



Mekkora teher alatt nőjön a
pálma?

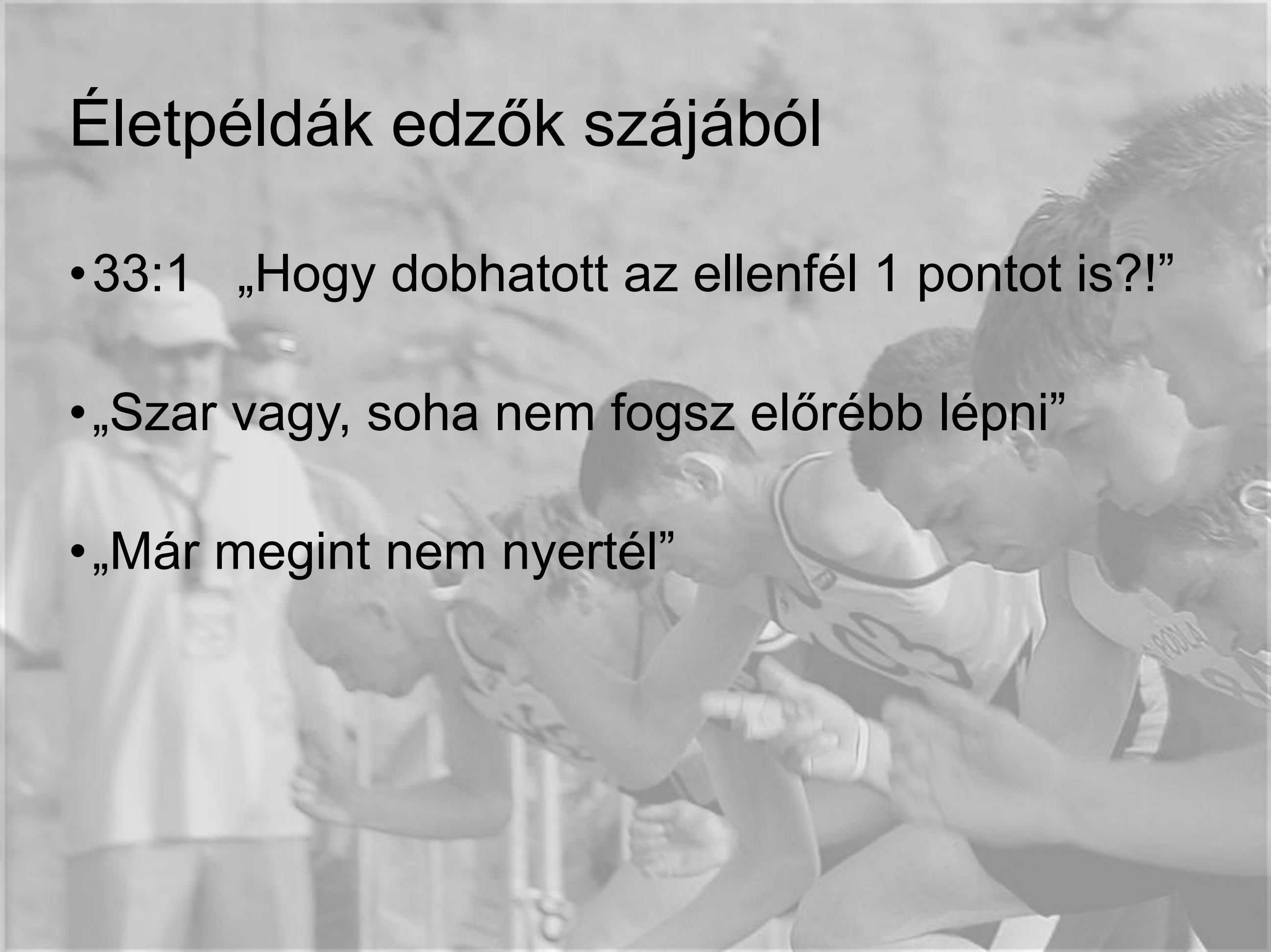
Motiváció, siker, kudarc

Edző továbbképző konferencia
2019. 04. 09.

Sági Andrea
sportpszichológus
andi.sag@gmail.com

Életpéldák edzők szájából

- 33:1 „Hogy dobhatott az ellenfél 1 pontot is?!”
- „Szar vagy, soha nem fogsz előrébb lépni”
- „Már megint nem nyertél”



Edzői önreflexió, azaz miért kritizálok és dicsérek úgy ahogy...

- Mennyi kritikát/dicséretet használok?
- Mit tudok a dicséret és jutalmazás hatásairól, pszichológiai működésmódjáról?
- Mik a saját, sportolói tapasztalataim, rossz mintáim? pl. „engem is kritizáltak, de megérdemeltem, ez faragott embert belőlem” „engem sem dicsértek”
- Mik az elveim? pl. „a dicsérettől csak elszállnak a sportolók” „kemény kézzel kell fogni a sportolót, mert a sport világa is kemény”
- Mik a céljaim? pl. hosszútávú felkészítés vagy azonnali eredmények
- Nekem mi jelenti a sikert/kudarcot és mi a sportolómnak
- Mennyire ismerem az adott sportolót?
- Képes vagyok-e változtatni és új technikákat tanulni?

Fontos

- Rosenthal hatás: a sportoló olyanná válik, amit mondunk róla, elhiszi azt, hogy nem képes (jól) teljesíteni
- Kettős büntetés:
 - a nem megfelelő eredmény, hibázás, vereség, önmagában is büntetés, kudarc
 - ha az edző/szülő is rátesz még 1 lapáttal, csak elnyújtja a hibázásból való beépülést, mint egy trauma beég az elhangzott mondat a sportoló agyába, és téthelyzetben bármikor újra előtörhet

		Kritika	Dicséret
Hatóideje		azonnali, évek múlva is felbukkanó	azonnali vagy hosszú távon kialakuló
HATÁSA	Sportbeli eredményre	• szorongás, hibák, kudarcok • „mi van, ha elrontom?” • kudarcfélő	• jobb eredmények, sikerek • „jól fog menni” • sikerváró
	A személyiségre	• motiváció-és önbizalomvesztés, kiégés • hosszú távon sport elhagyása	• motiváció nő • játék élvezete nő • önbizalom nő,
	Edző-sportoló kapcsolatra	• bizalom megrendülése, félelem, utálat • kölcsönös elégedetlenség, • nem hajtja végre a feladatokat	• bizalom az edzőben • tisztelet/szeretet • jó összhang

Hogyan törjük ketté a pálmát?

1. kritika, szarkazmus

- „a nagymamám jobban passzol, mint te” „nem hallottál még a labdakezelésről?” „sok volt hétvégén a pizza, ugye?”
- a sportoló érzése az edzője nem tiszteli, lenézi
- a kritikával majd felnő a feladathoz vagy összeszedi magát gondoljuk, és „majd én megmutatom” lesz a hozzáállása- rövid távon és egyes esetekben igen, de hosszútávon dühöt, neheztelést és kevesebb lojalitást fog mutatni az edzője iránt

2. lekicsinylés, leértékelés: „hogya lehettél ilyen béna/ügyetlen?”

3. szégyen kiváltása: „ez nektek játék?” „szégyent hoztatok rám/a klubra”

4. összehasonlítás: „a nálad kisebb/gyengébb/fiatalabb sokkal jobb volt nálad” – ezt a sportoló is tudja, csak az önbizalmát rombolja

5. félelem kiváltása, megfélemlítés „néhányan nem elég jók, hogy ebben a csapatban legyenek”

6. fizikai büntetés, plusz gyakorlatok, futás használata büntetésként: a sportolók kerülni fogják az önaktivitást, nem fogják élvezni az edzést és lecsökken a motivációjuk

A pálma „metszése” – pozitív kritikai visszajelzés

- fizikai, technikai, taktikai hiányosságokat és ne a személyiséget értékeljük és erősítsük meg, amit jól csinált
- adott mozdulatra, erőfeszítésre vonatkozik: „ezt a fonákot, még magasabbról kell indítanod, de akkor már jó lesz” „ma látom, nem tudtál annyit beleadni, mi volt a gond”
- pontos: „csináld már jól” helyett „emelj még 5 centid a kezeden”
- a kritika hangvétele legyen nyugodt és semleges
- ne a verseny utáni vákuumállapotban
- nem személyeskedő
- nem változtathatatlanak állítjuk be: „állandóan elrontod, mert olyan fakezű vagy” helyett „ez most nem ment jól”
- „Szendvics” technika
 - pozitív állítás
 - a fejlesztésre irányuló visszajelzés
 - gratuláció

Hogyan fog új hajtást hozni a pálmánk? – I.

- Dicséret - alapvető emberi szükséglet Maslow
 - bármilyen szintű gyakorlottsággal rendelkező versenyzőnek szüksége van pozitív és őszinte véleményekre a képességeiről. Ez azt jelenti, hogy az erőfeszítés arányában megválogatott dicséret a teljesítmény eredményét növeli vagy kívánatossá teszi.
- „de hát ez az alap”, vagy „úgyis tudja”
 - ne vegyük természetesnek vagy alapnak a jó teljesítményt, mindig munka van benne, illetve ne gondoljuk azt, hogy a sportoló úgyis tudja, hogy örülök neki, hogy jól szerepelt, nem gondolatolvasó, mondjuk ki!
- „pozitív” visszajelzés: a játékos erőfeszítésének és fejlődésének elismerését jelenti
- erős pontok kiemelése – pl. heti szintű közös értékelés miben fejlődött (részletezve)

Hogyan fog új hajtást hozni a pálmánk? – II.

- Változatos, nem állandó pozitív megerősítés alkalmazása: a változatos megerősítés időt ad a tanulás, gyakorlás és edzés hatásait fejlődésként bemutatni és így növeli a belső motivációt.
- Dicsérjük az erőfeszítést, az apró előrelépéseket, az önmagához mért fejlődést, ne az eredményt.
- A dicséret legyen:
 - valós, hiteles és értékes, legyen mögötte tartalom
 - pontos, specifikus, aktuális
 - a dicséret vonatkozzon a saját teljesítményre és ne hasonlítgassuk másokhoz, pláne ne értékeljük le vagy szidjuk az ellenfelet



Köszönöm a figyelmet!