

Ifjúsági és Felnőtt sport mérési programok- Labdarúgás

Korosztály:

15 éves kor feletti sportolók

Felhasználási terület:

Sportágalkalmasság

Fejlesztési program kialakítása

Új játékos igazolása, beillesztése

Poszt alkalmassági vizsgálatok

Sportág:

LABDARÚGÁS

Dimenziók	Teszt név	Teszt hossz (perc)
Figyelem		
FÓKUSZÁLT FIGYELEM	Signal	25
Érzékelő, Gondolkodási képességek		
MOZGÁS ÉS IDŐ ÉRZÉKELÉS - Anticipáció	Zba	25
RÖVID TÁVÚ MEMÓRIA	Visged	13
GÁTLÁS	Stroop	15
Reaktív viselkedés, vizuális funkciók		
STRESSZ TOLERANCIA	Dt	6
REAKCIÓIDŐ	Rt	6
VIZUÁLIS ÉRZÉKELÉS, LÉNYEGLÁTÁS	Lvt	13
Sporthoz kapcsolódó személyiségjegyek		
MÉRTÉKLETESÉG, IDŐBEOSZTÁS		
FEGYELMEZETTSÉG		
ÖNTUDATOSSÁG		
AMBÍCIÓ		
KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG		
HIGGADTSÁG		
SEGÍTŐKÉSZSÉG	Bfsi	12
NYITOTTSÁG, ELFOGADÁS		
KOCKÁZATVÁLLALÁS		
ÖNBIZALOM		
ÉRDEKÉRVÉNYESÍTÉS		
ENERGIKUSSÁG, DINAMIZMUS		
PONTOSSÁG, PRECIZITÁS		
DÖNTÉSKÉPESSÉG		
IMPULZIVITÁS	Aha	11
ASPIRÁCIÓS, TÖREKVÉSI SZINT		
TELJESÍTMÉNY IGÉNYSZINT		
FRUSZTRÁCIÓ ELVISELÉS SZINT		
Összesen		126

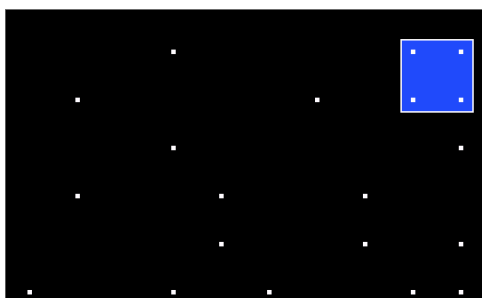
FIGYELEM

Hosszú távú szelektív, fókuszált figyelem - Signal

Sportágban megjelenő szituációk

- Félidők, mérkőzések utolsó perceiben is a legjobb megoldás választása.
- Büntetőrúgás elindítása, szükséges mozdulatokra, erőre koncentráció
- Helyzet felismerés
- Meccs közbeni hullámvölgyek

Teszt felépítése



A képernyő teljes területén pontok jelennek meg. Véletlenszerűen eltűnnek és más-más helyen megjelennek. A sportolónak fel kell ismernie és minél gyorsabban gombnyomással reagálnia, ha valahol a képernyőn 4 pont egy négyzetet alkot.

Eredmények

A figyelem több szempontból is fontos a labdarúgó számára. Az első szempont, hogy milyen a figyelmi terjedelme, szélessége, mind szűkfókuszú, mind széles figyelmi fókusz is szükséges a meccs során. Szűkfókuszú figyelmet igényel például a büntetőrúgás elindítása, széles figyelmi fókuszra pedig helyezkedéskor, vagy labdavezetésnél van szükség.

Egy további fontos elem, hogy a labdarúgó figyelmi iránya milyen, és hogyan tudja rugalmasan irányítani a figyelmét a külső vagy belső tényezőkre. Külső a figyelem a labdamenet követésekor, a cselezésnél, a passzolásnál; belső figyelemről beszélünk, ha a labdarúgó az érzéseire, gondolatataira, és a testtudatosságára irányítja a figyelmét, pl. ép a labda elrúgásához szükséges mozdulatokra, erőre figyel.

A figyelem teszt arra is választ ad, hogy a labdarúgó hogyan tudja megkülönböztetni a megfelelő (lényeges) és nem megfelelő jeleket, információkat a térben hosszabb időn keresztül. Például hol van helyzet, vagy éppen hogy ki kell kerülnie a támadókat.

A fő változók: a helyes, a késedelmes és helytelen reakciók száma adják a folyamat megbízhatóságának mértékét. Időbeli átlagteljesítmény, mellyel hullámvölgyeket, lankadó figyelmet is nyomon lehet követni.

Így láthatóvá válik mely mozgás mintát kell fejleszteni.

Kitöltési idő

14-25 perc

Fejlesztési lehetőség

Cogni+ fejlesztő gyakorlatokkal, sportpszichológus segítségével és speciális számítógépes játékokkal egyaránt.

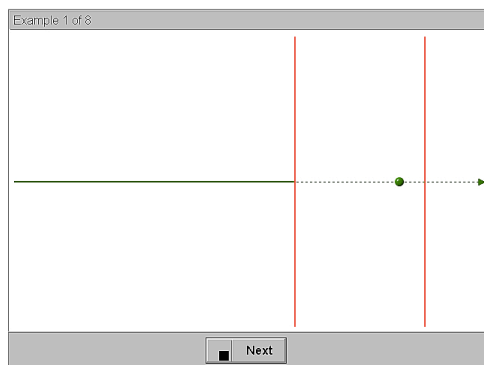
ÉRZÉKELŐ, GONDOLKODÁSI KÉPESSÉGEK

Mozgás és idő érzékelés, előrejelzés– Zba

Sportágban megjelenő szituációk

- Megfelelő ütemű érkezés a kapu elé, labda röppályájának, ívének megítélése
- Jó ütemű passzok, pontos indítások, átvételek
- Tökéletes helyezkedés vs. Helyezkedési hibák
- Az ellenfél támadási szándékának megfelelő idejű lereagálása

Teszt felépítése



A térben mozgó tárgyak sebességének és mozgásának megbecslése. Egy zöld labda gurul a képernyőn mindig más útvonalon és irányban. Egyszer csak eltűnik és láthatatlanul halad tovább. Megjelenik két vonal és a válaszadónak akkor kell megnyomnia egy gombot, ha szerinte a labda a második vonalhoz ért. Közben az is a feladata, hogy megjelölje a pontot, ahol a labda át fog menni a célvonalon.

Eredmények

Egyenes vagy nem egyenletes mozgású (csavart, pörgetett) passzok, indítások kivitelezésének és fogadásának képessége.

Kapusoknál a labda érkezési helyének, röppályájának és idejének becslése

Dobásoknál, rúgásoknál a labda pályájának, ívének becslése.

Kitöltési idő

15-25 perc

Fejlesztési lehetőség

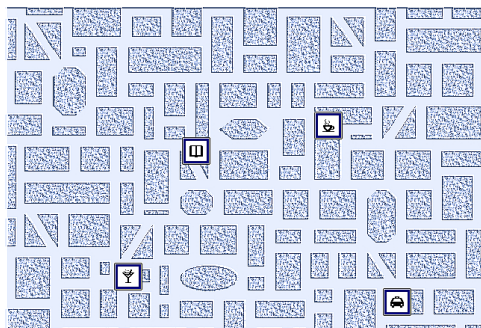
Sportági fejlesztés edzőkkel. Indítások, pontos passzok.

Rövid távú és vizuális memória – Visged

Sportágban megjelenő szituációk

- Figurák megjegyzése
- Taktikai variációk felidézése, meccshelyzetben.

Teszt felépítése



A teszt során először egy város térképe jelenik meg egy képernyőn, amelyen a tipikus városi helyeket (bár, iroda, vasútállomás stb.) szimbólumok jelölik. A

vizsgálati személynek memorizálnia kell a szimbólumok helyét a térképen, majd helyesen fel kell azokat idéznie. A felidézés során egy üres térképen kell elhelyeznie a szimbólumokat oda, ahol előtte voltak. A gyakorlási fázisban amint a vizsgálati személy elhelyez egy szimbólumot a térképen, a számítógép azonnal megmutatja a helyes választ, így adva visszajelzést a teljesítményről. A feladatok különbözhetnek a szimbólumok számában és a térkép térbeli jellegzetességeiben.

Eredmények

A teszt a vizuális memória teljesítmény változóval kapcsolatban adja meg, amelyet összevethet egy normacsoport eredményeivel. Taktikai variáció szám kapacitása fejben, megjegyezve.

Kitöltési idő

10-15 perc

Fejlesztési lehetőség

Koncentrációs feladatok. Figura gyakorlás mennyiségének emelése.

Gátlás – Stroop

Sportágban megjelenő szituációk

- Indulatok vizsgálata, mennyire vesztí el a fejét a játékos szituációkban.
- Az adott pillanatban a megfelelő mozgás kivitelezése.
- Bemondott edzői utasítások vs. indulatok.
- Kis fricskák mennyire húznak fel a versenyen.
- Mennyire dől be a cselezéseknek

Teszt felépítése



A színek vizuálisan és leírva is megjelennek. A különböző fázisokban hol a megjelenő színű, hol a leírt színű gombot kell megnyomni. (pl. Kék színnel jelenítjük meg a sárga szót és a színt kell választani, nem az írott szöveget)

Eredmények

Jobb vagy bal agyféltekében dolgozik inkább a sportoló. Meccsszituáció közben mennyire tudja beépíteni a külső utasításokat, miközben olvasnia kell a játékot. A lényeges információk (pl. edzői utasítás, vagy csapattárs jelzése) beengedése, a lényegtelen információk (pl. szurkolók bekiabálása, ellenfél „beszólása”) figyelmen kívül hagyása.

Kitöltési idő

15 perc

Fejlesztési lehetőség

Cogni+-szal fejleszhető. Sportpszichológus tudatosítani a stresszkezelést. Stresszkezelés aktív - passzív formája - zene, relaxáció - meglegyen a saját feszültség levezető csatornája.

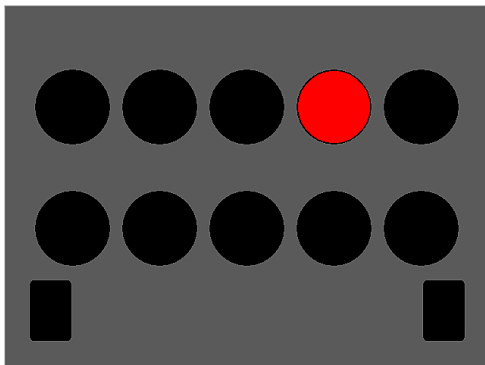
REAKTÍV VISELKEDÉS, VIZUÁLIS FUNKCIÓK

Stressztolerancia/stressztűrés, Reakcióidő - Döntés teszt – DT

Sportágakban megjelenő szituációk

- Stresszhelyzetek, nagy nyomás kezelése
- Az ellenfél mozgásának lereagálása, kivédése, kicselezése. Reakció sebessége és megfelelő megoldás választása.
- Mérkőzés végi, felpörgetett helyzetben hangzavar, edzői utasítások, játékosok bemozdítása és ellenfél manőverei egyszerre. Mennyire lesz alkalmas magabiztosan kezelni a szituációkat?

Teszt felépítése



A sportoló színeket és jelzéseket lát, hangokat hall a teszt ideje alatt. Az érkező ingerekre megfelelően gyors, pontos és változatos reakciókat kell adni a panelen elhelyezett különböző típusú gombok segítségével vagy láb pedálokkal.

Gyorsan és pontosan kell válaszolnia stresszhelyzetben, ami a szelektív figyelem és a reaktív stressztolerancia magas fokát igényli. A nehézsége a gyorsan váltakozó

ingerekre adandó folyamatos, gyors és egymástól eltérő válaszok fenntartásából ered. A nehézségi fok elsődlegesen nem az inger-válasz pároktól függ, hanem az ingerek váltakozásának sebességétől, valamint a különböző ingerek és a rájuk adandó válaszok számától.

Eredmények

Átlag reakcióidő, helyes válaszok száma (időben, késedelmes), helytelen válaszok száma, kihagyott válaszok száma, pontozott ingerek száma.

Meccsszituációban zavaró körülmények mellett (pálya, bíró, közönség) mennyire képes figyelni a helyes kivitelezésre.

Kitöltési idő:

6-15 perc

Fejlesztési lehetőség

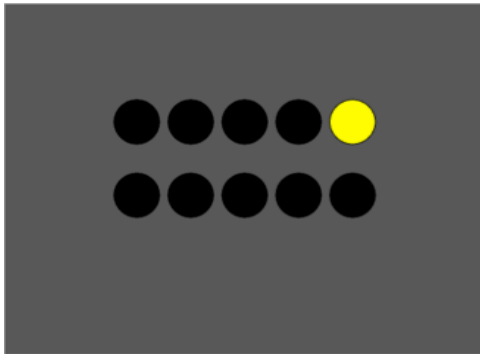
A tesztel tréningezni is lehet, különböző tesztformákkal (szín, hang, motoros reakciók különböző kombinációival)

Reakcióidő – RT

Sportágban megjelenő szituációk

- Passzhelyzetek leggyorsabb reakcióideje,
- Időben odaérni passzokra
- Támadások kivédése, visszatámadás
- A lehetőségek azonnali, megfelelő kiválasztása, kihasználása labdaszerzés vagy gólhelyzetben

Teszt felépítése



A sportoló hangokat hall és színes köröket lát. Amennyiben sárga kör jelenik meg és a hozzá párosuló hang szól, a lehető leggyorsabban kell a panelen elhelyezett gombot elérnie.

Eredmények

Átlag reakcióidő, átlag motoros idő, különbség az átlagos reakcióidőben jelzőingerrel, illetve anélkül. Mennyire gyorsan észleli és mennyire gyorsan tudja lereagálni a paszt, a labda érkezését.

Kitöltési idő

6-10 perc

Fejlesztési lehetőség

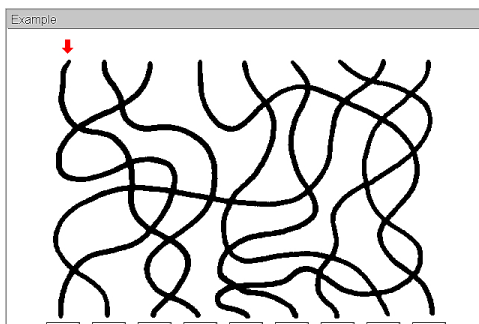
Speciális számítógépes programokkal, VTS Cogni+ megoldásával, reakció tesztel egyaránt. Edzés szituációban vizuális vagy hang jelzőingerrel. Monotónia túrést is fejleszthetjük velük.

Vizuális észlelés, lényeglátás – LVT

Sportágban megjelenő szituációk

- Irányítóknál jut fontos szerepre, mennyire látnak jól a pályán.
- Üresben lévő társnak időben passzolás.
- Az aktuális helyzetek, állások gyors átlátása
- Passzok, támadások, teljesítmény minősége, gyorsasága

Teszt felépítése



Rengeteg egymást keresztező vonalat lát a sportoló. A kezdőpontokból kell megtalálni minél gyorsabban a végpontokat.

Eredmények

Mennyire tudja a lényegtelen információkat kizárni és a lényegeset kiszűrni és mindezt milyen reakcióidővel. Az idő előrehaladtával mennyire lankad a figyelem. Mennyire lát a pályán.

Kitöltési idő

12 perc

Fejlesztési lehetőség

Számítógépes játékok

SPORTHOZ KAPCSOLÓDÓ SZEMÉLYISÉGJEGYEK

Több dimenziós személyiség leltár - Bfsi

Érzelmi Stabilitás, Extroverzió, Nyitottság, Lelkiismeretesség és Barátságosság

Sportágban megjelenő szituációk

- Minden a versenyhelyzethez, csapattársakhoz fűződő kapcsolatokhoz, beilleszkedéshez, motivációhoz, önbizalomhoz kapcsolódó jegy megmutatkozik.
- Érzelmek kezelése a jó teljesítmény érdekében
- Nyomás kezelése nagy tét esetén, magatartás vesztes helyzetekben. Eltökélttség csúcspok eléréséhez, erőfeszítések megtételéhez.
- Mennyire nyitott új feladatokra.
- Közösségi, akadémiai beilleszkedés
- Szabálykövetés, időbeosztás, fegyelem, fejlődési vágy edzéseken, mérkőzéseken

Teszt felépítése

Nr. 1 von 10

brave

untypical for me

rather untypical for me

rather typical for me

typical for me

Az általános instrukció után a kérdések egymást követően jelennek meg, egyszerre csak egy. A válaszadónak jelölnie kell egy négyfokozatú skálán, hogy a bemutatott melléknév vagy rövid kijelentés mennyire jellemző-nem jellemző rá. Amint a kérdés megválaszolásra kerül, megjelenik a következő.

Eredmények

Érzelmi stabilitás

- kudarcokkal való megküzdés képessége
- érzelmileg megterhelő helyzetekben a higgadtság és összpontosítás megőrzésnek képessége
- optimista pozitív szemlélet, ami növeli a teljesítményt és az edzéshatékonyt
- nagy érzelmi- és fizikai terhelhetőség
- ellenálló képesség betegségekkel szemben

Önkontroll

- az összpontosítás alapja
- célokért történő küzdés és lemondás
- belső célokért történő erőfeszítés

Önbizalom

- személyes kompetencia
- belső meggyőződés képességeinkről
- reális célkitűzések
- belső erő, ami a célok felé visz

Érték- és normarendszerek

- csoporton és csapaton belüli értékrendek összehangolása
- versenyzők, csapattagok közötti kommunikáció
- a csoport hangulatának és működésének hatása az egyéni- és csoportteljesítményre

Felelősségérzet

- kötelességtudat, kiegyensúlyozott teljesítmény edzéseken és versenyeken
- megbízhatóság csapaton belül, mennyire stabilan számíthatnak valakire a csapattársak
- ambíciózusság, nagy energiák megmozgatása a célok érdekében

Nyitottság

- csapattagok szándékának, érzelmi állapotának hatékony észlelése
- ellenfelek hatékony észlelése

Kitöltési idő

18-20 perc

Fejlesztési lehetőség

Sportpszichológus, csapatépítő tréningek, programok

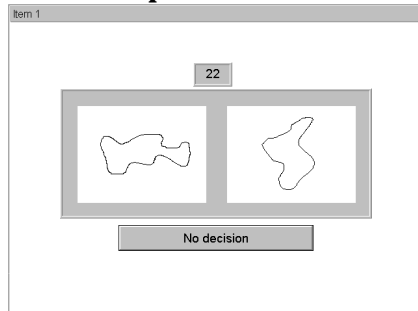
Munkával kapcsolatos attitűd tesztek – Aha

Pontosság, döntésképeség, teljesítmény igény szint, frusztráció elviselése, impulzivitás

Sportágban megjelenő szituációk

- Döntésképeség és döntéshozatali stílus meccs szituációkban
- A sportoló önmagával szembeni teljesítmény igénye mérkőzésen, edzéseken. Mennyire lelkiismeretesen végzi a munkáját.
- Reális-e a saját teljesítőképességének megítélése
- Precizitás és teljesítmény motiváció

Teszt felépítése



Objektív tesztelés módszerét alkalmazza: a mérés nem önjellemzésen alapul, hanem a tesztkitöltő strukturált mérési helyzetekben mutatott viselkedésén keresztül történik. A teszt során képet kapunk a tesztkitöltő pontos, precíz munkavégzésre való törekvéséről, döntéshelyzetben mutatott viselkedéséről, kitartásáról, valamint motivációjának számos aspektusáról.

A teszt három részből áll.

- 1. részben, a kitöltőnek két alakzat nagyságát kell felmérnie, és eldöntenie, melyik a nagyobb. Opcionálisan azt is válaszolhatja, hogy nem dönt.
- 2. rész során absztrakt ábrák között kell az egyezőket bejelölnie; minden egyes feladatsorozat után meg kell becsülnie, hogyan fog teljesíteni a következő körben, eközben időnként visszajelzéseket kap teljesítményéről és hogy más versenyzők milyen eredményeket értek el.
- 3. részben négy szimbólumok sorozatában kell megtalálnia és kijelölnie az oda nem illő szimbólumot az előre megadott instrukciókat követve.

Eredmények

A teszt során mind a munkastílussal kapcsolatos stílusokat, mind az egyén motiváltságához kapcsolható viszonyulásokat vizsgáljuk. A munkastílushoz kapcsolódóan a teszt méri az egyén önálló döntéshozatali helyzetben mutatott viselkedését, illetve döntéshozatali stílusát. A munkastílus harmadik mérési tartománya arról ad képet, hogy a tesztkitöltő mennyire pontosan, precízen végzi feladatait. Végül a munkastílushoz és már a motivációhoz is kapcsolódik az egyén nehézségekkel, akadályokkal terhelt helyzetekben mutatott viselkedése. E két utóbbi faktor eredménye alapján következtetni tudunk, mennyire „lelkiismeretesen” végzi munkáját – azaz mennyire alaposan és kitartóan végzi el feladatait.

Kitöltési idő

A teszt kitöltése 10-20 percet vesz igénybe teljesítménytől függően

Fejlesztési lehetőség

Sportpszichológus