

**Edzői magatartás és szülői hozzáállás  
a sikeres atléták felnevelése és menedzselése érdekében**



**Előszó**

Már a cikk elején feltétlenül le szeretnénk szögezni, hogy írásunkkal az atlétika utánpótlását és szélesebb bázisát szeretnénk szolgálni, nem pedig szakadékot képezni a szülők és az edzők között!

Azonban számos olyan kérdés van melyet kibeszélve és átgondolva, az atlétika utánpótlását, az eredményesebb atlétikát lehetne szolgálni.

**Bevezetés**

A gyerekekkel foglalkozó edzők bánásmód stratégiájáról elmondható alapvető tézis, hogy minél fiatalabb a korosztály annál inkább játékosabb és sokoldalúbb oktatási módszerek a célra vezetőek a sokoldalú képességek és készségek fejlesztése és kialakítása érdekében.

Sokféle oktatási stratégia létezik, de abban majdnem mindenki egyetért, hogy nemcsak az oktatási módszerek sokszínűsége, hanem a pedagógiai- pszichológiai bánásmódok sokrétűsége is érvényre kell, hogy jusson a gyerekekkel foglalkozó edzői munkában.

***Az edzői bánásmód stratégiát azonban ki kell terjesztenünk a gyerekek szülei, nagyszülei felé is.***

Nagyon fontos kérdés, és elkerülhetetlen terület a címben megfogalmazott „kényes téma” megválaszolása, hogy minél több sikeres korosztályos és felnőtt atlétát tudjunk „felmutatni”. Meddig tart egy gyerek-edzésen a szakma, meddig a törődés, meddig a megélhetés?

A profik atlétikáját kell a gyerekeknél megalapoznunk, vagy csak a sportág megszerettetése a lényeg, aztán a nagy számok törvénye alapján csak „kicsúszik” valami...

Mint minden pálya, természetesen az edzői szakma is rengeteg buktatót és csapdát rejt, melyre képzésünknek, ill. továbbképzésünknek feltétlenül fókuszálnunk kell a sikeres atléta palánták felfedezése és képzése szempontjából.

Írásunkban ezekre a kérdésekre is keressük a választ és próbáljuk az egyes téziseket megbeszélni.

## Tárgyalás



Gyermekkorban (8-10 év) a sportágválasztás teljesen a szülő elképzelésének megfelelően alakul, hiszen a szülő dönti el, hogy gyermekét elengedi-e edzésre, vagy sem. Sokszor a nagyszülő is döntő tényező, hiszen gyakran Ő kíséri el és várja meg unokáját, hogy hazavigye. Ilyenkor természetesen fontos szempont a helyszín megválasztásában, hogy az iskolához, vagy a lakhelyhez a pálya minél közelebb legyen.

Az edzők „reputációja” azaz hírneve is jelentős tényező lehet, habár ez inkább csak amolyan szülői hallomások útján terjed.

**„Akik sikeresen akarják a gyerekeket „toborozni” azoknak ki kell járni az iskolákba órákat látogatni, a testnevelővel, az igazgatóval jó kapcsolatot kialakítani.**

Németh Pali bácsi szomorú szavai csendülnek most fel bennünk, aki pár éve panaszosan említette, hogy a világszintű eredmények és folyamatos iskolai kontaktus ellenére is évről évre apad a „merítés”, jóllehet minden követ megmozgatnak a cél érdekében.

Az edzések anyagi finanszírozását is a szülő biztosítja, mely direkt-indirekt módon az edző megélhetését is adja. A szülő aztán sokszor megpróbál tanácsot és un. használati utasítást adni gyermekéhez. Ezekre az információkra természetesen szüksége van egy edzőnek, de ezt jobb szülői értekezletek keretében, edzésen kívüli személyes beszélgetések keretében megtárgyalni.

Mindenképpen el kell különíteni az információkat, melyek a gyerekkel kapcsolatban felmerülnek.

A bátorító, lelkesítő beszélgetésen persze jó, ha ott van a gyerek is, de az edzőnek kezdetben ilyenkor is törekednie kell a minél tárgyilagosabb megfogalmazásra. Tanácsos elkerülni a gyerekek közti összehasonlító jellegű mondatokat, mert ezzel a gyerekek csoportunk struktúrájában, és a szülői kapcsolatrendszerben óriási hibákat lehet elkövetni.

Kordában érdemes tartani a szülőket, nagyszülőket azon törekvéseit, hogy az edzéseket a pálya széléről árgus szemekkel kövessék, netán még tanácsokat is osztogassanak...

A gyerekek így nem tudnak önfelédten belemerülni az edzésbe, az otthoni viselkedési szerepminta ilyenkor gyakran az edzésen is érvényesül. Ez pedig nem biztos, hogy mindig a legjobb választás a játékos pszichoszomatikus fejlesztési stratégia tekintetében.

Legalább félévente 1-1 alkalommal tanácsos a szülőket un. bemutató edzésekre meghívni, ahol a gyerekek számot adhatnak a tanult mozgásaikról. Nagyon fontos ilyenkor, hogy ennek az edzésnek un. koreografált része is legyen, ahol minden „csemete” a legjobban elsajátított mozgását mutatja be. Gondolok itt közös gimnasztikákra, melyet egymás után a gyerekek - az edző bemutatása vagy külön utasítása nélkül- a többieknek a kör közepére beállva tartják az adott gyakorlatot meg.

Atlétika lévén nem szabad megijedjünk a különböző labdás játékoktól, sor-és váltóversenyektől, talajtorna elemektől sem, sőt a kötél lengetéseket, lelendüléseket is bátran alkalmazhatjuk a „bemutató” keretében. Az erre való felkészülést tervszerűen, már az alkalom előtt jó néhány héttel el kell kezdeni és ez a gyerekekben is egyfajta igényesebb, tudatosabb edzésrésztvételt alakíthat ki.

Tanácsos a szülő-gyerek csapatversenyek megszervezése is, ahol pl. a gyerekek váltófutás szerűen „aktivizálják” a szülőket, akik pl. célba dobással fejezik be a versengést. Nagyon jó alkalom a szülőkkel-gyerekekkel közösen szervezett kirándulás a hegyekbe, ahol egy tisztáson a közösen elfogyasztott uzsonna után rendezzük meg az előzőekben említett versengéseket.

Az egyes versenyekre –ha a gyereket már eléggé felkészültnek érezzük- az edzőnek tanácsos a szülőket is elhívni és verseny utáni összejövetelen a látottak és az elért eredmények alapján a történeteket közösen kibeszélni! A gyerekekről mindenképpen érdemes vágott videó felvételeket készíteni, melyen szembetűnően demonstrálható a technikai-dinamikai fejlődésük (szép karácsonyi ajándék lehet egy ilyen CD a Szülők számára)!

Serdülő csoport esetén már iskolazáró, vagy bajnokságok utáni évzáró közös összejöveleket is érdemes szervezni.

Csak akkor lesz egy nagyon jó és összetartó csoportunk, ha a szülőket is össze tudjuk hozni, hogy ők is találkozzanak egymással és közösen terelgessék gyerekeiket a sikeres versenyzővé válás felé. Rá kell őket vezetni, hogy csak az Ő irányított segítségével tudja csemetéjüket a kellő mértékben és irányba „terelni”.

A „szülő-gyerek-iskola-testnevelő-edző” kapcsolat kardinális kérdésként jelentkezik a sportolás megkezdésének első pár évében!

**A gyerekekkel foglalkozó edzőnek a legjobb szakembernek, a legjobb pedagógusnak kell lennie, hiszen az alapok lerakása minden további építkezés alapját adja.**



Persze, majdnem minden kezdő edző álma, hogy minél hamarabb találjon egy tehetséget és általa-vele olimpikont neveljen... Talán el is mondhatjuk, hogy ambíció nélkül az edzői szakma nem több mint, "gyermekmegőrző üzemmód", a szabadidő kellemes eltöltése... Azonban óvakodni kell, hogy túl korán álmodozunk olimpiai sikerekről, megfelelő tapasztalat és leülepedett tudás nélkül hajszoljuk a gyereket a szülői kíváncsnak megfelelően a "délibáb-teljesítmények" felé.

Nagyon összetett és bonyolult kérdés, - különösen a női dobó, de gyakran az ugró atléták esetében-, az intenzív súlyzós erősítés megkezdésének időszaka, melyet feltétlenül tanácsos a szülőkkel megbeszélni. A szülő részéről ugyanis értetlen helyzeteket teremthet gyermeke pillanatnyi stagnálása, vagy lemaradása az addigi riválisoktól.

Nagyon sokszor a szülő személyes kudarcként éli át gyermeke "lemaradását", holott csak az edzői lelkiismeret nem vitte még rá a szakembert, hogy tanítványát komolyabb súlyzós terheléssel "meglódítsa" a többiek után. Arról nem is beszélve, ha gyerekük komoly gerincproblémával rendelkezik és az edzői lelkiismeret gátat szab a szülői teljesítményhajtásának!

Már a gyerek-serdülő korosztályt is érintő kérdések egyike a vitaminok és táplálék kiegészítők szedésének ügye, melyet gyakran a szülők az edzőtől függetlenül "titokban" szorgalmaznak. Ettől már csak az rosszabb, ha a gyerekek egymástól hallomás útján szereznek információkat az egyes táplálék kiegészítők szedéséről.  
A gyerekekkel foglalkozó edzőknek ezekkel a kérdésekkel is foglalkoznia kell és elébe menni a különböző egyéni megoldásoknak...

Külön nehézség, ha egy edzői képesítéssel rendelkező szülő más szakembernek adja át gyermekét és az edző munkáját folyamatosan "enyhe" kritikákkal illeti és próbálja érzékeltetni gyerekének szakmai tudását edző kollegája rovására! Ilyenkor a gyerek az edzője és születe között öröklődik, és mint egy labda "pattog a pályán".



Természetesen ennek sem lesz gyümölcsöző fejlődés az eredménye, a gyerek ilyenkor hamar megcsömörlik, sportágit vált, vagy hátat fordít a versenysportnak.

Milyen háttér, milyen szülői szféra áll általában az edzők „rendelkezésére”?

Itt meg kell állnunk egy szóra!

Atlétika tényleg a prolik sportja? Hiszen nem kell hozzá semmi különösebb infrastruktúra? A szülők egy része így gondolkodik: olcsó áron sok mozgás, biztonságos bekerített helyen történő sportolás.

Futni mindenhol lehet, a gyerek csak biztos helyen legyen, ahol az autók nem ütnek el, ha futkározni szeret. Futni leginkább a hiperaktív, koncentrációban hiányosságokkal rendelkező gyerekeket hozzák le az „Ősök” atletizálni?

A dobásoknál talán az egyik leggyakoribb szülői gondolatmenet az, hogy a gyerek elfojtott agresszióit és esetleges internet- függőségét az edzésekkel valahogy orvosolni lehet...  
Ugrásokban azok a szülők gondolkodnak, akik gyermeke az átlagnál ügyesebb és gyorsabb, otthon „szétdúlja” a lakást?

Vannak, akik - régebben aktívan sportoltak- sokszor egy kis mozgással kötik egybe gyermekük, unokájuk sportolását, kocognak egy kicsit, erősítgetnek még a gyerekekkel az edző foglalkozik...

Akadnak olyan szülők is, akik sérülés, vagy egyéb okok miatt fiatalon ki nem elégített teljesítmény vágyukat kívánják gyermekük edzésében visszaköszönni (Ők a legveszélyesebbek, mert gyakran túl korán, túl magas elvárásokat alakítanak ki az edző felé).

Ilyenkor az edzőnek nagyon sok beszélgetéssel, meggyőzéssel és érzévekkel kell megpróbálni a türelmetlenkedő szülőket - nem megsértve és támogatásukat nem elvesztve kezelni.

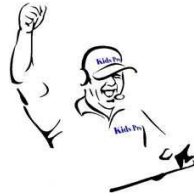
Mások, a gyermekük szocializációját látják az edzéseken, vagy a gyerek esetleges deviáns magatartásbeli problémáit próbálják orvosolni...

Ehhez nagyon sok türelemre, pedagógiai, pszichológiai ismeretekre és érzékre van szüksége az edzőnek, mivel a kis „ördögi csemete” az egész edzést szakmailag megtöredelheti, vagy akár tönkre is teheti.

Mi több, gyakran a többi gyerek figyelmét is a rosszalkodásra és a zűrzavar kialakulása felé terelheti, amely a szakmai részétől eltekintve már balesetveszélyes helyzetek kialakulását is eredményezheti.

A sérülés, vagy baleset pedig az egész aznapi edzésre rányomja bélyegét, félelmeket ébreszthet a szülőknél és kételkedést az edző alkalmasságát illetően.

### Miről is szól az edzői igényesség és motiváció?



Az utánpótlással foglalkozó edző elsődleges belső motivációja az edzések sikeres lebonyolítása, a saját szakmai igény szintjének megfelelő technikai és kondicionális képzés biztosítása, melyet a lehető legtöbb pedagógiai hatóság „bevetésével” és alkalmazásával érhet el.

Ez az a motivációs bázis, melyre az edző a gyerekeket és a szülőket meggyőzve tanítványait sikeres atlétává, az atlétikát szerető és értő felnőtté tudja nevelni.

Manapság a szakemberképzésünkben már egyre többet kezdünk a gyerek atlétikára fókuszálni, melyet az OKJ, sőt a TF-es szakemberképzésünkbe is beépítettünk.

Örömteli, hogy a MASZ is bevezetette és folyamatosan továbbfejleszti, az un. **KIDS-ATLÉTIKÁT!**

Hallgatóinknak nagyon nehéz azonban ezekről a pedagógiai- szakmai helyzetekről beszélni, akik még maguk is versenyzők és semmilyen gyakorlati tapasztalattal nem rendelkeznek, a gyermeki bánásmódok, a szülői magatartások és viselkedésformák felől.

Természetesen, a sportszakmai edzslátogatások és megfigyelések eszközével nagyon sokat lehet ebben a kérdésben fejlődni, azonban igazán csak a mindennapi gyakorlat érheti el a megfelelő motivációs alapot a tanulási folyamatok optimalizálása szempontjából.

Az edzőképzés és továbbképzés, azaz a szakemberképzés rövid áttekintése után kanyarodjunk vissza a szülői oldalhoz.



Egyes szülői logika szerint, aki gyermekéből nem farag olimpikont, az nem is ért a szakmájához, az nem is jó szakember.

Persze, ilyenkor a szülő sokszor nem veti latba gyermeke esetleges pszicho-szomatikus korlátait a befektetett edzői energia hatékonyságával és kapacitásával. Az edző nem vállalhatja fel pl. egy sérült gerincoszloppal rendelkező gyerek élsportolói felkészítését, de bizonyos mértékben egy kicsit a gyógytestnevelés szempontjait előtérbe helyezve tanítványa érdekeit is szolgálja tevékenységével.

Az esetleges szomatikus problémák szűrése és tényfeltárása a gyerekekkel foglalkozó edző első feladatainak egyike kell, hogy legyen.

A feltárt problémákat a szülővel megbeszélve egy rehabilitációs tervet kell kidolgozni és csak ennek a megvalósítása után szabad rátérni a szülői olimpiai álmok előkészítéséhez! Hányan viszik gyereküket úszni, csak azért, hogy az asztmáját, gerincproblémáit orvosolja az edzésre járás, azaz az edző szakmai tevékenysége.

Atlétikára is hasonló szempontok – ha nem is ennyire egyértelmű okok- miatt sok szülő „hordja le” gyermekét az edzésre. Az Ö gyereküket is valahogy integrálni kell, de ha lehetséges velük kicsit hamarabb el kell kezdeni az edzést, megfelelő törzsizom erősítő-tónusba hozó feladatokat érdemes végezteni, ha a probléma jellege ilyen...

Van-e arra szabály, hogy még hány fős gyerekcsoport az ideális? Meddig lehet még szakmai munkát végezni, vagy már csak amolyan multi gyermekmegőrző lesz az edzés? Meddig kapjon a gyerek sokoldalú felkészítést, mikor kezdje az edző tanítványát speciális irányba terelni?

A kérdések halmazata azt hisszük minden gyerekekkel foglalkozó szakembert érint, de a választ már sokkal nehezebb megfogalmazni, cikkünkben nem is tudjuk mindezt megválaszolni!

### A szülői-edzői magatartásminták

Ki kell jelentenünk, hogy megfelelő szülői háttér, - a "gyökerek"- nélkül szinte lehetetlen világszínvonalú eredmények elérése! Csak gondoljunk itt sikeres magyar, vagy külföldi sakkozókra, vagy teniszezőkre (pl. Agassi) stb...

Persze a szülőknek "áldott tevékenységükhöz" sok türelemre és bölcsességre van szükségük kitűzött céljuk elérése érdekében.

A legelrettetőbb példák egyike, amikor egy szülő belelkesedve olimpiai bajnokot akart nevelni és egészen fiatal gyermekeit is magával hordta a legkedveltebb utcai futóversenyekre, de nem megelégedve a hazai lehetőségeket hétvégeken a közeli országokba is elvitte gyerekeit.

Úgynevezett "Templomkerülő Bajnokságok" tömkelegét erőltetve 7-12 éves korú gyermekeire! Tette ezt titokban a hivatalos edző háta mögött...( Előbb említett konkrét esetünk már jó pár évvel ezelőtt történt, melynek eredménye az lett, hogy gyermekeinek egyike teljesen abbahagyta az atlétikát, másiból pedig „ideig-óráig” ügyességi versenyszámot űző versenyző lett).

Gyakran előfordul, hogy korábban sikeres atléták gyermekük edzésébe kezdenek, mely főleg futóknál fordul elő (többnyire egészen jól működik). Legtöbbször a gyerekek meg is javítják a szülői rekordot, de a kívánt nemzetközi szintet csak kevesen érik el.

Előfordul, hogy egykori középszintű versenyző nagyon jó nevelő edzőt talál gyerekének és a háttérből plusz edzéseket és foglalkozásokat tartva neki sikeresen egyengeti pályafutását, - (melyből már ügyességi országos csúcs is született)...

Világklasszis versenyző kiváló, sikeres edzőt választ és háttérmenedzseléssel és szakmai hozzáértéssel az edzővel sokszor csatázva éri el gyermeke világszintű eredményét. Ebből is születtek már szép magyar sikerek!

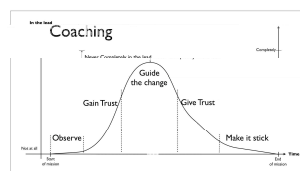
Talán a legnehezebb eset, amikor sikeres edző akarja gyermekét edzeni, (mely mint tudjuk a legnehezebb pedagógiai-szakmai kihívások egyike)! A szülő-edző gyermek-apa sikerorientált "összefeszülésének" legtöbbször olyan konfliktusai is lehetnek, hogy gyermeke még az esküvőjére sem hívja meg szeretett edző-apját!



Más, amikor kiváló nevelő-edző gyermekét maga mellett "terelgetve", szakirodalmakat böngészve, gyakran más edzők véleményét és segítségét kikérve terelgeti gyermekét az olimpiai részvétel felé.

Van arra is példa, hogy sikeres edzőházaspár "fanatikus-fantasztikus" összedolgozása lévén válogatott versenyzőt nevel közös „palántájukból”.

**Azonban arra még nem találtunk példát, hogy egy szülő mások, más edzők segítségével nélkül sikeres atlétát nevelt volna gyermekéből!**



## Összefoglalás

Cikkünkben nem szakadékot, (de nem is hidat) akartunk képezni az edzők és szülők között, hanem tapasztalataink és elmondások alapján egy nagyon kényes témát próbáltunk "kibeszélni", annak érdekében, hogy a magyar atlétika utánpótlásának szülői-edzői hátterét "átvilágítsuk".

Természetesen, a lehetséges kapcsolatok és egyedi esetek tárháza még bővebb, de cikkünk terjedelme nem teszi lehetővé a további speciális esetek tárgyalását.

Egyértelműen megállapíthatjuk, hogy az igazán nagy nemzetközi teljesítmények eléréséhez legalább 8-10 éves sportmúlt szükséges, mely egyre inkább kitolódik a gyerekkor-fiatalokor irányába. Éppen ezért nagyon fontos, hogy minél több figyelmet fordítsunk az utánpótlással foglalkozó szakemberek képzése és továbbképzése felé.

A TF Atlétika Tanszéke és a MASZ szakmai vezetése szerintünk nagyon biztató lépéseket tett és tesz abba az irányba, hogy képzéseivel és továbbképzéseivel a gyerekekkel foglalkozó edzőket felkészítse a sikeres szakmai alapok lerakására, melynek egyik igen fontos összetevője az edző-szülő kapcsolatok feltárása és hasznos irányba integrálása.

*Dr. Vágó Béla, dr. Gyimes Zsolt, Benczenleitner Ottó, Szalma László*