

„... mert minden maga útján járó ember kötelességének tartom, hogy tudtára adja a közösségnek, mit talált felfedezőútján:

hűvös vizet-e a szomjazónak, vagy a terméketlen tévedés homoksivatagját.

Az első megsegít, a második intésül szolgál.”

(C.G.Jung, Bevezetés a tudattalan pszichológiájába, 1916.)



Szilárdi Katalin 2021.

26

Az „elég jó” edző

Az edző személyiségének, viselkedésének
hatása a sportoló teljesítményére

Magyar Evezős Szövetség

Országos szakmai konferencia, Velence

2021.október 23-24.



Igaz v.hamis?

- Nekünk, akik most itt vagyunk, és valamilyen pozícióban megmaradtunk a sportágunk mellett, többségünknek volt legalább egy olyan edzője, aki nagyon pozitívan hatott ránk fiatal korunkban, és akire ezért hálával gondolunk.

Szilárdi Katalin 2021.



- ▶ Az edző személyisége, viselkedése egyike a legfontosabb tényezőknek, amelyek megtartanak a sportolás / ill.egy sportág/ mellett,
- ▶ Ahogyan egy jó tanár az iskolában meghatározhatja a pályaválasztását egy gyereknek, úgy az edző is életre szóló kötődést alakíthat ki a sporttal,
- ▶ vagy el is távolíthat attól.

Emlékezetünkbe idézhetjük:

- ▶ Mit kaptunk edzőinktől?
- ▶ Mit tudtak ők? Mit csináltak jól?
- ▶ Milyen volt a kisugárzásuk?
- ▶ Hogyan kommunikáltak?
- ▶ Viselkedésükkel milyen példát mutattak?
- ▶ Segítségükkel mit kaptunk meg a sportban, amit más szintereken nem?



Egy kis szakmai önismeret

Gondolkodjunk el azon, hogy:

- ▶ kiért, miért edzősködünk?
- ▶ ki vagy mi motivál minket?
- ▶ melyek azok a legfontosabb értékek, amelyeknek meg kell jelenniük a munkánkban ahhoz, hogy tartósan és motiváltan benne maradjunk?
- ▶ Milyen életkorú sportolókkal tudunk jelenleg a leghatékonyabban foglalkozni?
- ▶ Miben szeretnénk fejlődni?

- ▶ Az edző-versenyző kapcsolat kétoldalú.
- ▶ Ahhoz hogy jól működjenek együtt, mind a sportoló, mind az edző igényeinek meg kell, hogy feleljen a közös munka.
- ▶ Félelmetes, hogy az edzői felkészültség, a munka iránti elkötelezettség és ambíció milyen mértékben hat arra, hogy meddig jut el a tehetséges sportoló az eredményességben!
- ▶ Nem mindegy az sem, hogy az edző akar sikeressé válni, vagy a versenyzőjéből szeretné a legjobb teljesítményt kihozni és őt örülni látni.
- ▶ (Ha az edző a maga sikerét keresi, azt megérzi a sportoló és ez ellenállást szülhet benne)

Az edzői munka lehetőség és felelősség is egyben

Lehetőség:

- ▶ a személyes fejlődésre,
- ▶ az alkotásra,
- ▶ a sportolók személyiségének formálására, értékrendünk átadására,
- ▶ egzisztenciateremtésre, társadalmi elismerésre,
- ▶ Ugyanakkor sokrétű felelősség is.

Felelősség az edzői munkában

Felelősek vagyunk azért, hogy a sport,

- ▶ mint örömforrás,
- ▶ mint képesség- és személyiségfejlődési lehetőség,
- ▶ mint stresszcsökkentési, egészségmegőrzési, életminőség-javítási lehetőség,
- ▶ közösségi élmények, barátságok megélésének lehetősége

minél hosszabb ideig része legyen annak a személynek, akinek edzője vagyunk vagy voltunk.

Felelősek vagyunk

aziránt, hogy a sportolókat olyan élmények ériék,
hogy megmaradjanak a sportágban

- ▶ versenyzőként, szabadidő sportolóként, edzőként, sportvezetőként,
- ▶ később szülőként, nagyszülőként,
- ▶ szponzorként,
- ▶ és sportágunk, klubunk jó hírét terjesszék.



Felelősek vagyunk

- ▶ a sportolók testi-lelki épségéért (Nil nocere-ne árts!-elve),
- ▶ az edzések napi hangulatért, (amit beviszünk, az megsokszorozódik),
- ▶ a sportolók attitűdjeinek alakulásáért, (példával nevelünk-”főmajom” funkció)
- ▶ azért, hogy a sportolóban lévő lehetőség- amennyiben ez a céljai között szerepel, felnőtt eredményesség formájában megjelenjen.
- ▶ Megvannak a határaink is: nemcsak mi vagyunk mindezért a felelősek (bio-pszicho-szocio)0

Motiválón hatnak rá, ha tudatosítjuk:

- ▶ mekkora **bizalom és megtiszteltetés** egy szülő részéről, ha egy edzőre rábízta a gyerekeit.
- ▶ mekkora **bizalom és megtiszteltetés** egy sportoló részéről, ha egy edzőre rábízta egyszeri és *megismételhetetlen* sportpályafutásának alakulását a maximális teljesítmény elérése reményében.



Mire kötelez ez a bizalom?

A versenyző és a szülő elvárja az edzőtől, hogy

- ▶ alapos és korszerű felkészültséggel rendelkezzen.
- ▶ érzelmi állapotát tekintve kiszámítható legyen,
- ▶ a közös munkán tartsa fókuszát,
- ▶ az edzések a versenyző testi-lelki fejlődését szolgálják.

Szilárdi Katalin 2021.

Hogyan tudjuk jobb eséllyel megtartani a sportnak a fiatalokat?

- ▶ Ha kimutatjuk az örömünket az iránt, hogy itt vagyunk edzésen és ezt a munkát végezzhetjük!

Úgy tűnik, azok az edzők tudják magukkal ragadni a sportolókat, akik szerencsésnek érzik az életüket, hogy ezt a foglalkozást választhatták:

/Hajba Antal: „Lottóötössel a zsebemben is edző lettem volna”/



Hogyan tudjuk jobb eséllyel megtartani a sportnak a fiatalokat?

- ▶ Ha igyekszünk megtalálni a hangot mindenféle korú és a legkülönbözeteképpen szocializálódott versenyzővel (rugalmasság)
- ▶ ha jó hangulatú, barátságos légkört biztosítunk minden korosztály számára.

A sportolók sokkal többet megtesznek annak az edzőnek az elismeréséért, akit kedvelnek.



Hogyan tudjuk jobb eséllyel megtartani a sportnak a fiatalokat?

- ▶ Ha kialakítjuk azt a feltételes reflexet: ha itt vagyunk, edzésen, az már elég ok arra, hogy jól érezzük magunkat,
- ▶ ha a sportolókat az edzéseken örömmel és barátságosan fogadjuk(érkezzünk elsőnek!),
- ▶ ha érdeklődünk hogylétük felől. Így erősödik a kötődés, és tudni fogjuk, mit várhatunk tőlük aznap.

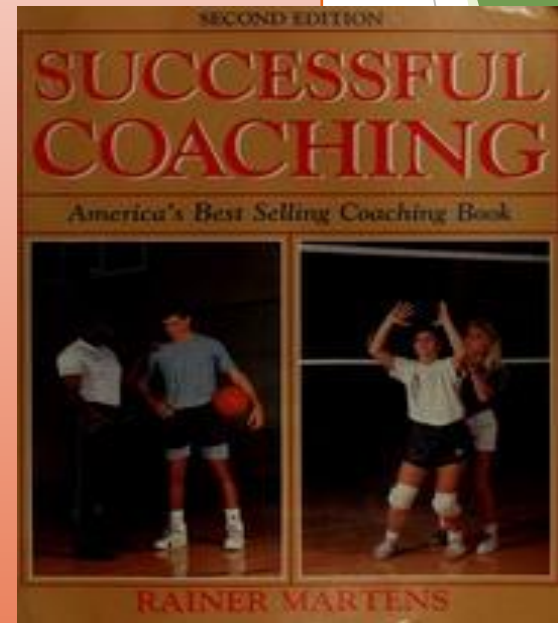
Szilárdi Katalin 2021.



Ha képesek vagyunk figyelmesen meghallgatni őket

/Rainer Martens PhD Successful Coaching/

- ▶ „Az üzenet lényegére figyeljünk a forma és a részletek helyett!”
- ▶ „Ne szakítsuk félbe, azt gondolva, hogy tudjuk, mit akar mondani!”
- ▶ „Tiszteljük a sportolóink jogát arra vonatkozóan, hogy megosszák velünk a meglátásaikat!”
- ▶ „Ne csak a félelmeikre és a problémáikra koncentráljunk, hanem arra is, hogy mi szerezz nekik örömet!”



Ha a sportoló saját érzelmet, érzést közöl

azzal nem vitatkozunk, nem bagatellizáljuk el, mert az elfojtást vagy frusztrációt okozhat!

Példák a bagatellizálásra:

Sportoló:”-Fáradt vagyok.”

Edző:”-Ugyan,mitől lennél te fáradt?!”

Sportoló: „-Jaj,úgy fázom!”

Edző:„-Nincs is hideg!”

Sportoló:„- Úgy izgulok!”

Edző: „Ugyan már,ez csak egy verseny!”



- ▶ Ilyen esetekben a sportoló nem problémamegoldó választ vár, hanem csak a feszültségtől kíván megszabadulni.
- ▶ Ezért nemcsak vitatkozni nem szerencsés, de megoldást sem szükséges ajánlani.
- ▶ Ha az érzései elfogadásra találnak, a megoldásokat maga is megtalálja.

Szilárdi Katalin 2021.

Ha képesek vagyunk megelőzni vagy megoldani a konfliktushelyzeteket

„A konfliktus egy pillanat alatt pattan ki, és ha nem megfelelően reagálunk, sok év munkáját tehetjük tönkre vele!”
(Vaskuti István olimpiai bajnok, mesteredző)

Könnyebben alakul ki konfliktus, ha valami miatt lejjebb van az ingerküszöb, ilyen pl. ha a sportoló

- ▶ fáradt, vagy túledzett állapotban van,
- ▶ elégedetlen a teljesítményével (fusztráció-agresszió-regresszió),
- ▶ családi, magánéleti, iskolai problémákat hordoz (pl. témazárók időszaka, vizsgaidőszak).
- ▶ Legyünk ezekre tekintettel!

Ha szükséges, vállaljuk a konfliktusokat!

- ▶ Vannak azonban helyzetek, amikor „bele kell állnunk a konfliktusba”, mert anélkül értelmét veszítheti a munka: pl.
- ▶ ha a sportoló viselkedése nem egyeztethető össze a csoport, a klub, az emberi együttélés normáival
- ▶ ha a sportoló sporton kívüli élete nem egyeztethető össze a versenysport kívánalmaival.

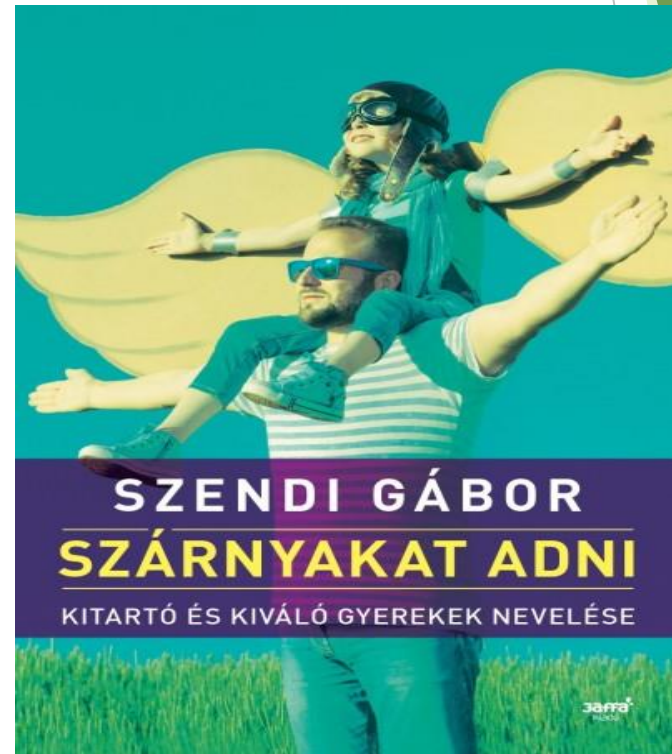


Ha képesek vagyunk uralni impulzusainkat

- ▶ COUNSILMAN: „Az edzőnek élete egy pontján el kell jutnia oda, hogy ne reagáljon mindenre csípőből.” (**impulzuskontroll!!!**)
- ▶ A sportpszichológus segíthet az edzőnek az impulzuskontroll képességének fejlesztésében, hogy ne tegye tönkre a saját munkáját, presztízsét és sikeresen kommunikáljon.
- ▶ Ha szükséges, az edző és a versenyző között átmenetileg mediálhat is a sportpszichológus

Pozitív vezetői tulajdonságok: (D.Golemann 2006.)

- ▶ Ismeri a versenyzők tulajdonságait, szokásait
- ▶ Bátorító
- ▶ Közlékeny
- ▶ Megnyugtató, bizalmat nyújtó
- ▶ Humoros
- ▶ Empatikus
- ▶ Határozott
- ▶ Felelősségvállaló



További hasznos edzői tulajdonságok:

- ▶ Analitikus gondolkodás, lényeglátás,
- ▶ jó kapcsolatteremtő és szervezőképesség,
- ▶ empátia, a decentrálás képessége,
- ▶ az együttműködési készség,
- ▶ bátorság, kezdeményezőképesség,
- ▶ reális önismeret,
- ▶ humánus gondolkodás
- ▶ szuggesztivitás



További pozitív edzői tulajdonságok:

- ▶ Hajlandóság a pálya iránti elköteleződésre - a nagy időráfordítás szükségességének belátása, szándéka (semmilyen életterületen nem lehet kiemelkedni csekély v.átlagos időráfordítással).
- ▶ Igény a fejlődésre, tanulásra (rajta ne múljon!)
- ▶ Magas igényszint a saját teljesítményével kapcsolatban
- ▶ Stressztolerancia-testi-lelki regenerálódás képessége-reziliencia

2021.



Néhány élversenyzői vélemény:

- ▶ Kovács Saci olimpiai bronzérmes öttusázó:
- ▶ ” Az edzőnek lelkesnek, magabiztosnak,
- ▶ keménynek, de megértőnek,
- ▶ határozottnak, nyugalmat árasztónak
- ▶ kell lennie.
- ▶ Saci szerint az edző-tanítvány
- ▶ kapcsolatban legfontosabb a bizalom.
- ▶ „Mindent meg kell beszélniük
- ▶ egymással, még ha néha fáj is, mert a
- ▶ ki nem mondott dolgok gátolhatják
- ▶ az eredményes munkát”

(Magyar edző 2021.



Marosi Ádám olimpiai bronzérmes, kétszeres egyéni világbajnok öttusázó:

- ▶ „Nemcsak az a feladata, hogy stopperrel álljon a pálya szélén, mert emellett lelki társ, barát és „pszichológus” is legyen egy személyben!
- ▶ Ahogy idősödik a versenyző, már meg kell hallgatnia az ő véleményét, érzéseit is!
- ▶ „Már a nézésemből tudja, milyen
- ▶ napom van, hogy szóljon hozzám ,
- ▶ nyitott könyv vagyok a számára.”
(Magyar edző 2021. /Különszám)



- ▶ Rasovszky Kristóf olimpiai ezüstérmes világ- és Európa-bajnok úszó Szokolai László edzőről:
- ▶ „Az évek során szinte baráti lett a kapcsolatunk, de emellett megmaradt a főnök-beosztott viszony is.”
- ▶ „Elengedhetetlen a szigorúsága, de mindig megbeszéljük a következő lépéseket, versenyeket, és hogy addig milyen munkát kell elvégezni.”
- ▶ „Mindenről beszámolok neki,
ami befolyásolhatja a munkát, a hangulatomat.”
- ▶ „Nagyon fontos az őszinteség és a bizalom.”
(Magyar edző 2021. /Különszám)



Ami távolítóan hat:

- ▶ a kiszámíthatatlanság, a bejósolhatatlan edzői magatartás, mert distresszt okoz.
- ▶ a megalázó megjegyzések **távolítóan** hatnak, akár a sportolás abbahagyását is okozhatják.
- ▶ **A verbális bántalmazás is bántalmazás!**
- ▶ **Tartózkodjunk a test megszegényítésétől (anorexia, bulímia veszélye!)**
- ▶ „Egy jól működő szervezetben nincs jelen a protekcionizmus” /Pál F.
- ▶ „Az edzőt, akinek **kedvencei** vannak, ott fogja hagyni a csoport!” /Stuller Gy.)



Szilárdi Katalin 2021.

További negatívan ható vezetői tulajdonságok (D.Golemann 2006)

- ▶ Közömbös, érdektelen
- ▶ Megfélemlítő
- ▶ Merev, rosszindulatú
- ▶ Távolságtartó, elutasító
- ▶ Arrogáns, egocentrikus
- ▶ Bizonytalan
- ▶ Másokat hibáztató
- ▶ Bizalmatlan, kételkedő
- ▶ „Just a brick in the wall”



Zavarhatja a motivált sportolót,

ha az edzésre szánt időben olyan dolgokról kell hallania, amelyek nem az edzés végrehajtását segítik elő

(pl. az edző magánélete, politikai véleménye, közlekedési afférjai...stb.).
Igyekezzünk tartani a fókuszot az eltervezett edzésmunkán!

Szilárdi Katalin 2021.



**A tudatos sportoló akkor elégedett az edzéssel,
ha azt érzi, hogy**

► hatékony munkát végzett,
az időt maximálisan
kihasználta fejlődésére.



A tudatosságra nevelés igénye:

J. Counsilman: „Nem szeretném a versenyzőimet úgy végighajtani az edzéseken, mint egy csapat betanított fókát”

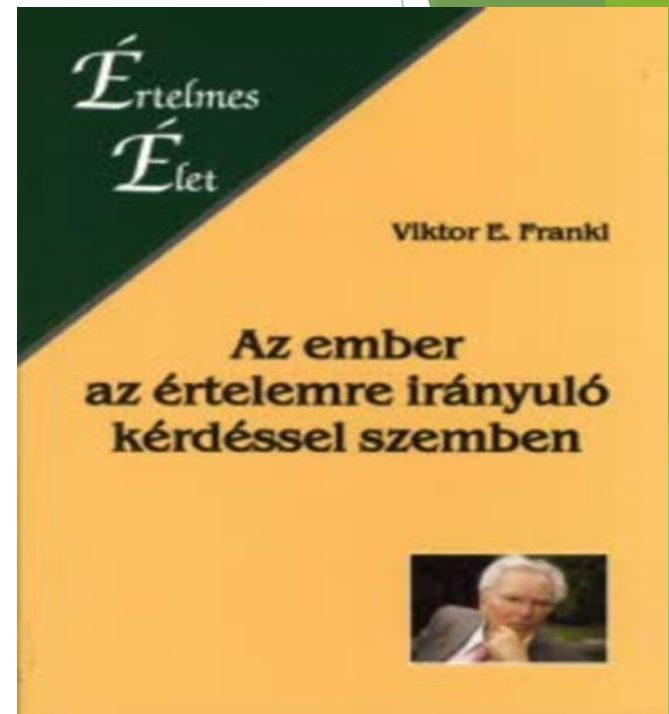


Miért fontos a versenyző tudatossága?

Viktor E. Frankl egzisztencialista pszichoterapeuta idézi **Nietzschét**, aki szerint: „akinek van **miért** élnie, az szinte minden hogyanra kibír.”

Viktor E. Frankl és Irvin Yalom a terápia során módszereikkel törekszenek arra, hogy a kliens szükséges szenvedésének **értelmére** rávilágítsanak (Logoterápia)

Tanítsuk meg a sportolót arra, h. a különböző edzésmódszerek alkalmazásának mi a lényege, értelme!



Hogyan nevelhetünk tudatos versenyzőket?

Tartsunk meghatározott időközönként megbeszéléseket, pl.a makro- és mezociklusok elején, versenyek előtt, alatt, után, „határátlépések” esetén minél hamarabb, ill.ha szétcsúszni érezzük a versenyzők fókuszát!

A megbeszélésekre felkészülten érkezzünk!

A megbeszélések végén visszakérdezhetünk:

ki mit visz magával, kinek mi volt a fontos elhangzottakból ?



Szilárdi Katalin 2021.

A megbeszélések fejlesztik

- ▶ a sportolók önismeretét és tudatosságát,
- ▶ bizalmukat az edző felkészültsége iránt,
- ▶ elköteleződésüket a közös munka iránt,
- ▶ a célokkal való azonosulásukat,
- ▶ a felmerülő érzések, tapasztalatok megfogalmazását.

Használható visszajelzéseket is kaphatunk, amelyek elősegítik a további közös munkát.



Megbeszélések a felkészülési időszak kezdetén

- ▶ Milyen reális célokat tűzzünk ki a következő évre?
- ▶ Milyen szinten van a sportoló a különböző képességekben („van” érték) ?
- ▶ Mely képességeknek milyen szintű birtoklása szükséges azok eléréséhez?(„kell”- kívánatos érték)

Szilárdi Katalin 2021.



- ▶ Milyen ciklusokat, periódusokat tervezünk?
- ▶ Mikor, milyen képességek fejlesztésére helyezzük a hangsúlyt?
- ▶ Milyen konkrét módszereket kívánunk alkalmazni és miért?
- ▶ Mit vigyünk tovább az előző évből és mit hagyjunk el?

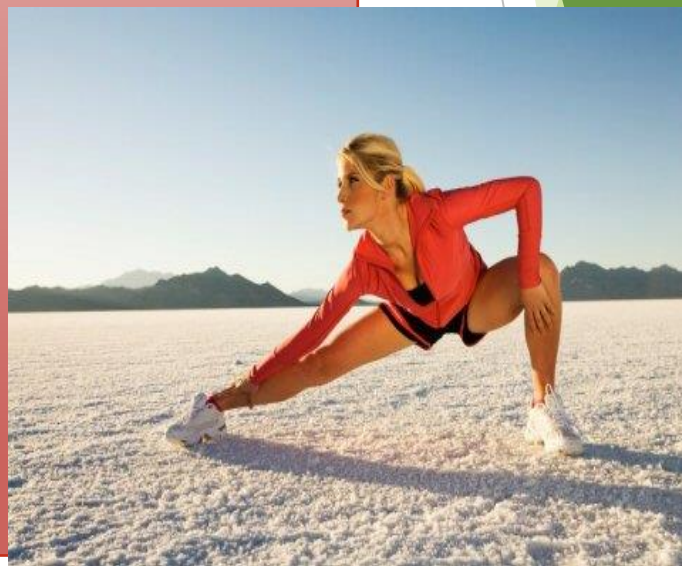


Szilárdi Katalin 2021.

Megbeszélés versenyek előtt

- ▶ A tét elemzése: Mit veszíthet és mit nyerhet?
- ▶ Mit szeretne megvalósítani és hogyan?
- ▶ Hogyan tervezi a bemelegítéseket?
- ▶ Hogyan tervezi a pályája iramának beosztását?
- ▶ Hogyan tervezi a pihenőidő eltöltését?

Szilárdi Katalin 2021.



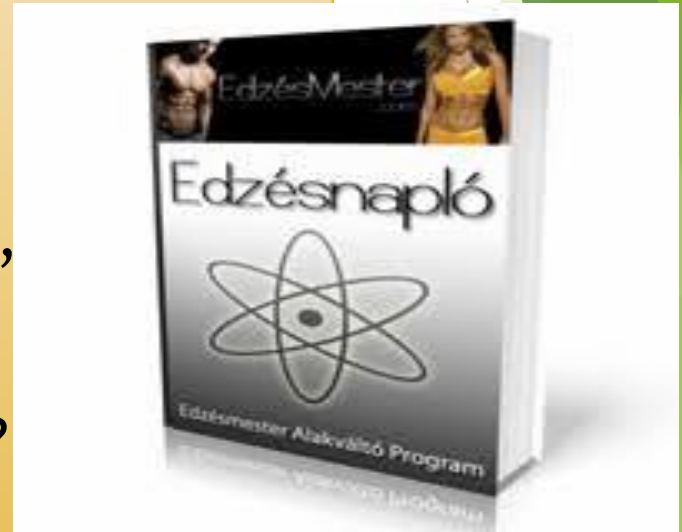
A megbeszélés során hogyan növelhetjük edzőként a versenyzőnk önbizalmát verseny előtt?

Beszélgethetünk vele arról:

- ▶ milyen versenyzői eredményei vannak, amelyekre építhet
- ▶ mit rakott bele „a zsákba”,
- ▶ edzésnapló visszanevezése együtt,
- ▶ legkedvesebb versenyemléke:

Hogyan csinálta, milyen érzés volt?

- ▶ Kik örültek vele?



Szilárdi Katalin 2021.

A versenyen megmérettetik az edző is

- ▶ Az edzőnek is lehetnek kételyei a verseny előtt:
- ▶ jól építette-e fel az edzéstervét?
- ▶ megfelelően időzítette-e a formát?
- ▶ őt fogja-e hibáztatni a sportoló, ha nem sikerül?
- ▶ szükség esetén képes lesz-e megnyugtatnia sportolóját és új **perspektívát** mutatni neki?



Szilárdi Katalin 2021.

Szorongást okozhat az edzőnek:

- ▶ hogy az eredmény elégedetlenséget vált ki a versenyzőjében, a sportvezetésben, szponzorokban
- ▶ kritizálja a média
- ▶ romolhatnak egzisztenciális feltételei,
- ▶ további munkakörülményei:
- ▶ (elveszítheti ösztöndíját,
- ▶ kiemelt edzői státuszát,
- ▶ szakosztályi fizetését,
- ▶ vagy akár egész csapatát,
- ▶ sőt, a kompetenciaérzését is.



Az edzőnek is szüksége lehet rá, hogy verseny előtt szűkítthesse a fókuszt

- ▶ Megfigyelhetjük magunkat: milyen érzés- és viselkedésbeli változásokat észlelünk magunkon a legfontosabb verseny előtti hetekben, napokban ?
- ▶ Megkérdezhetjük a családjunkat, párunkat, szomszédunkat☺, h.ők mit észlelnek rajtunk.
- ▶ Lejjeb megy-e az ingerküszöb, alacsonyabb lesz-e pl.a várakozási tolerancia?

Szilárdi Katalin 2021.

Az olimpia sem jelent nagyobb kihívást a többi versenynél, ha

- ▶ figyelmünk fókuszát a sportoló érzelmein,
- ▶ feladatain, ill.
- ▶ saját konkrét teendőink listáján tartjuk.
- ▶ Ha elterelődne figyelmünk, feltehetjük magunknak a kérdést:
mi a dolgunk itt és most?

Szilárdi Katalin 2021.



Versenyek előtt

- ▶ Kívánjuk-e, hogy átugorjuk a várakozás idejét? („Kezdődjön már, legyünk már túl rajta!” Nem veszélytelen állapot!!!)
- ▶ Nem vagyunk-e túlságosan felpörgve? (autóvezetés!)
- ▶ Zavar-e, ha a versenyre készülésen kívül egyéb dolgokkal is kell foglalkoznunk?
- ▶ Hogyan kommunikáljuk ezt a családuk, párunk felé?

Szilárdi Katalin 2021

Miközben az edző maga is téthelyzetben van, hatékony támaszt kell nyújtania a sportolóknak

- ▶ Az edző is megtanulhat *sportpszichológiai módszereket, amelyekkel* önmagát egyensúlyban tartja.
- ▶ pl. használhat pozitív belső beszédet, célformulákat,
- ▶ relaxációs gyakorlatokat:
pl. autogén tréninget,
progresszív relaxációt,
légzőgyakorlatokat, mindfulness meditációkat.



Szilárdi Katalin 2021.

Esélylatolgatás= rágódás a jövőn

A rumináció (rágódás) szoros összefüggést mutat a szorongással.

Ne kínozzuk magunkat esélylatolgatással!

Arra vigyük a fókuszot, amire ráhatásunk van az adott pillanatban,

vagy tervezzük meg részletesen, időrenddel a versenynapot! Erre tanítsuk a versenyzőket is!



Hogyan növelhetjük edzőként a saját önbizalmunkat verseny előtt?

Átgondolhatjuk, sorra vehetjük, milyen edzői erényeink vannak, amelyekre építhetünk.

- ▶ Mit raktunk bele mi magunk „a zsákba”:
- ▶ tanulmányok, tapasztalatok,
- ▶ korábban jól megoldott helyzetek stb.
- ▶ Edzésnapló visszanevezése: „mennyi hajnali kelés”,
- ▶ Legkedvesebb versenyemléküinkre is visszagondolhatunk:
- ▶ Hogy csináltuk, mire figyeltünk, milyen érzés volt?
- ▶ Kik örültek velünk?

„Agyalni” muszáj

Az a fajta „agyalás” káros: amikor a sportoló hosszan latolgatja az esélyeit.

Ezt gyakran nemcsak verseny, meccs előtt, hanem közben is elkövetheti.

Ünnepli, vagy „temeti” magát a különböző szakaszokban, miközben **körülötte mások a jelenben cselekszenek.**

Amire van ráhatásunk, arra fordítsuk energiánkat!

► Szilárdi Katalin2021.



Hogyan „agyaljunk” hasznosan?

„Ha a képzelet és az akarat összeütközésbe kerül egymással, mindig a képzelet győz.” (Silva-Agykontroll)

A kivitelezés hogyanjára, mikéntjére helyezzük a hangsúlyt! Azt képzeljük el, ahogyan szeretnénk végrehajtani a cselekvést!

► Szilárdi Katalin 2021.



MOB

A rajt előtti percek

Legyünk elérhetőek, szolgálatkészzen nyitottak a versenyző igényeire,

de ne terheljük
fecsegésünkkel már!

Ha ő beszélni akar,
beszélhessen hozzánk!

Tudnunk kell, h.ki figyel
az órát, és ki halogatja
az indulást.

Szilárdi Katalin 2021



A rajt előtti percek

- ▶ Az nem segít, ha azt mondjuk:
- ▶ „Ne izgulj!” Ezzel még szembesítjük is („beégetjük”) hogy látszik rajta, hogy nem ura a helyzetnek.
- ▶ „Tegyél meg minden tőled telhetőt!”
(üres info, ellenállást viszont ki lehet vele váltani)
- ▶ Konkrét instrukcióval
- ▶ emlékeztessük a beautomatizált jó mozgására, az irambeosztására, iramváltások helyére!



Szilárdi Katalin 2021.

Megbeszélés a verseny után, értékelés

- ▶ Hogyan élte meg a versenyt?
- ▶ Hogyan értékeli a fejlődését, mit sikerült megvalósítania ?
- ▶ Ha most kezdődne a verseny, mit csinálna másképp?
- ▶ Miben érzi további fejlődésének szükségességét?



Keskeny az optimálisan ható értékelés mezsgyéje:

- ▶ A legfontosabb, hogy szégyenérzet keltésével ne generáljunk félelmet az elkövetkezendő versenyektől!
- ▶ Nemcsak a túlzott negatív bírálattal, de a túlértékeléssel, „túlfényezéssel” is el lehet érni a teljesítménykerülést!
- ▶ Ha addig alulértékelte volt a sportoló, megijedhet, hogy a későbbiekben nem fogja tudni hozni azt a teljesítményt, ami miatt rázúdult a figyelem, amit ő „szeretetként” él meg.
- ▶ Az erőfeszítést értékeljük, ne az adottságokat!
- ▶ A verseny értékelése elsődlegesen edzői kompetencia, ne adjuk át szülőknek!

Szilárdi Katalin 2021.



Az edzői munka családi élettel való összegyeztetése

- ▶ Nagy a válási arány az edzői szakmában (J.Counsilman)
- ▶ „A vége mindig az lett, hogy valaki belerúgott a macskába”
- ▶ Javaslat: a határvonalak tudatos meghúzása (rutinná fejleszthető) szándékos odafordulás, minőségi idő eltöltése a családdal



Köszönöm megtisztelő figyelmeteket!
Sok szép élményt, sikert kívánok!

Szilárdi Katalin 06302000759
szilardikatalin66@gmail.com



Ajánlott hazai szakirodalom

