

**„LEGNAGYOBB TERMÉSZETI KINCSEINK:
A TEHETSÉG**

Dr. Czeizel Endre

A sporttehetség-gondozás kérdései

Dr. Keczei Danica

Klinikai- és Sport szakpszichológus

2023. 05. 09.

Előadás tartalma

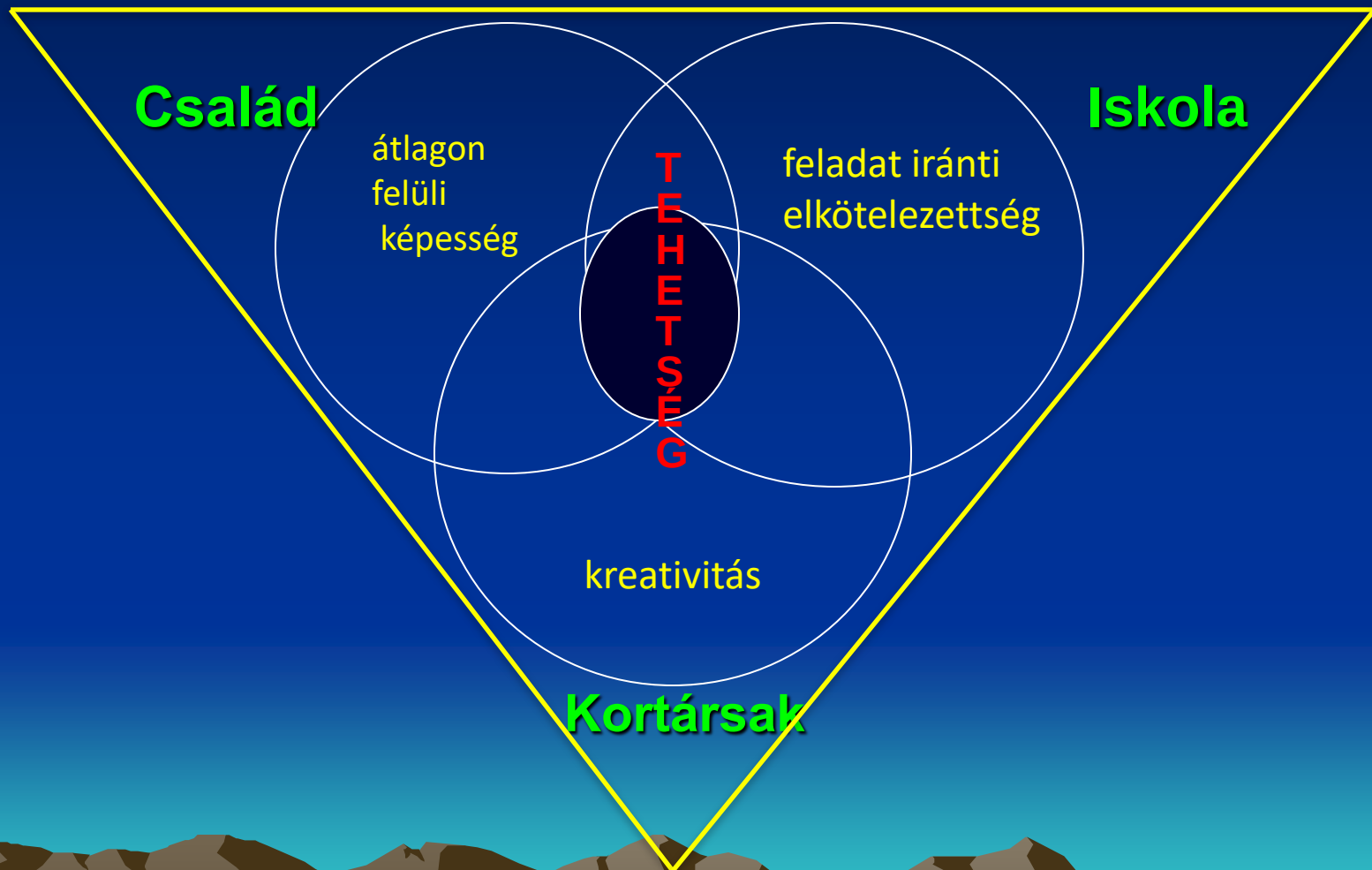
- Fogalmak
- Tehetségmodellek
- Felmerülő nehézségek
- Hosszú távú atlétikai modell
- Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok
- Jó edző jellemzői

A KINCSKERESŐ PROGRAM

A tehetség kiválasztás folyamata

HÓNAPOK											
Szeptember	Október	November	December	Január	Február	Március	Április	Május	Június	Július	Augusztus
Szakmai előkészítés	<u>Iskolák</u> tn. órák látogatása	<u>Szülők</u> Egészségügyi Motorikus Pszichológiai alkalmasság			<u>„Kincses” felkészülés</u> Rendszeresség SI szakosztályok megismerése			<u>Antropometria</u> <u>Sportági alkalmasság</u> <u>Javaslat</u> <u>Döntés</u>		<u>Nyári tábor!</u>	<u>SI SZO-I START</u>

Mönks modell alkalmazása



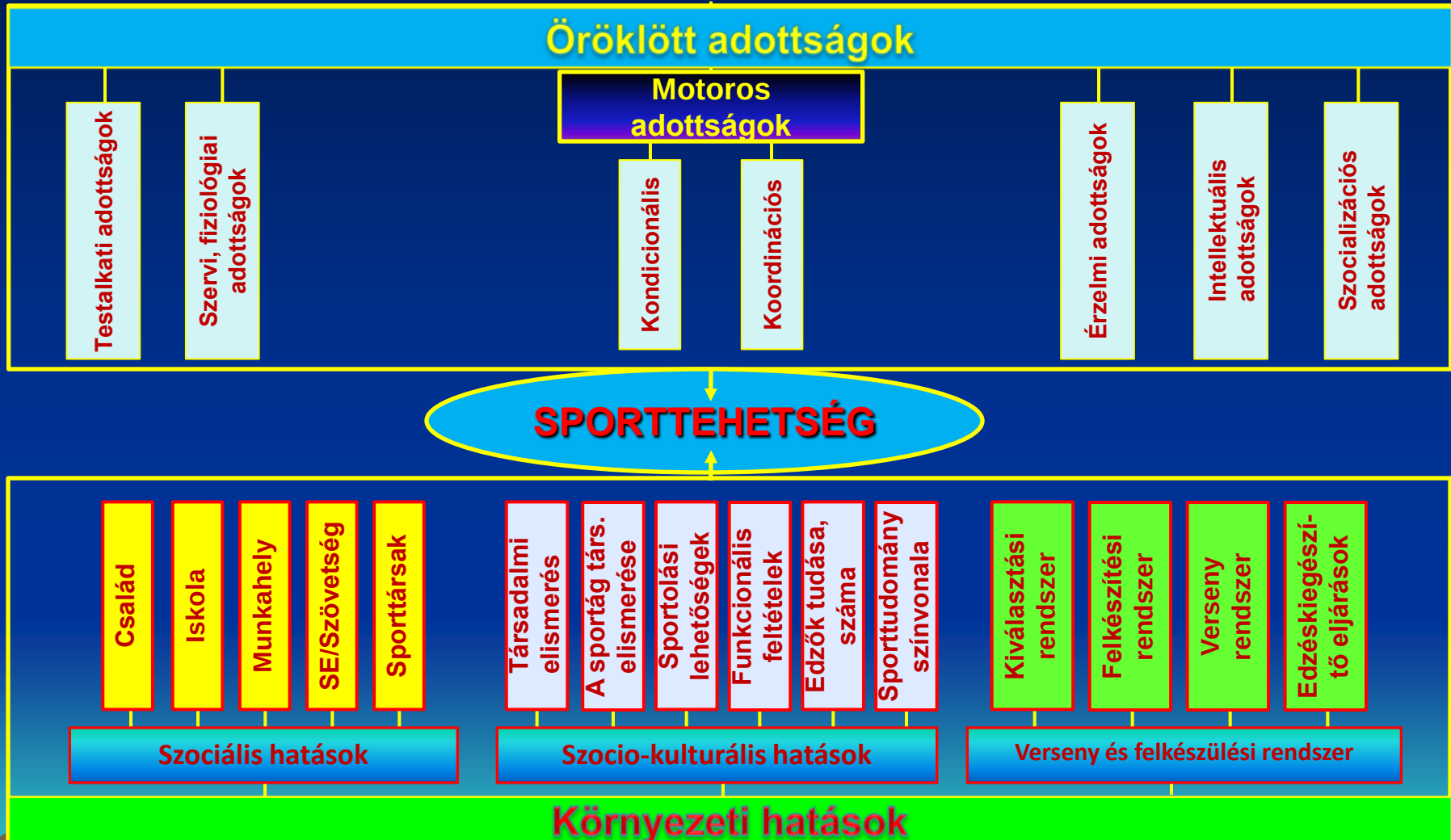
Mi a sporttehetség?

Az a személy, akinek:

- egészségi állapota,
- pszichikai,
- fiziológiai,
- antropometriai,
- motorikus és
- szocializációs adottságai kiemelkedőek.

Ezek megfelelő edzéssel és egyéb külső hatásokkal, valamely sportágban, versenyszámban magas színvonalú sportteljesítmények eléréséhez vezethetnek. (Harsányi L.2000)

A sporttehetség jellemzői



(Harsányi L.2000)

Általánosan ,nem specifikusan a sporttehetség:

- jobban fejlődik, mint az átlag
- olyasmit is tud, amit nem tanult, tehát alkotó módon űzi a sportágát
- a kiemelkedő versenyző, akár több sportágban is képes lenne kiemelkedő teljesítményt elérni, ezért is a konkrét sportágválasztása kényes kérdés
- hatékonyan dolgozza fel a versenytapasztalatokat is (a kudarcokat tanulságként értékeli)
- jól terhelhető fizikai, értelmi és emocionális értelemben egyaránt
- a terhelhetőség is fejleszthető, nem egyszerű genetikai adottság.

A sporttehetség-gondozás szakaszai

1. A tehetségazonosítása, kiválasztása

(Az adott „érdeklődési” terület megtalálása, kiválasztása)

- a megfelelő sportág választása
- a megfelelő tevékenység választás

2. Tehetségfejlesztés = Tehetséggondozás

A tehetség felismerése - kiválasztása

- fő cél - hogy minél több gyerekben felfedezni a tehetségre utaló jegyeket, és ezután megfelelően fejleszteni azokat (Herskovits, 2005).
- Hosszú folyamat (több év)
- A kiválasztás szempontjai:
 - a testalkati tulajdonságok,
 - a motoros teljesítmények,
 - a mozgástanulás, illetve
 - a sportág tekintetében fontos mentális és emocionális tényezők.
- A kiválasztás sikere függ:
 - az adott sportágat választók számától, valamint az, hogy
 - mi motiválta őket az adott sportág kiválasztásában.

Tehetségfejlesztés = Tehetséggondozás

- Több éves folyamat, ahol a cél az adottságok és a környezeti lehetőségek összehangolása.
 - Türelem
 - Megértés
 - Elfogadás
 - Motiváció

Tehetségfejlesztés során a cél:

- A tehetség **erős oldalainak** feltérképezése, speciális képességek fejlesztése
- a tehetséges egyén **gyenge oldalának** fejlesztése
- megfelelő **érzelmi légkör** kialakítása (EQ)
- **terhelhetőség – regenerálódás** (kiegészítő foglalkozások) - **E nélkül nincs hatékony tehetséggondozás!**
- **!!!! E nélkül nincs SIKER!!!!**
- Megtanítani(tanulni), hogy képes legyen kihozni magából a maximális teljesítményt.
- Tudatosítani szükséges **az egyén szerepét** a tehetség fejlesztésben

Sporttehetséggondozás összetevői / szakaszai

- 1. Tehetség
- 2. Motorikus képességek
- 3. Technikai tudás
- 4. Taktikai tudás
- 5. Mentális felkészültség



Aggasztó tendenciák a sportban

- Az elmúlt negyven évben a kutatók kiemelt figyelmet fordítottak a gyermek- és ifjúsági sportra (Sol Alvarez et al, 2012).
 - Jelen pillanatban is a fiatalok körében a gyermek- és ifjúsági sport a leggyakoribb tevékenység.
 - A világ szerte több mint 38 millió fiatal végez valamilyen fizikai tevékenységet (Dangi és Witt, 2016), és a gyermek- és ifjúsági sportolás jelentősen hozzájárul az egyén pszichofizikai egészségéhez (Agans, Johnson és Lerner, 2017; Vella, Cliff és Okely, 2014),
- **Ennek ellenére a sportszakértők és a kutatók is aggasztó tendenciát észleltek**
 - A serdülőkorban a fiatalok átlagosan 17-35%-a hagyja el évente a sportot (Kremer, Trew és Ogle, 1997; Fraser-Thomas, Cote és Deakin, 2008; Petlichkoff, 1996; Vella, Cliff, & Okely, 2014).
- **Ez a jelenség hatással van a társadalom, az egyén és a sport fejlődésére is.**
- Hasonló tapasztalatokkal találkozunk itthon is. Illetve számos ország adatai szerint a tendencia hasonló.
- Ezért országos szinten jelentős probléma a sport elhagyása.

- Bár vannak ajánlások, hogy az igazi sportedzést ne kezdjék el nyolc éves kor előtt, és egy sportágra ne szakosodjanak 12 éves koruk előtt, a modern sportban rohamosan növekszik azoknak a gyerekeknek a száma, akik hét évesen lépnek szakosodási szakaszba. (Jayanthi et al., 2013).
- Az 1997-es adatok ma is érvényesek. A fiúk többnyire már négy évesen elkezdnek sportolni, és ez a tendencia egészen a korai serdülőkorig tart, ahol az első sportlépéseket többnyire a lányok teszik meg (2. táblázat).
- Ezek és ehhez hasonló adatok a „gyerekek a sportért” domináns nézetére utalnak, ahol a hangsúly az eredményeken van, nem a fejlődésen.

A speciálizáció időszaka	1997. (Észak Írország)	
	Fiúk	Lányok
4 éveskór	16,4%	10%
5-7 éveskór	42,3%	27,2%
8-9 éveskór	18,2%	12,1%
10-11 éveskór	13,9%	24,3%
12+ éveskór	9,3%	16,5%

A kutatók a különböző fizikai aktivitásokban való részvételi **motiváció** megértésére összpontosítottak!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Gyermeki motiváció megtartása céljából

1. A gyermek- és ifjúsági sportban meg kell különböztetni a játékot a sporttól.

- A játék magában foglalja:

- a belső motivációt, ahol a gyermek a saját örömeire játszik, és nem társadalmi tényezők befolyásolják,
- szabad és nem irányított viselkedést
- egyszerre cél és eszköz a gyerek bevonódásához
- pozitív érzések, ahol a játékon belüli viselkedés kellemes és élvezetes,
- a játék érdekli, nem az eredmény,
- a rugalmasságot tanul, mert a játék a gyermek kontextusának és érdeklődésének megfelelően változik és igazodik (Cote, Baker és Abernathy, 2007).

2. A sport egy erősen strukturált tevékenységet foglal magában, amelynek célja a készségek fejlesztése, és a figyelem az eredményre összpontosul. A játéktól eltérően a sportolás egy felnőtt irányítása alatt zajlik, aki irányítja a viselkedést és kijavítja a hibákat, és a mozgásból fakadó élvezet késik (Cote, Baker és Abernathy, 2007).

Dimenzió	Szabad játék	Célirányos játék	Strukturált edzés	Edzés
Cél	Élvezet	Élvezet	Képességek fejlesztése	Képességek fejlesztése
Perspektíva	Folyamat	Folyamat	Eredmény	Eredmény
Milyen fokú a felnőtt felügyelete	Nincs felügyelet	Alacsony fokú felügyelet	A felügyelet jelen van	Magas fokú felügyelet és irányítás
Javítás	Nincs javítás	Van, azonban nem a játék lényege	A hangsúly a korrekción van, felfedező tanuláson keresztül	A hangsúly a korrekción van, a hibák azonnali javításával
Élvezet	Azonnali	Azonnali	Azonnali és késleltet	Késleltet
Élvezet forrása	Belső	Nagyobb mértékben belső	Nagyobb mértékben külső	Külső

3. Táblázat: Különbségek a játék és a strukturált edzés között gyermekek és fiatalok esetében (Cote, Baker és Abernathy, 2007).

Két megközelítés a sportban

- **1. Humánus megközelítés:**

- A sport fejlődési lehetőség.
- A sport a nevelés eszköze.
- A verseny tanulásra és fejlődésre nyújt lehetőséget.
- A verseny célja az önismeret szerzése, mások megismerése, a sport élvezete.
- A sport van a gyermekért és nem a gyermek a sportért.

- **2. A felnőtt sport modell:**

Itt a cél:

- *Citius* - gyorsabban
- *Altius* - magasabban
- *Fortius* - erősebben
- A verseny egyetlen célja a győzelem.
- Csak a győzelem könyvelhető el sikernek.

(Bacsanac,2005)

Humánus megközelítés szerint a sport segíti:

- A fiatalok egészségfejlődését.
- Fejleszti a fejlődő szervezet ellenálló képességét.
- Fegyelemre tanít.
- Hozzájárul az önismeret fejlesztéséhez.
- Az érzelmek szabályozásában is segít.
- A sporton keresztül tanuljuk meg feldolgozni a sikereket és a kudarokat egyaránt
- Megerősít, kitartásra, együttműködésre, alkalmazkodásra, irányításra, megfelelő döntéshozatalra tanít.



A szegény ember és a libája mese!!!

Ha el akarjuk érni a célt (a győzelmet, az aranyérmet), akkor az a fontos, akivel ezt el akarjuk érni!!!!!!!!!!!!

Hosszú távú fejlesztési modell

- Cote és mtsai (2007) számos interjú eredményeire támaszkodva kidolgoztak a DMSP Development Model of Sport Participation - DMSP , amely párhuzamosan követi az egyén kognitív, szociális, emocionális és fizikai fejlődését.
- Ezt a modellt a kutatók az elmúlt tizenöt évben alkalmazzák a gyermek- és serdülőkorban a sportolási fejlődés és részvétel folyamatának és eredményeinek vizsgálatára (Cote & Vierimaa, 2014).).
- E modell szerint a sportoló a sportolás során három szakaszon megy keresztül:
 - **1. aktív kezdet**
 - **2. Játékos alapok (próba szakasza),**
 - **3. a szakosodás(edzés tanulása és az edzés**
 - **3. a befektetés szakaszán** (Fraser-Thomas, Cote és Deakin, 2008).

18 évesen	Lehetséges eredmények - Szabadidősport - Magas szintű élvezet - Fizikai egészség	Lehetséges eredmények Versenyképes edzés - Profi sport - Magas szintű élvezet - Fizikai egészség	Lehetséges eredmények - Profi sport - Alacsony élvezeti szint - Gyengébb fizikai egészség	F E L A D Á S
17 évesen				
14-16 évesen	Rekreációs szakasz Tevékenységek: - Több aktivitás játékra orientálódva (élvezet) - Kevesebb strukturált edzés - A figyelmet a mozgásra és az egészségre irányítani	Befektetési szakasz Edzés az edzés kedvéért 13-16 Tevékenységek: - Strukturáltabb képzés - Kevésbé játékorientált tevékenységek (élvezet) - Koncentráció egy sportra	Korai specializáció Tevékenységek: - Strukturáltabb képzés - Kevésbé játékorientált tevékenységek (élvezet) - Koncentráció egy sportra	
11-14 évesen		Edzés tanulása 10-12-13 éveskorig Tevékenységek: - A játék és a strukturált edzés egyenlő aránya - Csökkentett a különböző sporttevékenységek száma		
7-10 évesen	Próba szakasz JÁTÉKOS ALAPOK Tevékenységek: - Több játékos gyakorlat (élvezet) - Kevesebb strukturált edzés - Több sportban való részvétel			
6 évesen	Belépés a sportba – AKTÍV KEZDET			

A sportban való részvétel fejlesztési modellje - Cote et al., 2007

A versenyző, az edző és a család szerepe a sportkarrier különböző fázisában Bloom szerint

	Versenyző szerepe	Edző szerepe	Szülő szerepe
Korai évek Tevékenységbe való bevezetés	Játékos, szorakoztató, örömteli	Kedves, gondoskodó, odaadó	Támogató, pozitív hozzaállás
Közbülső évek Fejlődés	Elkötelezett, odaadó	Követelő, érzelmileg elkötelezett	Áldozatkész, de korlátozottan aktív
Későbbi évek Tökéletesedés	Szenvedélyes, felelősségteljes	Siker, tisztelt	Kevésbé jelentős

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

Óvodáskorúak jellemzői:

- ▶ **Észlelés** -csak a körvonalakat, az egészet szemléli (részleteket nem képes megfigyelni)
- ▶ **Gondolkodás:**
 - A megjelenő vágyakat összekeverik a valósággal
 - Érzelmekkel átszíneződött(aktuális hangulatuk sokban befolyásolja egy-egy helyzet megélését)
 - Hosszú ideig egy feladat nem köti le a figyelmét
 - Centralizálás
 - Egocentrizmus
 - Nem képesek megítélni még mi a helyes, helytelen (felnőtt véleménye számít – szülő, edző)
 - Fekete- fehér gondolkodás (ha nyer jó ha nem akkor rossz)

„Érezze jól magát a gyerek a sportfoglalkozáson”.

Módja: Öröm érzés és biztonság érzés biztosítása.

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

Óvodáskor:

- alapvető mozgásformák megismerése
- sport, mozgás megszeretése
- érzelmi alapok lerakása,
- lehetőségek megkínálása
- tehetségfejlesztés megalapozása,
- **TILOS elkülöníteni, megkülönböztetni!!!**

„Érezze jól magát a gyerek a sportfoglalkozáson”.

Módja: Öröm érzés és biztonság érzés biztosítása.

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

Óvodáskorúak
sportfoglalkozása:

- Követhető szabályok
 - Következetesség
 - Jó légkör
 - Érzés, hogy fontos vagyok!!!
 - Lehetőségek biztosítása!
 - Tehetségfejlesztés megalapozása!
-
- ▶ Fokozatosság (a félelem kondicionálható).
 - ▶ Ismert és ismeretlenek a keveredése
(Elvárásainak megfelelően történnek a dolgok-pl. edzéstervezés...)
 - ▶ Egyensúly megbomlásához, bizonytalansághoz vezet = szorongás
 - ▶ Kommunikáció: verbális és nonverbális egyaránt fontos
 - ▶ Pozitív kommunikáció (mit szabad csinálni- frusztráció elkerülése céljából)

Edző feladata ebben a korban

- ▶ Megtanulandó feladatokat részekre bontani
- ▶ A részeket is részekre bontani
- ▶ Megmutatni és magyarázni
- ▶ Hagyni h megcsinálja, megélje
- ▶ Figyelni a hangulati állapotukra (fontos az edzés bevezető része)
- ▶ Világosan közvetíteni az elvárásokat (fejlődésen van a hangsúly)
- ▶ Világosan közvetíteni a szabályokat, azok betartását és betartatását
- ▶ Folyamatos dicséret
- ▶ Arra tanítani, hogy pozitívan éljék meg magukat
- ▶ Ezt kérni a szülőktől is.

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

**A második fázis –
6-12 –(18) évesek
feladatai:**

- ▶ Tanulás és fejlődés áll középpontban
- ▶ Készségek és képességek **sokoldalú** fejlesztése
- ▶ Kortárskapcsolatok kialakítása (mások megismerése, elfogadás, stb.)
- ▶ Gyerek megéli a mozgásból fakadó élvezetet,
- ▶ Megtapasztalja a saját fejlődését, teljesítmény helyzetek gyakorlása...)
- ▶ Identitás kérdése 12 éveskortól (ki vagyok, ki szeretnék lenni, milyen ez a világ stb.)

„Érezze jól magát a gyerek a sportfoglalkozáson”.

Cél: Készségek és képességek sokoldalú fejlesztése!!!!!!!!!!!!

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

**6-12-14
évesek
gondolkodása**

- ▶ Csökken a fantázia, a realitás előtérbe kerül,
- ▶ A logikai szabályok megértésére törekszik,
- ▶ Már képesek huzamos ideig egy gyakorlatra koncentrálni,
- ▶ Nyitottak az új elemek tanulására,
- ▶ **12 éveskortől**
- ▶ Képesek egy feladatot fejben végig gondolni anélkül, hogy végrehajtanának azt
- ▶ Megértik bonyolult taktikai, stratégiai elemeket
- ▶ Mérlegelni képesek a lehetőségeket
- ▶ Saját gondolkodásról is képesek gondolkodni
- ▶ Mások szempontjait is képesek átgondolni, megérteni (pl. ellenfél reakcióit kiszámítani),
- ▶ Mentálisan felkészülni egy egy szituációra, versenyre
- ▶ Önálló értékelés és ítélethozatalra képesek
- ▶ **Mindez szorongó helyzetekben még instabil!!!!**

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

**6 – 10 – 12
évesek
érzelmei
(azok
szabályozása):**

- ▶ Képes késleltetni az azonnali örömelményt,
- ▶ Az érzelem kitörések látványosan csökkennek (dac, hiszti, düh),
- ▶ Hullámvasútszerű ingadozások és váltások

- ▶ Azonban!!
- ▶ A versenyhelyzeteket viselése, saját vagy mások hibáinak az elfogadás még okozhat gondot
- ▶ Önértékelés bizonytalan lábokon áll - fekete fehér gondolkodásra
- ▶ Kiseb siker vagy kudarc hatására előfordulhat:
 - acting-out a negatív érzelem hirtelen, szélsőséges, helyzetnek nem megfelelő levezetése (düh roham, falba bokszolás, stb.)
 - Túlzott foglalkozás saját magával (testi panaszok, betegségek, testképzavar, evészavar)
 - Problémák “szőnyeg alá” söprése (intellektualizálás),
 - Serdülőkori aszketizmus (nem pihenhetek, edzeni kell).

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

10-12-14 – 18 évesek társas kapcsolatai:

- ▶ Központi kérdés
- ▶ Mások véleménye fontos – küzdelem a csoportban elfoglalt helyért
- ▶ Népszerű gyerekek – peremen lévők
- ▶ Közös érdeklődés az alapja a barátságnak,
- ▶ Ez a világ sportot még inkább vonzóvá teszi vagy éppen ellenkezőleg ..
- ▶ Közös programok sportoláson kívül...

- ▶ Cél: Énkép egy része sporton keresztül alakuljon ki, akkor elköteleződés tapasztalható.

„A sportoló érezze jól magát a sportfoglalkozáson”.

Edző: Az edzésen versenyen nyugodt, következetes és szigorú, edzésen kívül pedig barátságos, elfogadó és türelmes.

Fejlődéslélektani szempontok, életkori sajátosságok

**12-14 – 18
évesek
önbizalma:**

- ▶ Kor központi kérdése!!!!!!
 - ▶ Azt amit csinál milyen benne?
 - ▶ Milyen erős, ügyes, okos, tehetséges?
 - ▶ Előfordulhatnak negatív hatások is sok kudarc miatt...
 - ▶ Sporton keresztül megélhető a hatékonyság érzése
 - ▶ Ebben szülők, edzők szerepe meghatározó!!!
 - ▶ Megfelelő gondolkodás kialakítása!!!
- Pl. Egyén felelőssége a saját sikereiben!
- Pl. A célok adekvát megfogalmazása!

„A sportoló tudjon mit tud, miben nagyon jó, milyen erősségei vannak és azt is mit kell még fejleszteni”.

Módja: A pozitív visszajelzések nem csak az eredmény fényében.

AKKOR VÉGZÜNK JÓL A MUNKÁNKAT HA:

- Pozitívan gondolkodnak magukról és a teljesítmény helyzetéről!
- úgy ítélik, képesek megvalósítani a céljaikat!
- képesek különbséget tenni a teljesítmény és saját személyiségük között!
- ha hibáznak vagy helytelen döntéseket hoznak jobban fogadják a(z) (ön)kritikát!
- Jól koncentrálnak!
- Sokat gondolnak a sikereikre, az erőseikre!
- Edzésen is, versenyen is jól teljesítenek!
- Ellenféllel nem törődnek!
- **SAJÁT BEFOLYÁSOLÁSI KÖRREL FOGLALKOZNAK!!!**

Magas önbizalom

AKKOR NEM VÉGZÜNK JÓL A MUNKÁNKAT HA:

- Negatívan gondolkodnak!
- Negatív képzei vannak!
- Nincsenek vagy nem képesek megvalósítani a céljaikat!
- Kudarccs esetén teljesen elkedvetlenednek!
- Hiba esetén nem bírják a kritikát !
- Önkritizálás folyamatos!
- Nem képesek koncentrálni a követelményekre!
- Sokat gondolnak a gyengeségeikre!
- Ismétlik a hibáikat, kudarcukat!
- Edzésen jobban teljesítenek, mint versenyen!
- Ellenfél produkcióját látva elbizonytalanodnak!
- Stb.

Alacsony / nincs önbizalom

Mikor kell komolyan venni?

- ▶ Viselkedés – hosszabb ideig szélsőséges viselkedésformákat mutat
- ▶ Érzelem - szélsőséges (indulatkezelési problémák, agresszió, kiüresedés...)
- ▶ Énkép - negatív, bűntudat, önmagát hibáztat
- ▶ Kapcsolatok terén – elakadások, ellenkező nem kerülése
- ▶ Jövőkép – érdektelenség, tehetetlenség, túlzott elvárások, idealizálás
- ▶ Teljesítmény – romlás, ingadozás vagy egészségre való negatív hatása
- ▶ Alvás, étvágy tartós megváltozik

A harmadik fázis – 16 - 18 éveskor után

- ▶ A későbbi évek, a tökéletesedés, befektetés szakasza.
- ▶ A sportoló szenvedélyesen, felelősségteljesen vesz részt.
- ▶ Az edzőre ilyenkor a siker, a tisztelet, a szigor és szabály jelzők érvényesek.
- ▶ Aratás időszaka (versenyző megtanult versenyezni, ismeri az optimális verseny állapotát, képes az érzelmeit kontroll alatt tartani)
- ▶ Azonban:
 - állandó teljesítmény kényszer van
 - Mindenki kiemelkedő
 - Minden időt és energiát igényli
 - Test maximális kihasználása (érzelmi és testi kimerülés)
 - Tévhit, hogy mindig csúcsot kell teljesíteni!!!!!!!!

Az edző

- Budavári (2007) szerint a gyermekkorú sportoló esetében az *edző* tekinthető a kulcsfigurának.
- A legfontosabb tényezők az edző szakértelme, személyisége, illetve motivációja-elköteleződése.
- A sportszakmai szakértelem (az edzéselmélet, szakmódszertan, a sportági követelmények stb. ismerete) segíthet abban, hogy az edző képes legyen:
 - figyelembe venni az életkori sajátosságokat a fejlesztésben
 - felismerni az optimális fizikai terhelhetőségi szintet
 - reális fejlesztési célokat kitűzni
 - adott tényezőket megfelelő módon fejleszteni
 - megtanítani a fiatalokkal a technikai és taktikai elemeket.

Kassidy szerint a jó edzőket a következő minőségi jelzők illetik:

Türelmesek	Rugalmasak
Tapasztaltak	Jól szervezettek
Jól kommunikálnak	Nem diktátorok
Jól ismerik a sportágukat	Nyitott gondolkodásúak, nincsenek előítéletei
Jól motiválnak	Képesek tanítani
Jó humor érzékük van	Pontosak
Jó menedzserek	Rendelkeznek erős hanggal
Merészek, kezdeményezők	Bölcsen használják a rendelkezésükre álló időt

A jó edző???!!!

Egy másik táblázat pedig összefoglalja az összes tulajdonságot, amely észrevehető a kiváló edzők esetében (Bacsanac, 2005).

Személyes tulajdonságok	Interperszonális képességek	Technikai képességek	Tudás, ismeretek
Energikus	Irányító		Sportág specifikus
Látnok	Hatékony menedzser	Analitikus	Taktikai
Magabiztos	Jó hallgatóság	Tanácsadó	Biomechanika
Lelkesedés	Kommunikál	Innovatív	Fiziológia
Őszinteség	Empatikus	Tervező	Pszichológia
Rugalmas		Döntésképes	Politikai érzék
Pontos		Taktikus	Orvosi ismeretek
Pozitív gondolkodású		Adminisztrátor	Tudja mikor kell elmenni
Önfegyelmezett		Szelektál (választ)	gyanakvó kutató
Elkötelezett			
Türelmes			
Alkalmazkodó			
Egyéniség			
Jó stressz tűrő			
Kíváncsiság			

A jó edző:

- Beszélget a sportolókkal...
- Koruknak megfelelően felvázolja a heti, napi edzés munkát. Felhívja a figyelmét arra, mi a cél?
- Az edzés ideje alatt az edző gyerekekkel van elfoglalva...
- Az érzelmi állapota (hangulata) az edzés ideje alatt stabil – pozitív - ... Az érzelmek kihatnak az izomtónusra, az izomtónus pedig a koordinációra.
- Érezteti a sportolóval, hogy fontos és minden a sportoló fejlődése érdekében történik...
- Soha nem szegyeníti meg a sportolóját (nem alázza meg, nem gúnyolja)...
- Világosan kommunikál (a sportoló nem gondolat olvasó)...
- Mozgásjavításnál visszakérdezz!... ilyenkor derül ki hogy ugyanaz az elképzelés van egy adott feladatról.
- Versenyek előtt:
 - Kétfelék gyötrik... vajon mindent megtettem, jó volt az edzés terv, tudtam volna vagy kellett volna más is csinálni, stb....
 - Egy-egy versenyen sok minden forog kockán...
-
- Mi ad erőt az edzőnek, hogy ilyen körülmények között olyan biztonságot sugalljon, amelyre szükség esetén támaszkodhat a sportoló?
 - figyelmének fókuszát a versenyzője érzelmei felé,
 - saját konkrét teendői felé kell irányítani.

Edzésfilozófia

- Martens szerint a kulcsa saját edzés filozófia fejlesztéséhez 3 kérdés:
- 1. Miért akarok edző lenni vagyis miért döntöttem, hogy edző leszek
- 2. Kikkel szeretnék foglalkozni? Melyik korosztály nyelvét értem?
- 3. Milyen edző akarok lenni?
- **„Úgy bánj a fiatalokkal, ahogyan szeretnél, hogy valaki bánjon a Te gyermekeddel!!!!”**
- **Pygmalion hatás: a sportoló olyanná válik, amilyennek az edző látja őt (Sternberg és mtsai., 2001).**

**Köszönöm a megtisztelő
figyelmüket!**

keczeli.danica@cts.hu

tanacsadas@keczelidanica.hu

keczeli.danica@dvsckezilabda.hu

www.keczelidanica.hu