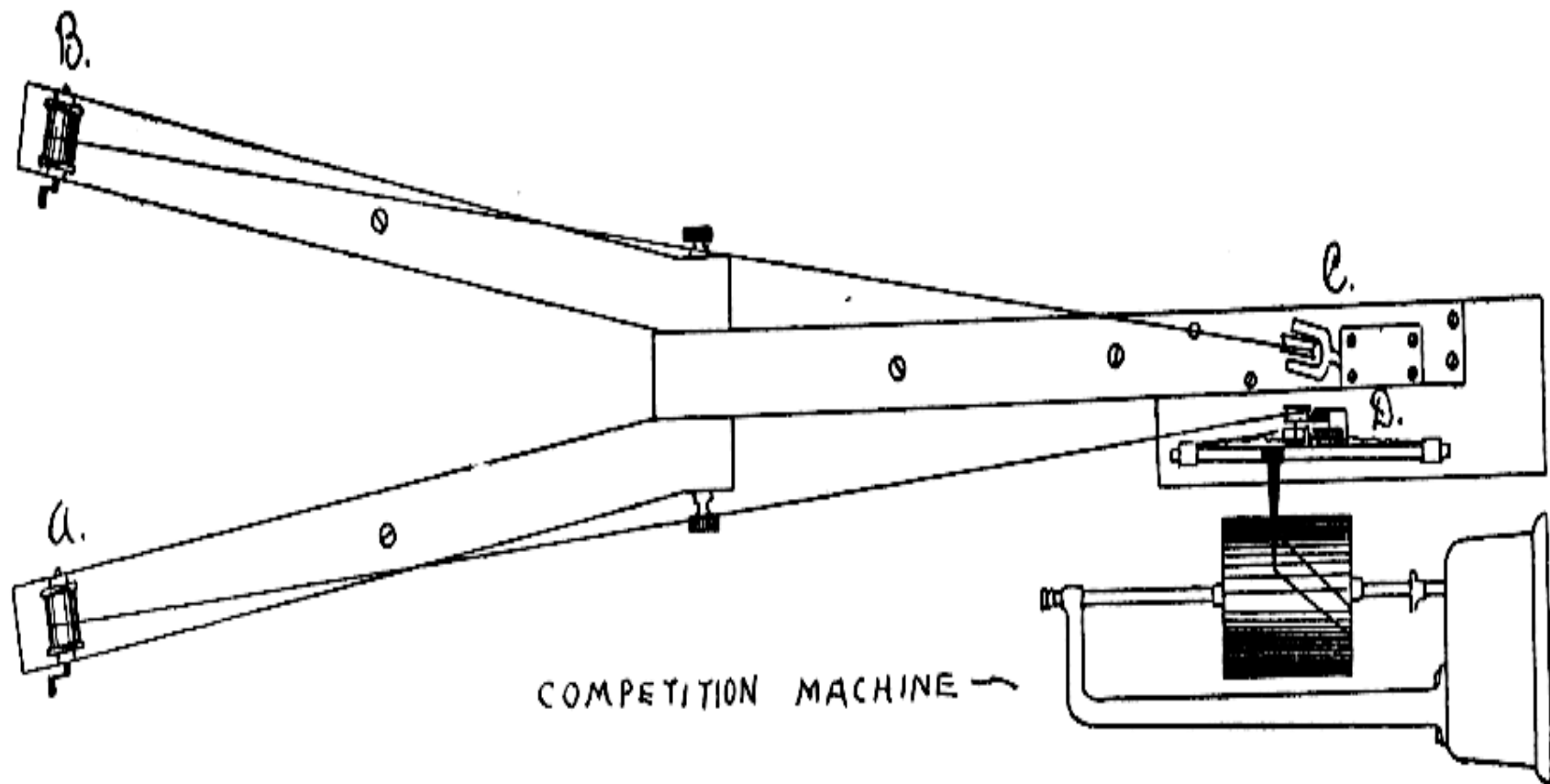


**If you find 9 of them, you have a sense of observation
above of the average.**

If you find 10 of them, you are very observer.

If you find 11 of them, you are extremely observer.

Triplett (1898) facilitáció, inhibíció (Zajonc)



TELJESÍTMÉNY összetevői

Teljesítmény= teljesítőkéesség X teljesítőkéesség

Teljesítőkéesség (motorikum)



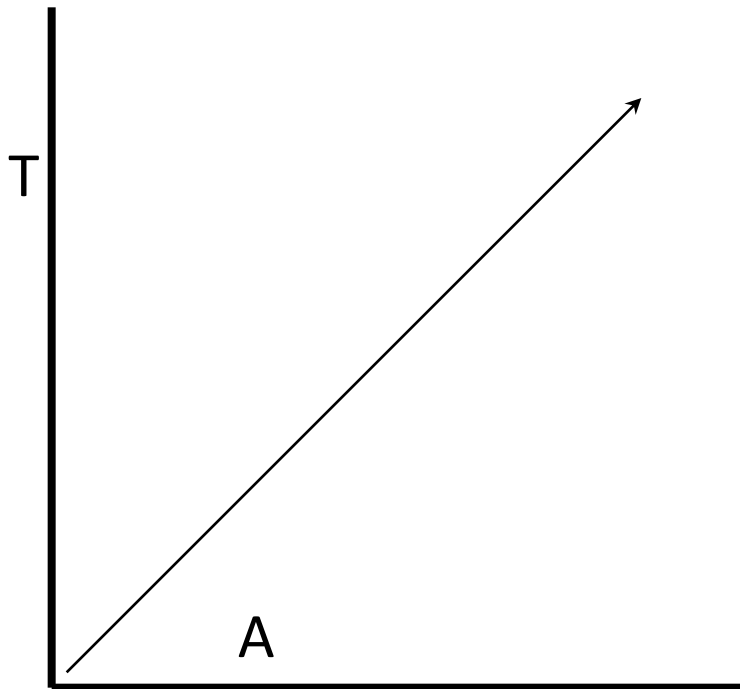
Teljesítőkéesség (psziché, motiváció)



Sportpszichológia

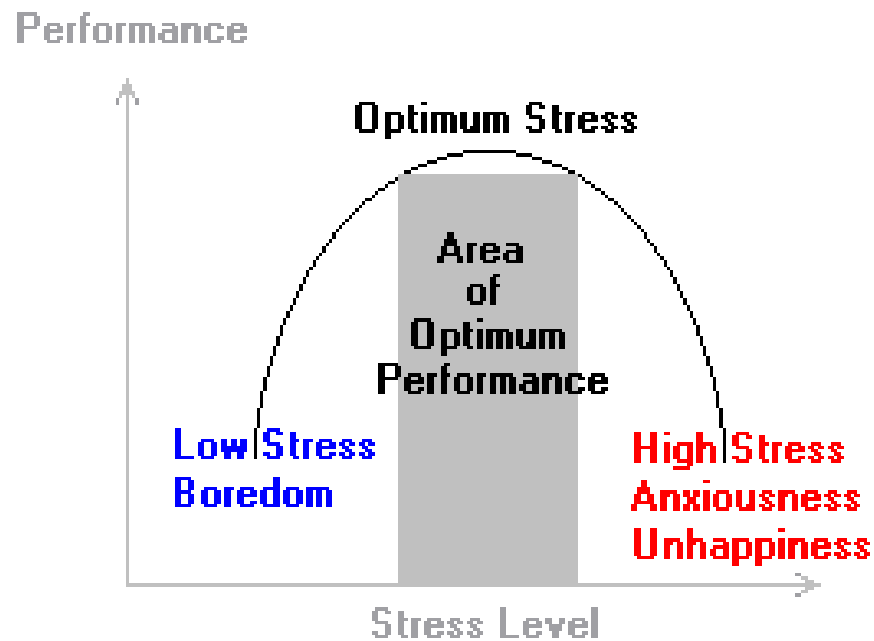
- Teljesítményfokozás
- Griffith (1928), első labor USA
- Elméletek, modellek, integrál majd sajátot alkot, módszereket dolgoz ki
- A felkészítés része (sok helyen...)
- Tréning (mentál, imaginatív, pszicholingvisztika, stb.)
- TEAM munka

A teljesítmény és a szorongás



- Hull drive efficiency

A teljesítmény és a szorongás



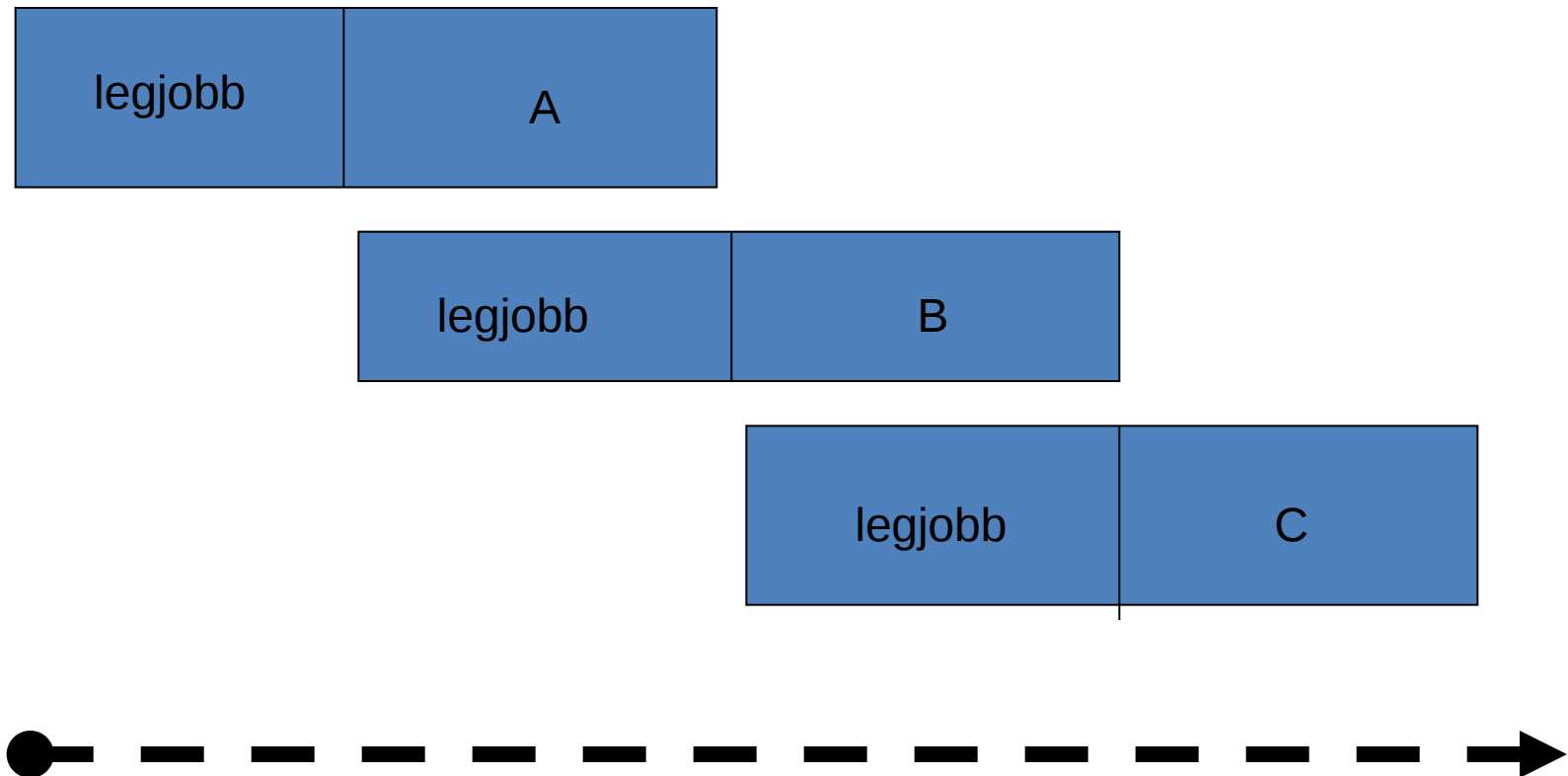
The Relationship Between Stress and Performance

Yerkes-
Dodson
(1908)

Hebb (1955)
– optimum
arousal
elmélet

L. Hardy (1990):
katasztrófa
modell (kognitív
szorongás túl
magas)

individual zones of optimal functioning (IZOF, Y.Hanin, 1980)



Állapot szorongás szintje

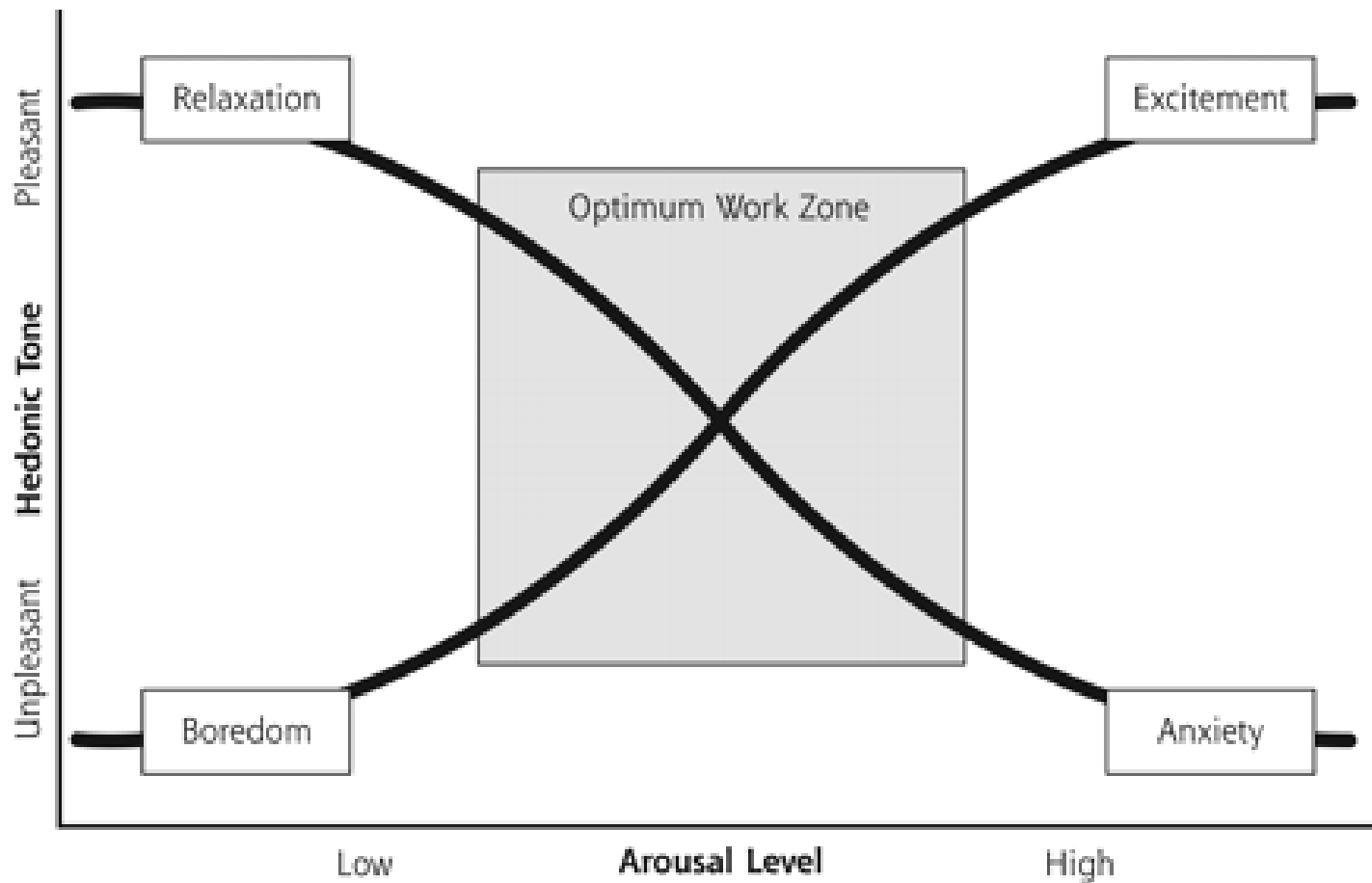
Multidimenzionális szorongás elmélet (Martens, 1990)

- Kognitív szorongás:
Időzítés, döntés, értékelés
mentális háttere
- Szomatikus szorongás:
Sérülés, fájdalom, fizikai
kockázat

Neg. hat a telj-re

Fordított U görbe szerint
hat a telj-re

Reversal elmélet (Apter, 1984)



Martens:
egyen
poz-van
értékeli az
arousalt-
poz-an hat
a telj-re!

Szorongás hatásai:

- Beszűkültség (magas) vagy fellazult (alacsony) figyelem
- Izomtónus
- Darabos mozgás
- Görcsösség
- Pontatlanság
- Lerövidülés



Szorongás és stressz management

- **Szomatikus kezelés (relaxációs techn.)**
- Ellazulás
- Jóga légzés
- Reedukációs edzés
- Progresszív relaxáció
- Autogén tréning
- Biofeedback tréning
- **Kognitív kezelés (kognitív stratégia)**
- Megerősítés verbálisan (edző, oktató)
- Önerősítő tréning (belső beszéd)
- Negatív gondolatok blokkja
- Mentális tréning