



Speciális problémák gyerekcsapatok motiválás terén

Miért sportolnak a gyerekek?

Mik a céljaik, a reményeik és az elvárásaik? Ez minden gyereknél más. Megtudni az igazat, az első lépés a segítség felé. A szakcikk, könyvek és elméletek szerint a kulcs a szocializáció. A végső cél megtanulni együtt dolgozni, egymással együttműködni és közös célokat elérni.

A sportemberi magatartást elsajátítani szintén fontos dolog. Megélni a sikert és a kudarcot, a győzelmet és a vereséget. De azért sportolnak a gyerekek, Nem! Az elmúlt 20 év tanulmányai egybecsengenek. A gyerek azért sportol, mert

- Mert élvezetes
- Mert tanul
- Mert erősödik
- Mert élvezi a versengést

A szocializáció – ha egyáltalán említik a gyerekek – a sor végén kullog. A sportemberi magatartás pedig valahol középtájon. Győzni és érmekeket szerezni ott van elől, de nem a legfontosabb. Az utolsó helyeken az szerepel, hogy versenyezni akar, hogy ügyesedni akar, hogy jól akar játszani. Ezek túl elvont dolgok ahhoz, hogy élvezni lehessen.

Milyen a pozitív edzői magatartás?

- Csak és kizárólag azért prédikálok a gyerekeknek, hogy játsszon ő is!
- Keresem a pozitív dolgokat, és ha megtaláltam őket nagydobra verem
- Nyugodt maradok, ha hibázik a gyerek és segítek neki tanulni a hibáiból
- Van elképzelésem. Realista de magas
- Tisztelettel bánok a gyerekekkel. Kerülöm a letolást, a gúnyolódást
- Bátorítom a gyerekeket, hogy ne törjenek le egy kudarcot követően
- Emlékeztetem magam, hogy ne vegyem túl komolyan a mérkőzést
- Tudom, hogy az élvezet az 1. számú prioritás. Sok nevetés, humorérzés és szórakozás
- Mindig súlykolom a csapatmunkát. A gyerek fejébe azt ültetem, hogy „mi” az „én” helyett
- Vállalom, hogy sportemberhez méltóan példát mutatok viselkedésemmel:
- Győzelem esetén sem leszek kárörvendő
- Ha vesztek sem reklamálok
- Az ellenfeleket és az előljárókat fair-módon, nagyvonalúan, udvariasan kezelem



Hogyan tartsuk fenn a pozitív csapatszellemet?

A csapatszellem törékeny dolog. Hosszú ideig tart felépíteni és kialakítani és könnyen össze lehet törni. Mivel a rombolást könnyebb definiálni, ezért ezzel kezdem:

- Az edző nem érti meg a gyereket
- Nem játszanak eleget
- Az edző rossz tanár
- Nagy a nyomás, hogy nyerni kell
- Nem szeretik csapattársukat, társaikat
- Rossz sportemberi magatartás
- Az edző csak a legjobbakat játszatja
- Úgy érzem, az edző mindenért engem hibáztat!

Az edzőnek fel kell ismernie, hogy kinevezésével a gyerekek, játékosok nem kezdik el automatikusan tisztelni és szeretni. A gyerekek elvárásai nagyon is magasak. És ha a fenti felsorolást nézzük, a nyolcból négy az edző magatartásával foglalkozik. De a többi tényezőre is befolyása van.

Az ijesztgetés ellenére a legtöbb gyerek-edző ösztönösen jól dolgozik a kicsikkel. Nekik csak azt kell megjegyezni, hogy nagyon elővigyázatosnak kell lenni azzal, mit mondunk a gyerekeknek. A jó edző megérti és elfogadja, hogy gyerekekkel dolgozik és nem hivatásos játékosokkal. A jó edző ideje java részét azzal tölti, hogy technikákat tanítgat a játékosainak, amiket felhasználva sikeresek lehetnek. Az élvezet, a szórakozás sokkal fontosabb, mint az eredmény! Persze a győzelem fontos eleme minden játéknak – de nem a legfontosabb!

A fenti kijelentéseket sportolók mondták. Mind negatív mondat. Mit tudunk tenni annak érdekében, hogy átfordítsuk, és pozitívvá tegyük?

A legfontosabb a játékosok egymás közötti kommunikációja. Arra kell őket szoktatni, hogy segítsék és támogassák egymást, ahelyett, hogy kritizálnák. Persze a jó sportemberi magatartást legkönnyebben jó példával lehet tanítani. Ha az edző követendő példa, akkor megtette az első lépést. Udvariasan, segítőkészen de határozottan kell beszélni a játékosokkal, a csapattal, a klub vezetőivel.

Emellett keményen kell dolgoznia. Ha hazamegy edzés után és belenéz a tükörbe, akkor elmondhassa, hogy ma mindent megtettem a gyerekekért. Büszke lehetek magamra. Ha ez így van, akkor a csapat edzőként tisztel, vagy fog tisztelni téged. Ha nem, akkor változtatni kell.



A fejlődést vegyük észre

"Minek próbálkozni? Mindegy mit teszek, soha nem elég! Az edzőm soha nem elégedett. A szüleim soha nem elégedettek. Minek versenyezzek olyan gyerekekkel, akik sokkal jobbak nálam?" Egy 9 éves fiú, aki abbahagyta a versenysportot

Egy 1994-es kutatás világosan bebizonyította, hogy a sportoló gyerekek jobban tanulnak és jobb magaviseletűek, mint a többiek. Ezért az a cél, hogy motiváljuk a gyerekeket, ha már elkezdtek rögbizni, akkor csinálják is végig.

Két fő akadály áll az utunkba: az edző és a szülők valóságtól elrugaszkodott elvárásokkal lépnek fel vagy a gyerek saját magát állítja teljesíthetetlen elvárások elé.

Sok olyan gyerekekkel találkozhatunk, akik azért vesztik el az érdeklődésüket, mert azt érzik, hogy a szüleik, edzőik teljesíthetetlen elvárások elé állítják őt. Ők pedig nem tudnak megfelelni a felnőtt elvárásoknak,

A veszély főleg azokat a felnőtteket fenyegeti, akik nem láttak elég gyereket! Ők általában a szülők, akik csak a sajátjukkal vannak napi kapcsolatban. Szóval a szakember tisztában van a gyerek értelmi (odafigyelés), érzelmi és fizikai (mozgáskoordinációs) fejlődésével. A gyerek ezért szenved. Végül kétségbeesésében választja azt, hogy abbahagyja a sportot, hiszen ezzel kiiktat életéből egy kudarc-forrást.

Egy amerikai sportpszichológus írja, hogy bejött hozzá egy 10 éves kisfiú. Sírt, mert korábban nagyon szeretett baseballozni, de megutálta. Az apja ugyanis napi 200 ütést írt neki elő, hogy felkészítse a jövőbeni profi pályafutásra! Ő inkább a barátaival játszott volna, de azt nem engedte az apja – ezért inkább abbahagyta.

Elérhetetlen elvárások saját magával szemben (leggyakrabban a kövér gyerekekkel fordul elő)

A gyerekek hajlamosak a csapat legjobbjához hasonlítani magukat. Persze mivel ő a legjobb, ezért rendre alulmaradnak. Az edző, ha felismer egy ilyen esetet, akkor be kell avatkoznia. A legjobb eszköz ilyenkor, ha a gyereket saját magával versenyeztessük. Ilyenkor saját magára, saját maga legjobb teljesítményére figyel.

A stressz megelőzése, csökkentése

A sportolók alapvetően két féle stresszel találkoznak: az *eustresszel* (pozitív, előrehajtó izgalom) és *distresszel* (bénító félelem). Nehéz dolog felismerni és egymástól megkülönböztetni a kettőt. Sajnos általában mire észrevesszük a distresszt, addigra már károsította a gyerek teljesítményét. Vagyis fordítva vesszük észre: a gyerek egyre rosszabb, és az idegességre kezdünk gyanakodni. Ilyenkor azonnal be kell avatkozni, talán még nem késő.

A stresszt az okozza, hogy az illető azt érzi, olyan helyzetbe kerül, amit képtelen megoldani. A képtelenségnek persze ezer és egy oka lehet. Ezek egy részében az edző nem tud segíteni, másokban igen.

Az edzettségi szint az egyik ilyen elem. Új technikákat lehet tanítani, fejleszteni a régiakat. A gyerek-sportolók többsége arra kérdésre, hogy mitől fél a legjobban két választ szokott adni:

Attól hogy rosszul játszom/unk

Attól, hogy elrontok valami



Ez azt jelzi, hogy a gyerekeknek nagyon is fontos a saját teljesítménye. A technika csiszolásával a gyerekekben lehet magabiztosságot ébresztetni vagy azt fokozni.

Felnőtt amatőr sportolók esetében a legnagyobb stresszt éppen a csapattársak jelentik. Ezt úgy lehet elkerülni, hogy segítő, támogató, pozitív csapatszellemet alakítunk ki. Ha ezt elmulasztjuk, vagy éppen az ellenkezőjét tesszük, akkor az egész csapat teljesítményét elronthatjuk.

Nem mellesleg az edző maga is lehet egy nagy stressz-forrás. Hogyan reagál egy hibára? Biztat? Emlékezteted őket, hogyan kell egy technikát helyesen csinálni?

Vagy ellenkezőleg kiabálsz, ledorongolsz és büntetsz? Gúnyolódsz? Ha igen, akkor Te is az egyik stressz-forrás vagy. Ha pedig te vagy a forrás, ha nem, neked kell megoldanod.