

Hogyan lehet eredményt növelni a sportban coaching támogatással?

Témavezető:

Dr. Palányi Ildikó PhD. mb. dékán,
tanszékvezető, főiskolai docens

Külső konzulens: Tóth Szilvia

Név: Volner Andrea

Tagozat: Levelező

Szakirányú továbbképzés:

Business Coach

2022.

**PANNON EGYETEM
GAZDÁLKODÁSI KAR ZALAEGERSZEG**

SZERZŐI NYILATKOZAT A DOLGOZAT BENYÚJTÁSÁHOZ*

Hallgató neve:	Volner Andrea		
Képzési szint:	szakirányú továbbképzés		
Szak:	Business Coach		
Szakirány (ha van):			
Neptun kód:	C4MXKZ	Védés éve:	2022
Dolgozat címe:	Hogyan lehet eredményt növelni a sportban coaching támogatással?		
Egyetemi témavezető:	Dr. Palányi Ildikó PhD. mb.		
Gyakorlóhelyi konzulens:	Tóth Szilvia		
Öt kulcsszó a dolgozatról:	sport, utánpótlás, coach, jövő, lehetőség		

Kérjük a szerzői döntésnek megfelelő opciót aláhúzni:

Hozzájárulok / nem járulok hozzá, hogy szakdolgozatom/zárdolgozatomat az Egyetem az interneten a nyilvánosság számára repozitóriumában közzétegye.

A hozzájárulás szerzői feltételei:

- a dolgozat magáncélra letölthető, a forrás megjelölésével szabadon idézhető, de az idézés szokásos terjedelmét meghaladó felhasználás (átvétel) tilos,
- hozzájárulásom időtartamra nem korlátozott és bármikor visszavonható.

(Hozzájárulás hiányában a dolgozat csak az Egyetem arra kijelölt számítógépein, képernyős megtekintéssel kutatható. Egyéb hozzáférés, többszörözés nem engedélyezett.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom az alábbiakról:

- dolgozatom mindenben eleget tesz a vonatkozó és hatályos intézményi előírásoknak,
- a dolgozatban foglalt tények és adatok a valóságnak megfelelnek, a leírtak saját, önálló munkám eredményei,
- a dolgozatban felhasznált adatokat, forrásokat a szerzői jog figyelembevételével alkalmaztam,
- a dolgozat nem került felhasználásra korábban oktatási intézmény más képzésén felsőoktatási szakképzés, diplomaszerezés vagy szakirányú továbbképzés során.

Tudomásul veszem az alábbiakat:

- a dolgozat szerzői jogtisztaságának ellenőrzésére az Egyetem szoftveres ellenőrzést (plágiumszűrést) végezhet és eredményét a dolgozat értékelésében felhasználhatja,
- a dolgozat elektronikus formában, az Egyetem repozitóriumában kerül elhelyezésre és a hatályos jogszabályok, intézményi szabályzatok szerint, valamint fentebbi szerzői rendelkezéseimnek megfelelően biztosítható a kutatási célú hozzáférése,
- a dolgozat metaadatai és szerzői összefoglalója online nyilvánosak.

Zalaegerszeg, 2022.01.04

Volner Andrea s.k

hallgató aláírása

**Szövegszerkesztővel töltendő ki, formai és tartalmi változtatások nélkül. Gépirással aláírható. Ebben az esetben kérjük a Családnév Keresztnév s. k. alakot használni. Kézi aláírás és szkennelés esetén a dokumentum csak kifogástalan minőségű digitalizált változat lehet!*

Tartalomjegyzék

1.Bevezetés	4
2 Mi is maga a coaching	5
2.1 A coaching kompetenciák	6
2.2 A coaching folyamata.....	7
2.3 A coaching módszertani eszközei	9
2.4 A coaching és más segítő szakmák összehasonlítása	9
3 Sport coaching bemutatása	10
3.1 Sport coaching kezdet	12
3.2 „Régen és most”	13
3.3 Sport coaching Magyarországon	15
3.4 Sport coaching „nyugaton”	17
4 Sport coaching, a legális dopping	18
4.1 A téma aktualitása	21
4.2 Lehetőségek a coachingban	23
4.2.1 Általam használt eszközök a sport coachingban	25
4.2.2 Sport coaching felkészülési folyamat.....	26
4.2.3 Coaching folyamatmodellek	27
4.2.4 Menális edzés időszaka	32
4.3 Miért érdemes sport coach-ot alkalmazni	33
4.3.1 Sportoló szemszögéből.....	35
4.3.2 Sportoló családja szemszögéből.....	36
4.3.3 Edző szemszögéből	38
5 Sport coachingot mikor érdemes elkezdni?	39
5.1 Edző vs Coach	40
5.2 Szülő vs Coach	41
6 Sport coaching tapasztalataim	43
7 Összefoglalás	52
Ábra jegyzék	55
Irodalomjegyzék:	56

1. Bevezetés

2020. március 16-án a COVID 19 vírusnak köszönhetően a győri life & Business Coach képzésünket szüneteltették. Gyakorlataimat a klienseimmel elkezdtem, de nem szerettem volna a lendületből ki esni és időmet tehetetlenül tölteni. Ekkor találtam rá az interneten egy Sport coach képzésre.

- **Miért pont Sport coach képzés?**

Én is osztom azt a nézetet, hogy maga a sport, a modern társadalom rangos része, ezzel együtt minden évben növekszik a sportolók száma. Jómagam nem versenyszerűen sportolok, de a sport, életvitelem szerves része. Élvezem, szeretem a sport által adott közösségi élményeket, lelki hatásokat. Mert tudjuk a mozgás hatására jókedvéért felelős hormonok szabadulnak fel, endorfin és szerotonin. Ki milyen mozgásformát választ azt mindenki saját maga dönti el. Van, aki csoportban végzi van, aki egyénileg. Valójában lehetünk hobbista vagy versenyszerűen sportolók, egy biztosan azonos, edzések alkalmával kilepünk a komfort zónánkból, határokat feszegetünk. sikereket és kudarokat élünk meg. ¹

Mivel kettő versenyszerűen cselgáncsozó lányom van - és minden versenyre kísérem a gyerekeket már 5 éve - sokszor tehetetlenül ülve és látva min mennek keresztül, mint fizikálisan, mint mentálisan és határaikat feszegetve minden alkalommal. Így nekem természetes volt, hogy sport coach irányzatra szakosodom. Szeretném megérteni a sportolók működését, adott esetben pedig mentálisan segíteni őket céljuk elérésében.

Igy a PE GKZ Business Coach szakirányú továbbképzését már végzett sport coachként kezdtem el. Szakdolgozatom megírásával szeretném másokkal is megismertetni vagy adott esetben elfogadtatni, hogy éppolyan szükség van a sportolóknak a technikai, fizikai edzések mellett a mentális edzésekre.

¹ CSIKI Judit: *A mozgás lelki hatásai* [online] Megjelent: Zöldsaláta 2018 (Megtekintve: 2021.11.01)
Hozzáférés: <https://zoldsalata.hu/2018/11/a-mozgas-lelki-hatasai/>

- Mi is maga a sport coaching?
- Milyen hatással van sportolóra, edzőre, sportolót nevelő szülőre?
- Mért vált aktualitássá napjainkban a csoport coaching?
- Hogyan lehet eredményt növelni a sportban coaching segítségével?

Szakedolgozatom áttekintése után ezekre a kérdésekre szakmai, módszertani és eset tanulmányaim bemutatása után választ kap az Olvasó.

2 Mi is maga a coaching

Ez az a kérdés, amit eddig a legtöbbször tettek fel nekem, mióta a coachinggal foglalkozom, így természetesen kialakítottam már rá egy saját választ.

A coaching egy csodálatos módszer, mely segít megtalálni a problémákra, nehézségekre, elakadásokra az ember saját megoldását. Mélyebb önismeretet és tudatosságot ad, és felszabadítja az emberben a cselekvéshez szükséges erőt. A coaching egy segítő beszélgetés, ahol a coach, mint kísérő van jelen és támogatja a kliens belső folyamatát. De ez nem tanácsadás és nem pszichoterápia, nem a múltban történő elakadásoknál időzik, bár érinti azokat, hanem a jelenből a jövő felé halad és igyekszik mihamarabb gyakorlati eredményt elérni.



1. ábra
Cél illusztráció

Forrás: <https://pixabay.com/hu/illustrations/%c3%bczleti-1%c3%a9trehoz%c3%b3-%c3%bczleti-3639450/>

„Mi is maga a coach, coaching? Amikor valaki megkérdezi tőlem mivel foglalkozom, válaszként hallva két dolog szokott történni:

A: az emberek egy részének szeme felcsillan, és akkor tudom, hogy Ő ismeri, tudja, hallott már róla mivel is foglalkozik egy coach

B: egy kedves mosoly mögé bujtatott zavart leplezve óvatosan megkérdezik, hogy „aha, az jól hangzik, de az mi a fene...”

Eredetileg ezt a kifejezést a sportban használták: a coach az edzőt jelentette, a coaching pedig az edző által végzett támogató munkát. A kifejezések és a módszertan az 1980-as évek elején került át a sportpszichológiából az üzleti életbe. A folyamat során a személyes képességeket, meglévő erősségeket fejleszti, ezzel segítve, tovább lendítve a klienst az elakadásokon és problémákon. Nagyon fontos, hogy a coach nem tanácsadó, nem terapeuta, nem pszichológus!!!

A coaching egy olyan módszert takar, ahol több részből felépített beszélgetéseken és gyakorlatokon keresztül a coach segíti a kliensét, hogy az megoldjon egy adott problémát az életében.

Tegyél egy próbát, gyere el egy ingyenes előzetes konzultációra és meglátjuk készen állsz-e, hogy változást hozz az életedbe!” (Saját forrás 2020)

2.1 A coaching kompetenciák

A coach kompetenciák megléte szükséges a sikeres folyamathoz.

Ide tartoznak a szakmai kompetenciák: mint a coaching szemléletmód megléte, az intuícióra hallgatás képessége, az eszköztár ismerete, megfelelő kérdéses technika elsajátítása és a coaching folyamatának ismerete. Szükséges a megszerzett tapasztalat, amit minél több gyakorlással érhetünk el. A coach személyisége is meghatározó, fontos, hogy képes legyen az elemző gondolkodásra, kellő önismerettel és magas érzelmi intelligenciával rendelkezzen, nyitott és elfogadó legyen. Jól jön még, mint tulajdonság: az empátia, a rugalmasság és a türelem.

A coach folyamatosan dolgozik a saját önismeretén, és ha szükséges, akkor szupervíziót vesz igénybe, hogy szakember segítségével kellően távolról tudjon ránézni a folyamataira.

A coaching során meghatározó az is, hogy a coach hogyan kommunikál és hogy tud a másik kommunikációján kiigazodni, felismeri-e a metakommunikáció üzeneteit.

Fontos, hogy a coach érthetően, tagoltan beszéljen, hangja megnyugtató, ruházata kellően visszafogott, megjelenése pedig ápoltság legyen. A beszélgetésekhez semleges helyszínt válasszunk, legalkalmasabb a kifejezetten coachingra bérelhető szobák, irodák.

A lényeg az, hogy se a coach, se a kliens ne érezze fenyegetve magát és ne legyenek a figyelmet elvonó, zavaró külső tényezők. A coaching online is működhet, itt is érdemes a zavaró, külső tényezőket megpróbálni kizárni. A coachnak meg kell felelnie az etikai kódexnek, ezért ennek megismerése elengedhetetlen.

2.2 A coaching folyamata

Első lépésként a kliens felkeresi a szakembert. Ekkor egyeztetik az előzetes konzultáció időpontját és helyszínét.

Az előzetes konzultáció kb. 20-30 perc és ingyenes. Elsőként felajánljuk a tegeződést, majd felteszünk egy ráhangoló kérdést. Ezután felvázoljuk, hogy ez az alkalom miről fog szólni. 4-5 mondatban bemutatkozunk, majd megkérjük, hogy a kliens is tegye ezt. Érdemes tisztázni, hogy ő mit tud a coachingról és hogy mi a témája. Majd bemutatjuk a coaching folyamatát (ez egy folyamat, általában 5 alkalom, hetente, 60 perc, díjazás). Ha van ezzel kapcsolatban kérdése, arra válaszolunk, majd megkérdezzük, hogy döntött a folytatásról. Ha kell neki még a döntéshez idő, akkor adunk neki. Ha igent mond, akár máris egyeztethetjük az első alkalom időpontját.

Első alkalomkor a ráhangoló kérdés után következik a kapcsolati szerződéskötés, ami egy szóbeli megállapodás coach és kliens között. Kitér a találkozók időpontjára, az időtartamra, késések és lemondások kezelésére, a helyszínre, technikai dolgokra (például telefon használat), a titoktartásra, a merüli mélység és a felelősség kérdésére.

A felelősség kérdésköre nagyon fontos, hiszen a kliensben tudatosítani kell, hogy az elhangzottak személyiségbe beépülésért és a bekövetkező változásért csak ő a felelős, a coach a folyamat szakmai mivoltáért felel. Az ügyféllel jogi szerződést is köthetünk. Ezek után a klienssel közösen összeírjuk a témalistáját.

A témákat egyesével kifejtjük, mind a témák pontosítása, mind amiatt, mert lehet lesznek altémák. Ha nehezebbre esik témákat előhozni, akkor rávezető kérdésekkel, például: Meséljen egy napjáról? Meséljen az életéről! Szerepeiről! megindulhat a folyamat.

Ha megvannak a témák, megkérjük, hogy válassza ki, hogy a következő alkalommal mivel szeretne kezdeni. Van-e összefüggés a témák között? A kezdő téma választását az egyes témák skálázásával segíthetjük, itt arra keressük a választ, hogy az egyes témáiban hol tart az 1-10-ig skálán, ha a 10 a vágyott állapot? Akár házi feladatot is adhatunk, hogy a kiválasztott témára rákészüljön egy kicsit.

A következő alkalomtól a **témakövetés** lesz a fő szerep. Ekkor végig haladunk a kliens témáin (témákként 1-2 alkalommal), bár lehet, hogy új témákat hoz majd be időközben, melyek aktuálisan jobban foglalkoztatják, és ezeknek is kel teret engedni. Az üléseken az aktuális téma kijelölését követi a téma kibontásának (információt közlő), majd a téma feltárásának (érzéseket feltáró) szakasza, és ekkor tud kiderülni, hogy miről is szól valójában a kliens témája. A **mélyülés** rész az, ahol az érzésekkel és szükségletekkel dolgozunk. Arra keressük itt a választ, hogy a kliens találkozott-e már korábban hasonló helyzettel, vannak-e erre emlékei, tapasztalati magáról és igyekszünk perspektíva váltást is adni neki. A mélyülés rész nagyon fontos, mert ez tud tartós változásokat eredményezni. Ezt követi a **célkitűzés**, majd ez alapján az akcióterv összeállítása.

Itt tudjuk alkalmazni a **GROW modellt**, amiből a **G**=goal/cél, **R**=reality/valóság, **O**=options/lehetőségek, **W**=will/akcióterv-et jelent. Itt segíthet az erőforrások feltárása, illetve a lehetőségek felsorolásánál a „Másnak mit tanácsolnál hasonló helyzetben?” kérdés. A célkitűzés mellé határidőket is rendelünk. A célok megfogalmazását számos eszköz segítheti, például a céltábla. Fontos, hogy reális, valódi cél megfogalmazását segítsük csak, mert így tud a folyamat során megmaradnia a kliens motivációja.

A 4. alkalom után a coach megbeszéli a klienssel, hogy szükséges-e megnövelni a tervezett 5 alkalom számát.

A coaching folyamat zárásakor is előkerülhet még téma, de az alkalom végén szükséges kellő időt (kb. 20 perc) hagyni a lezárásra. Ekkor áttekintjük a teljes folyamatot, de a témalistát is. Érdeemes megkérni a klienst a tudatosítás érdekében, hogy ő foglalja össze, mit visz magával a folyamatból. Jó visszajelzést kérni arra is, hogy milyen volt együtt dolgozni a szakemberrel. Fel lehet ajánlani a visszakövetést is a kliens számára.

2.3 A coaching módszertani eszközei

A coach legerősebb eszköze, amit alkalmaz, az **értő figyelem** és a megfelelő helyen és időben feltett **kérdések**. A **skálázás** is többször előkerülhet, de a további eszközöket csak akkor alkalmazzuk, ha elakadunk és nem jutunk sehogy se eredményre. A coach nem egy bűvész, aki újabb és újabb trükkökkel akarja elkápráztatni a klienst. Csak akkor használjunk egy eszközt, ha akkor és ott szükséges az ügyfél előrejutásának érdekében és ne azért mert ki akarjuk próbálni, vagy mert tetszik nekünk!

További eszközök lehetnek: a strukturálás, házi feladat, képkártyák, szabad asszociáció, szereptorta, életkerék, céltábla, szimbólumok és metaforák és más módszertanok egyes elemei, mint például légzőgyakorlatok, mindfulness technikák, pszichodráma, meseterápia (pl. A Hős útja), rajz (pl. életút rajz).

2.4 A coaching és más segítő szakmák összehasonlítása

A coaching abban más, mint a többi segítő szakma, hogy jellemző rá a folyamat jelleg és a jelenből a jövőbe mutató időperspektíva. A coach nem ad tanácsot, nem ad át tudást, csak nagyon kivételes helyzetekben és nem elemez. A kliens az aktív résztvevő. A többi segítő szakma módszertanából viszont vehetünk át elemeket, de csak reflexió céljából. Érdeemes megismernünk ezeket a módszereket, saját önismeretünket is segíthetjük velük, illetve tudjuk ajánlani a klienseinknek, ha szükségét érezzük. Viszont fontos, hogy párhuzamosan maximum egy ilyen folyamat menjen a coaching mellett.

3 Sport coaching bemutatása

A coaching fogalma az 1980-as évek elején került át a sportpszichológiából az üzleti életbe. Eredetileg csak a sportban használták: a coach az edző, a coaching pedig az edző által végzett támogatói munka.²

Maga a sport coaching olyan tanulási folyamat, mely során a sport coach segít a sportolónak, edzőnek feltárni a már meglévő nem használt képességeket, mozgósítani a rendelkezésre álló eszközöket és ezekkel növelni a teljesítőképességet. Önismeret fejlesztéssel segít a klienseinek a gátak legyőzésében, a célok elérésében, mind ezt úgy, hogy a saját erőt mozgósítja. Legyen szó amatőr vagy profi sportolóról, sportolóval foglalkozó szakemberről, vagy akár a sportoló családtagjáról. Legtöbb sportverseny látványos, de a megszerzett előny pár perc alatt elillanhat.

Vajon mi lehet ennek az oka?

A sport esetében az egyik legnehezebb specifikum az, hogy fizikai teljesítmény áll mögötte, és számos külső tényező befolyásolja. Például idetartoznak a testi adottságok, a szülők, az edzők, az ellenfelek, a csapattársak, a sportág sajátosságai, szabályok, vagy mint most a vírushelyzet. Ezeket a tényezőket nem tudjuk befolyásolni, így ebben az esetben az elfogadásban tudjuk segíteni a kliensünket.

Másik specifikum, hogy főként fiatalokkal dolgozunk (12 éves kortól), emiatt a szülő és az edző is részévé válik a folyamatnak. Fontos tisztázni, hogy mit tudunk nyújtani, és hogy hiába várnak tőlünk beszámolót, hangsúlyozni kell a titoktartási kötelezettségünket.

Jellemzően a témák a következők lehetnek: a sportolóknál nehézséget jelenthet a sport és az iskola összeegyeztetése. Sokszor nagyon fiatalon hatalmas sikereket érnek el, viszont nincs kellő tapasztalatuk és tudásuk bizonyos helyzetek kezelésére. Van, hogy egészen burookban élnek és ha valamiért derékba tör a karrierük, hirtelen nem tudnak mihez kezdeni.

² ZELINKA Ildikó: *Sport coach képzés tananyag*. Budapest: Media Coaching Kft. 2020, p 13

Elvárás rendszerben élnek és sokszor nagyon nagy nyomás nehezedik rájuk, ehhez jön a megfelelési kényszer és az önbizalom hiány sok esetben. Téma lehet a siker és a kudarc, a sérülés feldolgozása. A lemondások, konfliktusok (szülő-gyerek, gyerek-edző, edző-szülő, csapattársak közötti) kezelése.

A korosztályos váltásnál nehéz, hogy mit várnak el tőle, mert lehet, hogy ő még nincs olyan testi és lelki érettségi szinten, a nőiesedés által megváltozott test arány adta nehézségek is ide tartoznak.

Amikor is az élsportolók technikai tudása legtöbbször azonos, így a végeredmény ott dől el, hogy adott napon mentálisan ki a felkészültebb, ki a jobb. Ki tudja leküzdeni a stresszt okozta akadályokat jobban. A szakemberek szerint erre az egyik legjobb eszköz a coaching.

A sport coaching estében nagy hangsúlyt fektetünk az érzések, érzelmek feldolgozására. Azért fontos, hogy a sportoló tisztában legyen a saját érzéseivel, hogy ne legyen kiszolgáltatva nekik, fontos, hogy uralni tudja őket. Ha erre nem képes, az ellenfél ezt könnyen kifigyelheti és lehet ezzel kerül föléje. Az érzelmek azonosításában például az érzéskártyák segíthetnek.

A sportolóknál a **megoldásközpontú coaching (a brief megközelítés)** nagyon célravezető.

Az elnevezés arra utal, hogy ez a módszer rövid idő alatt igyekszik gyors eredményt elérni, ami legtöbbször elvárás is a sportoló és az edző részéről. Nem a problémára fókuszál, hanem a megoldásra, a vágyott jövőt helyezi előtérbe. A hiányok helyett kihangsúlyozza azt, aminek már a kliensünk a birtokában van, illetve feltárja az erőforrásokat. A következő elemekből épül fel: nyitás/megismerkedés, legmerészebb vágy=cél, csodakérés=mi lesz más akkor (?), skálázás=hol tart most (?), összefoglalás és lezárásként valós, reális dicséret. Előfordulhat, hogy 30 perc alatt érünk el eredményt és akár egy ülés is elég lehet.

Viszont a hosszú versenyidőszak alatt bármikor találkozhat olyan nehézséggel a sportoló, edző, szülő, ami alapján folyamatos ülésekre is szükség lehet. Hozzáteszem, ezt mindig, minden körülmények között maga a kliens dönti el, hogy számára mi a megfelelő. Semmit nem kényszerítünk senkire. A terepkompetencia a sport esetében annyit jelent, hogy az adott sportágból érdemes minimálisan felkészülni, de alapvetően nem kell a coachingban semmilyen területen szakértőnek lenni, sőt sok esetben ez inkább hátráltató tényező is lehet.

A sport coaching során előfordulhat, hogy egy páros vagy csapat keres meg minket. Innentől **team** vagy **csopartos coaching** formájában tudunk velük a továbbiakban foglalkozni. A különbség az, hogy míg a team coachingban egy közös cél érdekében dolgoznak együtt a csapattagok, akik ismerik egymást, a csoportos coachingban a csoporttagok nem, vagy csak alig ismerik egymást, és az egyéni elakadások kerülnek előtérbe.

A sportéletben egyre többen támogatják a megfelelő mentális háttért és tartják annyira fontosnak, mint a precízen felépített fizikumot.

3.1 Sport coaching kezdet

Az 1970-es években Tim Gallwey angol teniszszakértő, közzétette Inner Game elméletét melyben a coach (edző), a coaching pedig az általa végzett, a sportolót támogató mentális munka volt. A coach célja a sportoló teljesítménynövelésének segítése. Munkája arra irányul, hogy a sportoló képes legyen erősségeit felhasználni az útjában lévő akadályokkal szemben.³

A nagy harcok belül zajlanak, a külső játék a cél elérésében álló külső akadályok leküzdésében segít, míg a belső játék az elménkben megy végbe. Vagy is gondolataink lecsendesedése talán nagyobb munkát igényel mit egy sportoló fizikális felkészülése. Később bebizonyosodott, hogy különböző sportágakban is nagyon jól alkalmazható módszer. A játéktechnika tanítására nincs is akkora szükség, ha az edző, coach segít legyőzni, csökkenteni a mentális gátakat a coaching módszer segítségével.⁴

„A londoni olimpián 200 méteres mellúszásban világesúccsal aranyérmet nyerő Gyurta Dániel a döntő előtt azt nyilatkozta az esélyeit firtató újságírónak: *„Hogy a két angol nagyon jó, azt tudtuk. Én azonban magamra figyelek, nem másra, arra, hogy technikailag, taktikailag, mentálisan jó legyek, és minden energiát kiadjak magamból. Először is önmagamat kell legyőznöm.”* (GYURTA Dániel London 2012)

³BÁNHIDI Brigitta: Mi az a coaching? [online] Megjelent: Bánhidi Brigitta 2021 (Megtekintve:2021.12.03)

<https://banhidibrigitta.com/mi-is-az-a-coaching/>

⁴ÁDÁM Anna, FENYVESI Éva: A coaching és a sport kezdet, jelen-és a jövő [online]

Megjelent. BGE publikáció, 2016 (Megtekintve: 2021.11.08) Hozzáférés: [Multidiszc2016 Ádám Fenyvesi.pdf \(uni-bge.hu\)](#)

3.2 „Régen és most”

Nem csak a játékmódok, hanem az edzés technikák is változtak az évek folyamán.

Edzők nagyon korán rájöttek, hogy a profi sport fejlődése felgyorsult, a piaci verseny élesedtet és a fejlődéshez elengedhetetlen az edzés technikák módosítása, a mentális felkészülés alkalmazása. Mert minden sportolóban benne van a fejlődés, változás a kiteljesedéséhez.

Nézzük csak a Forma-1 világot, 2014-ben a „száguldó cirkusz” nagyon sok változáson ment keresztül! Megváltozott a versenyautók külsője, rengeteg technikai változást kellett bevezetni. 2017-ben az amerikai fociban bevezették a videó bírót, majd 2018-ban a futballban is.⁵

Kérdés, ezeket a technikai változásokat, mikor és mekkora léptékben vezetik be a sportolóknak? Ezek a változások hatással vannak a belső motivációjukra?

Például új sportág kipróbálása, Michael Jordan, aki több éves NBA kosárlabda karrierje alatt kipróbálta a baseball-t. Vagy milyen érzés volt Andre Agassinak sérülése után a 141. helyről visszaküzdenie magát az elit tenisz világába.

Változások...változások...változások, más sportág, más edzésterv, mindezek mellett vannak a kisebb dolgok is, azok a dolgok, amiket mérni se lehet időnként. Mert a belső változásokat először maga a sportoló éli meg. Mindezek szükségesek és elengedhetetlenek, egy sportoló pálya futása alatt, rengetegszer változik, mint fizikálisan, mint mentálisan.

Nézhetjük úgy is a „**régen és most**” jelentését, hogy egy adott sportoló az életkora alatt, milyen változásokon megy keresztül, ez idők alatt mit él meg életkori sajátosságai mellett.

Tudjuk, hogy mi játszódik le egy sportoló gyerekben?

Elsőként nem szabad elfelejtenünk, egy gyerek gondolkodása sokban különbözik a felnőttekétől. Ha egy gyerek elkezd sportolni, a játékért, a jó közösségért teszi, szívesen jár edzésekre, új barátokat szerez.

Megtanulja, hogy nincsenek megoldatlan feladatok, hogyan kell méltósággal nyerni és veszíteni. Megtanulja tisztelni az ellenfelét, az edzőjét és saját magát.

⁵ KENYERES András: Győztes gondolkodás 2019

Mi történik akkor, ha élsportoló válik a gyerekből?

Megváltozik a család egész élete, időbeosztása. Edzések, versenyekhez és táborokhoz igazított hétvégék, nyaralások. Ezek mellett ott vannak a kapcsolatok és barátságok.

Míg a többiek pihennek, interneten lógnak, bandáznak, addig egy sportoló gyerek keményen edz, hétvégéit versenyeken tölti, hogy elérje álmait és céljait. Majd az évek előrehaladtával a sport mellett nőnek az iskolai terhek, jön a pályaválasztás, a továbbtanulás.

Mert érezheti úgy korcsoportjában, hogy itt és most nincs tovább. Mert tudatosan kell ezekre a változásokra felkészülni, elfogadni, hogy ezek olyan akadályok, melyek számukra kellő felkészültséggel leküzdhetőek. Nézzük milyen kérdések merülhetnek fel ekkor!

- Hogyan tudnak az adott helyzetben teljesíteni?
- Mi esne jól?
- Hogyan tud mentálisan és fizikailag még jobban törekedni?
- Mi a legjobb az adott helyzetben?
- Ha egy csapattársa lenne ebben a helyzetben, mit mondana neki, mit kérdezne tőle?
- Miből veszi majd észre, hogy kicsit már jobban van?
- Hogyan tudok most egy aprócska lépéssel tovább haladni?

Ezért egy sportolónál nélkülözhetetlen időben kialakítani a megfelelő önértékelést, önbizalmat, mert ezek nagyon befolyásolják teljesítményüket, cselekedetüket. Meg kell velük értetni érzéseiket, megtanítani ezek kezelését bármilyen élethelyzetben.

Így például:

- hogy legyen honnan erőt meríteni
- hogy rá tudjon jönni: igenis van erő, van akarat, van hit, van miért újra és újra felállnod, van képesség és igen, önbizalom is

3.3 Sport coaching Magyarországon

„Etimológiailag a coaching kifejezés egy, az Észak-Dunántúlon található, kis falu-Kocs nevére vezethető vissza. Ennek a falunak a mesterei fejlesztették ki az első, személyszállításra alkalmas, forgó kerekkel rendelkező járművünket. Innen ered a kocsi név (...), amelynek változatai több európai nyelvbe bekerültek (...), (a szó) angolszász területre érkezve a coach formát vette fel (Zsigmond Sz. 2008).”

Sebi Hegymagi 2018-ban megjelent Lépésről lépésre című könyvében még azt olvashattuk, hogy egy sportolónak támogatásra van szükségük a siker és kudarc feldolgozására, addig ez Magyarországon nem jellemző.

Azóta eltelt pár év, több világversenyen indult magyar sportolók nyíltan vállalják már, hogy igen is a megfelelő technikai és fizikális felkészítések mellett megkapják a megfelelő mentális támogatást. (Cseh László, Hosszú Katinka, Tóth Krisztián, Magyar Kajak Kenu Válogatott)

„Sajnos a magyar sportolókra jellemző a negatív gondolkodásmód.” – (Baky D. Sportpszichológus 2021. november 11., A Magyar Sporttudományi Társaság, Olimpia, Paraolimpia TOKIÓ 2020 Sportpszichológiai Konferencia)

Könnyű azt mondani egy sportolónak, hogy légy ott fejben, csak legtöbbször az nem tudják, hogyan. Ezért a technikai és erőnléti edzések mellett a „mentális edzések” is nagyon fontosak, mert ott kell lenni fejben is. Ki kell alakítani a megfelelő pozitív beállítottságot, egy megterhelő edzés vagy verseny után is. Főleg, ha az utolsó nem az elvárt, elérni kívánt eredményt hozta. Mert a sikertelenség elkedvetlenít, vagy adott esetben a sport elhagyását is kiválthatja. Igenis egy sportolónak szüksége van a sikerre, akár a mindennapi edzéseken, versenyeken és a civil életben is.

Nélkülözhetetlen egy megfelelő önértékelés, önbizalom kialakítása, mert ezek nagyon befolyásolják teljesítményüket, cselekedetüket. Meg kell velük értetni érzéseiket, megtanítani ezek kezelését bármilyen élethelyzetben.

Támogatni őket a verseny stresszel szembeni küzdelemben, hogy felfokozott érzelmi állapotukban a megfelelő döntéseket tudják hozni, hogy legyen honnan erőt meríteni.

„Melyek a legfontosabb „Cseh Laci-tanítása” (2. ábra), amelyeket a fiataloknak szánnál a profi sportolói pályafutásod tapasztalataiból?”A másik nagyon fontos dolog a mentális felkészültség. Ha valamiben gyerekkoromtól kezdve, tehát az elejétől már lehetett volna erősödni és fejlődni, az a mentális felkészültség. Csak az utóbbi pár évben jöttem rá igazán, hogy erre óriási nagy szükségem volt.”



2. ábra
Cseh László úszó

Forrás: <https://egy.hu/hos/komolyan-kell-venni-a-sportot-de-nem-halal-komolyan-interju-a-lekoszono-cseh-laszloval-110072>)

Tóth Krisztián (3. ábra) TOKIÓ 2020-as Olimpiára már Járdán Tamás teljesítménycoach segítségével készült fel, elhitette vele, hogy az, aki.



3. ábra
Tóth Krisztián judos Tokió 2020 Olimpia

Forrás: AFP-F <https://www.origo.hu/sport/olimpia/20210728-toth-krisztian-judo-cselgancso-tokio-2020-olimpia-bronzerem-nyilatkozat.html>

3.4 Sport coaching „nyugaton”

A pekingi Olimpia után kezdett igazán elismerté válni, hogy a sportolók mentális felkészültségre nagyobb hangsúlyt kell fektetni, mint a korábbi években. Nyugati országokban sokkal hamarabb kezdték elfogadni, hogy a technikai edzők mellett coach-ok, sportpszichológusok is részt vegyenek a sportolók felkészülésében. Példaként nézzük a németországi csapatot, minden sportág mellett komplett stáb áll, akiknél a sportpszichológia fiatal koruktól fogva bele van építve az életükbe. Mai napig sokkal magasabb számban foglalkoztatnak sportpszichológusokat a nyugati országokban, mint hazánkban.

Jómagam örömmel fogadtam, hogy a tokiói Olimpia alatt és után, már sokkal több sportoló vállalta fel, hogy felkészülésük alatt a mentális támogatásra is nagy hangsúlyt fektettek.

A legjobban teljesítő sportolók olyan mentális gyakorlatokat képesek használni, amelyek támogatják őket a verseny előtti, verseny közbeni, verseny utáni gondolataik szabályozásában. Ezeknek a gondolatoknak a kontrollálása nehéz feladat, de megtanulható. Ebben tudnak segíteni adott esetben a sportcoachok, sportpszichológusok.

Clarisse Agbegnenou, (4. ábra) 28 éves, ötszörös Világbajnok cselgáncsozó a 2020-as olimpiai játékok elhalasztása miatt nehéz időszakon ment keresztül. Érezte, hogy mentálisan nagyon rossz irányba tart és ezek az érzések vezettek oda, hogy folytassa tanulmányait a HEC Paris coach képzésén.⁶

Mindezek mellé társult, hogy edzője Larbi Benboudaoud engedélyezte edzés rutinjának, módszerének, helyének megváltoztatását. *A jövőre való felkészüléssel sikerült "megsiratnia a 2020-as játékokat" és a 2021-es nyári olimpiai céljára összpontosítania, és visszanyerni a motivációját a szőnyegen.* (CLARISSE 2021)

⁶HEC Paris [online] Megjelent: HEC 2021 (Megtekintve: 2021.11.16)

Hozzáférés: <https://www.hec.edu/en/news-room/tokyo-olympics-how-clarisse-agbegnenou-won-her-gold-medal>



4. ábra

Clarisse Agbegnenou judos – Budapest, Judo Világbajnokság 2021

Forrás: <https://www.insidethegames.biz/articles/1108854/agbegnenou-wins-fifth-world-judo-title>

4 Sport coaching, a legális dopping

Sportolók teljesítőképességének növelése mindig téma és bármennyire is hihetetlen, de anyagi vonzata is van a kimagasló eredmény elérésének. Szponzorációs támogatások, reklám felkérések megszerzése is nyomást gyakorol az adott sportolóra. A dopping elleni küzdelem pedig folyamatos, Doppingellenes Világszervezet (Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség, WADA) mindent megtesz a teljesítményfokozók kiszorításáért a sportból.

Mindezek mellett szerencsére vannak „legális doppingszerek”, mert maga a coaching átvitt értelemben igen is az...relaxációs gyakorlatok, motivációs-, imaginációs technikák. Nézzük ezeket!

- Mélylégzéses relaxációs gyakorlat:

Nem egyszer hallottuk már, vegyél egy nagy levegőt és nyugodjál meg. Fókuszált légzéssel pont az ellenkező hatást tudjuk elérni, mint amit a stressz okoz. Segít megnyugodni, csökken a vérnyomás, szívverés lelassul.

Legtöbbször, hogy is kezdődik egy légző gyakorlat?

Keressünk egy nyugodt, kényelmes helyet, kevés zavaró tényező vegyen körbe.

Mondhatom ezt egy sportólónak, egy verseny kellős közepén, nekik ezekben a helyzetekben is meg kell tanulniuk relaxálni, kizárni a zavaró tényezőket. Ha kell, ő lefekszik egy sarokba, fülhallgatóval a fülén, mert neki abban a pillanatban erre van szüksége. Meg kell tanulnia, hogy a feladat után azonnal máshol kell lennie.



5. ábra

Ifjúsági Nemzetközi Judo Verseny 2021.11.13

Fotó: Saját forrás

- Motivációs technika:

Neked ki a példaképed?

Ezt a kérdést mindig felteszem sportoló klienseimnek. Egy pozitív példakép olyan személy, aki megfelelő értékeket képvisel megjelenésével, értékrendjével, amely motiváló hatással lehet egy sportoló életére. Még akkor is, ha személyesen nem is ismeri.

Olyan eredményeket, lehetőségeket mutatnak melyekért érdemes küzdeni, hasonló eredményeket elérni. Keményen dolgozni, áldozatokat hozni egy siker, egy cél érdekében

- Fókuszálási gyakorlatok:

Ezek a gyakorlatok egymásra épülnek, javítva a fókuszálási képességet. Pontosságra és önfegyelemre van szükség. Maga a gyakorlat nem tűnik elsőre nehéznek, de eredményt csak kitartással és a napi rutinba való beépítéssel érhetünk el. Mindenképpen nyugodt környezetre van szükség, napi rutinhoz kapcsolva. pl.: lefekvés előtt

- Mantrák: Rövid inspiráló mondat
„Hulk vagyok, de nem zöld!” (VOLNER Panna judos 2021)

Életem végéig kisebbik lányom mondata marad meg bennem legkedvesebbnek. Ha egy 11 éves ez inspirál, akkor miért ne! Ő érzi benne az erőt, ami abban a pillanatban neki kell, amikor is tatamira lép.

- Zene hallgatás: Kizárja a verseny körüli zajokat, hangulatot javít, eltereli a figyelmet, csökkenti a stresszt, felpörget.

„Egy jól megválasztott zene csodákra képes.” (HOSSZÚ Katinka úszó 2017)

- Mentális tréning:

sportágra jellemző mozgásformák fejben történő begyakorlása

jó mozgássor begyakorlása, hibás rehabilitáció meggyorsítása, mozgássorok tudatosítása vizuálisan.

Lényege, hogy fejben végezzük el, éljük át a mozgási sorozatokat minél pontosabban.

- Kommunikáció fejlesztése:

- valójában miben segít kommunikáció
- helyes kommunikáció alapjai
- másik fél megértése
- metakommunikáció tudatos alkalmazása
- kritikák hatékony kezelése
- social média veszélyei

Legfontosabb kérdés a kommunikációban, egyáltalán adott esetekben eljut helyesen az információ az adótól a vevőig.

Természetesen mindenkinek magának kell eldöntenie, neki mi nyújt segítséget, támogatást, mert ami az egyik sportolónak támogatás, az nem biztos, hogy egy másiknak is ugyan azt a hatást eredményezi.

Milyen úton haladva találjuk meg egy sportolónál, hogy számára melyik fókuszálási segítség felel meg a legjobban.?

Van külső és belső fókuszálási stílus, ennek megfelelően minden személyben meg van a maga domináns stílusa, melyet tapasztalatok által figyelünk meg. Azok a sportolók, akiknél a belső fókuszálási stílus dominál, ők a verseny felkészítő időszakában a sportjára összpontosítanak. Teljesen kizárva minden olyan körülményt, ami számára abban az időszakban zavaró körülmény. Ezeknek a sportolónak látószöge besszükül, kimondottan a célra fókuszál. A külső fókuszálási stílusú sportolókra jellemző, hogy „túlgondolják”, nem kívánt gondolatokat tudnak behúzni maguknak. Pedig számukra a felkészülési időszakban elég egy edzésen való megmerítettetés. Ők azok, akiknek nagyon fontos a sporton kívüli feltöltődésre való odafigyelés versenyidőszakban.⁷

4.1 A téma aktualitása

Sajnos a COVID-19 hatása az élsport világot se kerülte el. Itt rögtön nem a Covid vírus fertőzés tüneteire kell gondolni, vagy utána kialakult posztkovid állapotra. A sportolók élete egyik napról a másikra megváltozott, nehéz időszak volt edzőknek, versenyzőknek egyaránt.

2020-as nyári Olimpiát elhalasztották egy évvel, mellette rengeteg verseny, edzőtábor maradt el. Jó pár hónapra bezártak az egyesületek, edzőtermek, ezekkel együtt a felkészülési lehetőségek, élmények, amiket ezek nyújtanak és érzések (boldogság, öröm, lelkesedés) tűnt el hirtelen a mindennapjaikból. Mert egy sportoló sikerélménye mögött érzések és megélelések állnak, ezekkel segítenek fejlődésük kontrollálásában.

⁷ Kenyeres András: Győztes gondolkodás 2019

Fizikális edzések újragondolása volt a legkisebb probléma, online téren keresztül kellett fent tartani a motivációt versenymentes időszakban. Hisz maga a verseny egy élsportoló életében a megmérettetés mellett a fejlődésének mérték egysége. Mert mérik mennyit fejlődtek maguk és ellenfelük.

Ez idő alatt nekem is minden nap egy kihívás volt kettő versenyszerűen sportoló gyerekekkel. Online tanulás, edzések elmaradtak. Hiába kaptak minden napra edzés tervet, majd videókat is az edzőjüktől rendszeren csökkent a motivációjuk. Rengeteg edzésformát próbáltunk ki, csak azért, hogy mozogjanak. Nagy hangsúlyt fektetve a mentális jólétre. Mivel több éve sportolnak, így tisztában voltam azzal, ha elkezdődnek az edzések nagyon hamar visszanyerik fizikai aktivitásukat.



6. ábra

Volner Panan, Volner Fanni – Karantén edzés 2020.

Forrás: Saját forrás

Kisebbik lányomnak országos versenyét törölték el és kellett vele megértetnem, hogy ha ez el is marad biztos lehet benne valamikor pótolják és fogja fel, hogy időt kapott a felkészülésre. Ki is használta ezt a lehetőséget! Meg kellett tanítanom lányaimnak és a hozzám támogatásért forduló sportolóknak, hogy adott helyzetben hogyan kell játszani.

„Úgy is felfoghatod, hogy időt kaptál.

Mert ez megint az a pillanat, amikor elakadunk, nem tudunk új ötleteket, új megoldásokat.

Olyan akadályokkal, nehézségekkel kell szembenéznünk, amiket korábban háborúk idején éltek meg felmenőink. Persze, akkor voltak sokkal durvább megélések, de pszichológiailag hasonló folyamat zajlik bennünk: bezártság, frusztráció, stressz, harcolni az „ismeretlen” ellen, „kinek higgyünk”, mit csináljunk, mi a helyes döntés, mi lesz velünk, a családukkal, félelem, szorongás, depresszió ... és még hosszan sorolhatnánk.

A gondolataink körbe-körbe járnak, mindig ugyanazon a tengely körül. Ez hatalmas megterhelést, kimerítő gondolatokat, fárasztó napokat okozhat.

Mert hidd el: ezt a helyzetet nem túlélni kell, hanem megélni!

Másképp kell hozzáállni és másképp kell működnünk... agyban is... és akkor könnyebb lesz!

Mi, coach-ok azért vagyunk, hogy független, szakértő partnerekként működjünk együtt Veled, segítünk kibillenni ebből a körforgásból, hogy megtaláld a körforgalomból kivezető helyes utat!” (saját forrás 2021)

4.2 Lehetőségek a coachingban

Egy sportoló pályafutása alkalmával egyszer biztosan megéli, hogy egyhelyben toporog és nem jönnek a várt eredmények. „nem tudom mit csináljak, merre tovább, „Úgy érzem, csak egyhelyben topogok!” - ennek következménye egy sportólónál, a hatékonyság és motiváció csökkenése.

Ilyenkor jól jön, ha őszintén kérdéseket teszünk fel magunknak és a válaszadással kialakított énidő egyszer csak meghozza azt az önreflexiót, ami segíthet tovább lendülni.

Ez az önsegítő technika nagyon hasznos, hiszen ilyenkor a saját életünk főszereplőivé válunk, és az alábbi kérdéseket tehetjük fel magunknak:

- Hogyan tudok most ebben a nehéz helyzetben teljesíteni?
- Mi esne jól?
- Hogyan tudok mentálisan és fizikailag még jobban törődni magammal?
- Mi a legjobb ebben a nehéz helyzetben?
- Ha egy csapattársam lenne ebben a helyzetben, mit mondanék neki, mit kérdeznék tőle?
- Miből veszem majd észre, hogy kicsit már jobban vagyok?

- Hogyan tudok most egy aprócska lépéssel tovább haladni?
- De mi van akkor, ha ilyenkor is csak „hazudunk” magunknak?
- Ha nem akarjuk meglátni a lehetőségeket?
- Ha nem akarjuk beismerni, más támogatásra is szükségem van?

Abban az esetben, ha még nem alakult ki számunkra az önreflexió gyakorlata, akkor ilyenkor feltehetjük magunknak a következő kérdést:

Kinek a segítségét fogadnám el szívesen?

Ebben az esetben már meg is tetted az első lépést, hogy olyan szakember segítségét kérd, aki valóban Rád fókuszál, aki minden ítékezés nélkül hallgat meg Téged, aki segít felismerni a helyzetet a maga igazi valójában... aki meglátatja Veled az értékeidet, az erőforrásaidat, aki bízik Benned és abban, hogy a kitűzött céljaidat képes vagy elérni!

Mert az ehhez szükséges összes eszköz ott van Benned.

Ezt csináljuk mi sport coachok, megmutatjuk a Benned rejlő lehetőségeket, hogy önbizalommal felvértezve, megerősödve, a megfelelő eszközeid felhasználásával előre tudd mozdítani az életed.

Már a versenyekhez vezető felkészülés során a test mellett, a mentális „lelki izmokat” is edzeni kell. Megteremteni a megfelelő mentális attitűdöt, gondolkodásmódot, a zavaró gondolatok korrigálását, egészséges önbizalom kialakítását, növelni a stressztűrő-, koncentrációképességet, EDZENI A LELKET!

Utóbbiakban mi sportcoachok tudunk támogatást adni, segítő beszélgetéseink alatt. Amikor is erősítjük a belső átalakulást a hozzánk „segítségért” forduló sportolóknak, edzőknek, sportolót nevelő szülőknél. Egy olyan jövő eléréséhez, amiben erőforrásaidat ki tudod használni. Amiben nem a problémákra, hanem a célokra fókuszálunk!

4.2.1 Általam használt eszközök a sport coachingban

Számomra nagyon sokáig kérdéses volt, hogy milyen eszközöket, technikákat használjak sport coachingok alkalmával. A kérdés technika mellet eszközöket is szeretek dolgozni szemelőt tartva korábbi coach tanfolyamon tanultakat.

- *Mikor használható, alkalmazható egy-egy eszköz? És mikor biztosan nem?*
- *Hogyan illeszthető be a coaching folyamatba?*
- *Milyen gyakran alkalmazható eszköz egy ülésen vagy folyamaton belül?*
- *Milyen eszköz használatában van biztonságom, jártasságom, saját-élményem?*
- *Miért merül fel az adott eszköz használata?*
- *Mennyiben tudatosul(hat) előre, hogy milyen célt vagy hatást kívánok elérni vele?*
- *Milyen következményekre lehet számítani?*
- *Hogyan zárható le egy eszköz használat?”*⁸

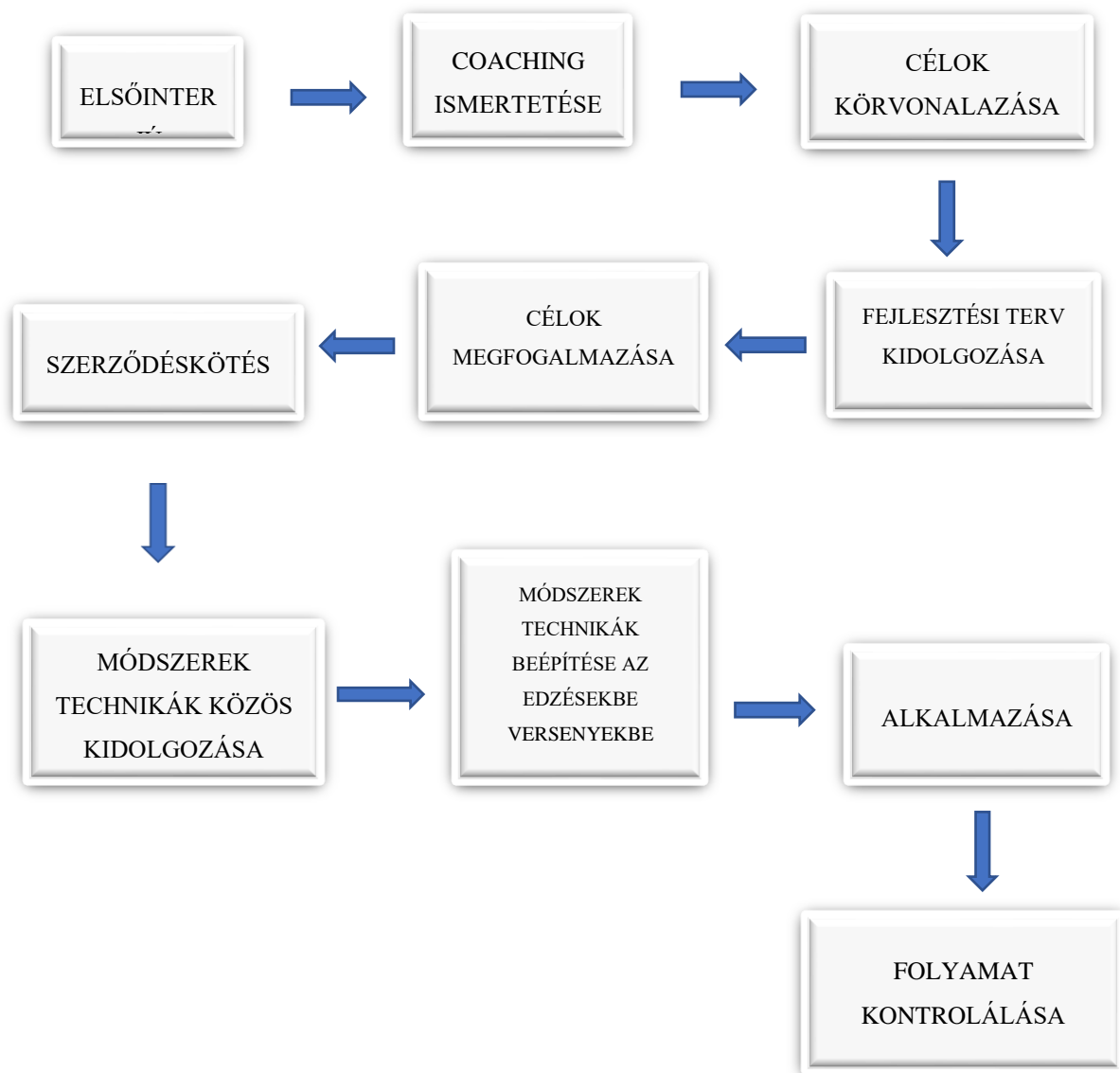
Egy adott eszközt csak akkor használom, ha ismerem és tisztában vagyok használatának folyamatával és biztonságosan merem használni. (pl.: DISC, Dixit, Mackó és erőforrás kártyák, kavicsok, kagylók, feladatlapok ...erősségei...gyengeségeim) ezeknek az eszközöknek használatában jártasságot szereztem, vannak tapasztalataim és megéléseim. Sport coachként főleg fiatalokkal dolgozom együtt, nagyon kedvelik az eszközök használatát, könnyebben megszólíthatóak.

Legyen az:

- kártya
- kavics
- kagyló
- színes ceruza
- színes papír

⁸ Saját jegyzeteim, Sport Coach tanfolyam Budapest 2020

4.2.2 Sport coaching felkészülési folyamat



7. ábra

Sport coaching felkészülési folyamat

Forrás: Saját forrás

4.2.3 Coaching folyamatmodellek

Maguk a folyamat modellek a sport coachingban is rendszert, keretet adnak a munkához. Segítenek a folyamat pozicionálásában, történetek áttekintésében, a kérdések kiválasztásában.

GROW modell:

Célkitűzés – GOAL

- Mit akarsz?
- Hogyan néz ki ez?
- Mit fognak mondani neked az emberek?
- Hogyan fogja érezni magát, ha ezt eléri?
- Mi a különbség?

Realitás – REALITY

- Mi történik most?
- Mennyire vagy ideális helyzetben?
- Mi a véleménye a jelenlegi helyzetéről?
- Milyen hatással van rád és életedre?
- Mi akadályozza meg a célját?

Lehetőségek feltárása -OPTION

- Mi lehetne? • Milyen ötleted van?
- Milyen tevékenységek működtek a múltban?
- Ki tudna segíteni a célok elérésében?
- Milyen információra van szüksége, és hogyan szerezheti be?

Akcióterv – WILL / WAY FORWARD

- Mit fogsz tenni a célok elérése érdekében?
- Hogyan és mikor fogod csinálni?
- Kivel fogsz beszélni az egész?
- Van-e egyéb intézkedés, amelyet be kell vezetnie?
- Mennyire elkötelezett az iránt?

DIADAL modell

- I. Diagnózis - Helyzetfelmérés, a kihívások feltárása
- II. Iránykijelölés - A vágyott jövőkép, a kívánt végállapot meghatározása
- III. Alternatívák – Lehetőségek feltárása
- IV. Döntés - Az analízist követően a járt út meghatározása
- V. Alkalmazás - A cél elérésért szükséges lépések megtétele / innentől vannak ellentétek – a kényelmi pozíció feladása
- VI. Lezárás - Összegzés, értékelés

SMARTS modell

- ✓ Specifikus – SPECIFIC
Pontos célkitűzés, tehát konkrétan meg kell fogalmazni, hogy mit szeretne elérni a sportoló. Pl. egy labdarúgó a passzhatékonyágát szeretné 70%-ról 80%-ra javítani.
- ✓ Mérhető – MEASURABLE
A céloknak mérhetőnek kell lenniük, hogy a sportolók láthassák, hogy teljesítették-e a kitűzött célt. Ha látják, hogy fejlődtek, a motivációs szintjük is emelkedhet.
- ✓ Cselekvésorientált – ACTION-ORIENTED
A sportolónak meg kell fogalmaznia, hogy milyen eszközökkel, kikkel, hogyan fogja elérni a kitűzött célt.
- ✓ Reális – REALISTIC
Meg kell vizsgálni, hogy a kitűzött cél megfelel a valóságnak, azaz reálisan elérhető-e a cél. Ha a cél nem reális, akkor egy idő után frusztráció, demotiváltság fordulhat elő. Ezzel szemben, ha a cél túl könnyű, egy idő után elkezdhet unatkozni a sportoló. Olyan célt kell megfogalmazni, amely reálisan elérhető, az eléréséhez pedig kemény munkára készíti a sportolót.

✓ Időszerű – TIMELY

Minden célnak tartalmaznia kell egy időintervallumot, amelyen belül a sportoló elérni kívánja az adott célját. Ez lehet egy következő mérkőzés / verseny időpontja, egy év múlva, a lényeg, hogy meg kell határozni az időt.

✓ Önmeghatározó – SELF-DETERMINED

A célokat saját magának kell kitalálnia, nem pedig az edzőnek, szülőnek vagy bárki másnak.

Mitől is lesz jó egy mentális edzés terv?

- mérvadó
- személyre szabott
- folyamatos és rendszeres
- időben össze szedett (szinkronban van az edzéstervvel, íve követi a felkészülés szakaszát)

Sportágtól függetlenül dolgozom így munkámat össze kell hangolnom az adott sportág felkészülési szakaszához, azon belül figyelve a korosztály belüli verseny szezont.

- Judo: kisebbik lányom már 1 hónapja pihen, míg nagyobbik lányom csak decemberben fejezte be és év elején kezdi a felkészülést, Kettő hónapja van az első Országos Bajnokságáig
 - Kosárlabda: ahol is szeptemberben kezdődik a szezon, így a felkészülés már nyáron elkezdődik.
- támogatott (edző, egyesület, szövetség, szakmai stáb által)

Sajnos mai napig sok egyesület nem tartja fontosnak, hogy a fiziolis felkészülés mellett, mentális felkészülési időszakot is tartson a sportolói, edzői, szakmai stáb tagjainak. A versenyidőszak végén mindenkiben megfogalmazódnak különböző gondolatok, eredménytől függően. Fontos, hogy egy versenyidőszak le legyen zárva, megtörténjen az értékelés.

Ezt követően lehet újabb célokat felállítani, azaz megtervezni a következő versenyidőszak lépéseit, céljait.

Kérdések amelyek szerepeljenek egy mentális tervben függően attól, hogy éppen a versenyzidőszak lezárása vagy a felkészülési időszak folyik.

Versenyzidőszak lezárása:

- Melyek voltak az év legszebb pillanataid?
- Melyek voltak az év legnehezebb pillanataid?
- Mire kellett volna több időt fordítani?
- Mire kellett volna kevesebb időt fordítani?
- Ki(k)re számíthattál idén?
- Melyik sikerre vagy a legbüszkébb?
- Sorolj fel olyan dolgokat, amiket sikerként éltél meg. Miért?
- Mit tettél, hogy ezeket a sikereket elérd?
- Mit csinálhattál volna esetleg másképpen?
- Mik voltak a legnagyobb kihívásaid?
- Hogyan oldottad meg őket?
- Mit tanultál ezekből a helyzetekből?
- Mi volt a három legjobb döntésed?
- Mi volt a három legrosszabb döntésed?
- Elégedett vagy magaddal?
- Mi az, amit elviszel magaddal a következő versenyszezonra?

Felkészülési időszakban:

- Mi a célod?
- Hogyan fogod elérni?
- Mit kell tenned érte?
- Miben kell fejlődöd?
- Mi az, amit a célod érdekében megteszel az elkövetkező hetekben?
- Mi az, amit a célod érdekében megteszel az elkövetkező hónapokban?
- Mit tanácsolsz magadnak?
- Mi fog segíteni a nehéz pillanatokban?
- Kik fognak segíteni neked?
- Hogyan fognak segíteni neked?

A kérdések sorát lehetne folytatni, de az a fő cél, hogy ilyenkor hangosan kimondva, leírva, a célok tudatával menjen el a kliens.

Kihangsúlyozom, hogy egyéni és a csapatcélok lehetnek egy és ugyanazok, viszont az egyéni esetében egyértelműek a célkitűzések, de fontosnak tartom, hogy akik csapatsportágban versenyeznek, számukra is legyen egyéni célkitűzés.

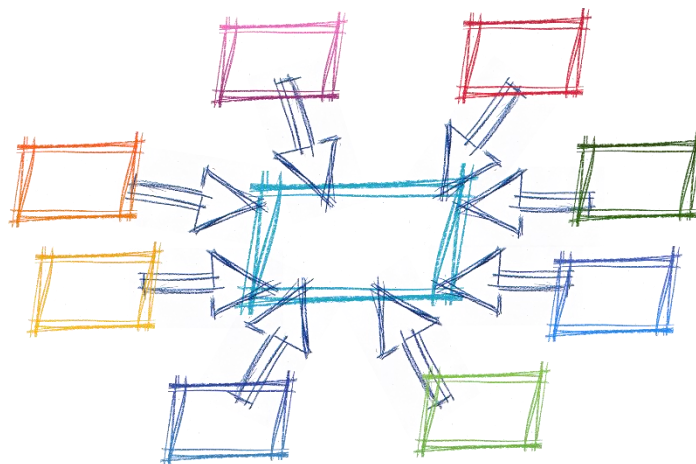
Célmeghatározás

- Teljesítményorientált

Azok a sportolók, akik hajlamosak olyan célokat kitűzni, amelyek inkább saját önfejlesztésükkel kapcsolatos, mintsem, hogy más sportolókkal összehasonlítva bizonyítsák képességüket. Például egy teniszező az ász adogatási százalék mutatóját 15%-ról 35%-os hatékonysági mutatóra akarja fejleszteni.

- Sikerorientált

Azok a sportolók, akik hajlamosak olyan célokat kitűzni, amelyek a versenytársakkal, csapattársakkal való összehasonlítással járnak együtt. Például egy adott ellenfél legyőzése.



8. ábra
Irány illusztráció

Forrás: <https://pixabay.com/hu/illustrations/h%C3%A1ll%C3%B3zat-t%C3%A9glalap-gy%C5%B1r%C5%B1k-1989146/>

4.2.4 Mentális edzés időszaka

Ahogy korábban leírtam, a mentális felkészülésnek összhangban kell lennie a fizikális felkészüléssel, nézzünk egy sportágtól független felkészülést:

Fizikális felkészülés:	Mentális felkészülés:
<ul style="list-style-type: none"> - alapozás, kondi, futás 	<ul style="list-style-type: none"> - előző szezon feldolgozása - célállítás - aktuális életviteli nehézségek kezelése - önbizalom megalapozása - erőforrás feltérképezése - pozitív gondolkodás beállítása
<ul style="list-style-type: none"> - technikák fejlesztése - mozgásformák finomítása - hibajavítás - helyes mozgás beépítése 	<ul style="list-style-type: none"> - relaxáció - vizualizáció - hibajavítás - helyes mozgás beépítése
<ul style="list-style-type: none"> - edzés arány növekszik 	<ul style="list-style-type: none"> - versennyel kapcsolatos aggodalmak megfogalmazása - megoldások, válaszok kialakítása
<ul style="list-style-type: none"> - gyorsítás - állóképesség fokozása - első mozdulat gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> - ábrázolások - térképezések - mentáltréning - mentális bemelegítés
<ul style="list-style-type: none"> - erő, állóképesség megtartása - szezon eltolódása esetén újra tervezés 	<ul style="list-style-type: none"> - stressz kezelés - aktuális felszíni problémák kezelése - finomhangolás
<ul style="list-style-type: none"> - csúcforma 	<ul style="list-style-type: none"> - regeneráció - relaxáció - stresszoldás - felkészülés a különböző versenyszintekre - napi rutin

9. ábra

Mentális edzés időszaka

Forrás: Saját forrás

Milyen egy mentálisan felkészült sportoló?

- fizikailag ép, egészséges
- rendelkezik az alapvető önreflexió képességével
- rendezett vagy kézben tartott magánélettel utazik a versenyre
- rendelkezik az alapvető stresszkezelő készségekkel
- vannak eszközei, forgatókönyve a saját negatív érzelmeinek és gondolatainak uralására a versenyek alatt és a versenyen kívülül egyaránt
- a kélezett helyzetekre rendelkezik vészhelyzeti protokollal
- reális célokat állít
- elvárások látják el energiával a cselekedeteit
- kontrollhittel, önbizalommal, felkészültség érzettel vág neki a versenyeknek
- az edzőjével megfelelő a kapcsolata
- képes segítséget kérni, ha baj van

4.3 Miért érdemes sport coach-ot alkalmazni

„Valójában nem tudom, mi a helyzet itt Angliában, vagy más kluboknál, de Németországban az elmúlt években a legtöbb csapatnak volt sportpszichológusa vagy szellemi tanácsadója, hívjuk őket bárhogyan is” – RALF Rangnick.⁹

Bencsik Gergely Sport coach & mentáltréner kollégámmal minden szakmai találkozásunkkor megállapítjuk, hogy egyre nagyobb szükség van a sportéletben a mentális edzőkre és ennek fontosságát merjük is hangoztatni. Külföldön már elég régóta bevett szokás, hogy a csapatoknál teljes stábtagnaként vagy folyamatos együttműködés keretében együtt dolgoznak mentális szakemberrel legyen az sport coach, sportmentáltréner, sportpszichológus.

⁹ RALF Rangnick: Nemzeti Sport [online] Megjelent: Nemzeti Sport 2021 (Megtekintve: 2021.11.28)
Hozzáférés: https://www.nemzetisport.hu/angol_labdarugas/mu-rangnick-elarulta-miert-letfontossagu-a-sportpszichologus-szerepe-2864795?fbclid=IwAR2qzFSYtuAj6ygON7BSTbswjVyufVFXftTk9zHkP0NIRnG3_d6uhS-Z97w

Ezeknek a csapatoknak, egyesületeknek teljesen természetes, hogy a speciális sportág edzők mellett alkalmazzák a mentális edzőket. Aki nem csak a játékosnak, ha nem az edzőknek, egyesületi tagoknak vagy szükség esetén az egyesület gyerekeit nevelő szülőknek is támogatást tudnak nyújtani.

Maga a sport coach számos elakadásban tudja támogatni ügyfelét, tágíthatja látószögét, növelheti tudatosságát, aki ezáltal pontosíthatják céljaikat.

„Ebben kívánok segítséget nyújtani és felkészíteni mindenkit mentálisan, hogy maximális teljesítményre legyen képes akkor, amikor arra szükség van, hogy elérhesd azt az eredményt, amit megálmodtál magadnak. de akkora hatással volt rám, hogy azt mondtam, ezt mindenkinek tudnia és alkalmazni kell.” (BENCSIK Gergely Sport coach & mentáltréner (10. ábra)2021)



10. ábra

Bencsik Gergely Sport coach & mentáltréner, Volner Andrea Sport coach – 2021 Eger

Fotó: Saját forrás

4.3.1 Sportoló szemszögéből

Ha egy sportoló úgy érzi elakadt és nem tud fejlődni, akkor elakadásának hátterét nem minden esetben fizikális síkon kell keresni. Keményen edzhet minden nap, plusz időt áldoz az edzések után, hogy technikáját fejlessze. Versenyekre jár, megkapja a megfelelő támogatást edzőjétől, még sem jönnek az elvárt eredmények. Mert sokszor a legnagyobb teher a gondolkodásukban van, mert meg kell tanulniuk kezelni a negatív és pozitív történéseket mentálisan is.

Nekem, mint sport coachnak a feladatom, hogy a klienseimet adott esetben a sportolót támogassam céljai megvalósításában, de nem lehet szó nélkül elmenni az mellett, hogy mit vár el tőlem az edző, egyesületi vezető, szülő.

Azoknál az eseteknél, amikor is ezek a személyek részt vesznek a közös munkában, akkor mindig megkérdem tőlük is, nekik mik a legmerészebb reményük az ülésektől. Mert nem minden esetben azonos, de nekem, mint coachnak ezt is szem előtt kell tartanom a coaching ülések alkalmával.

Leggyakrabban előforduló problémák, amelyekkel egy sportolók a coachingok alkalmával foglalkozni szeretne:

- fókuszvesztés
- elismerés hiánya
- motiváció vesztes
- siker-kudarcc feldolgozása
- sérülések
- rehabilitációs időszak nehézségei
- kitartás, önbizalomnövelés
- sport-magánélet egyensúly
- eredménykényszer
- kommunikáció
- önérvényesítés
- időgazdálkodás
- stressz kezelés
- kapcsolati nehézségek: edzővel, szülővel, csapattársakkal
- kiégés megelőzése

Egy sportoló életében mindig lesznek hullámvölgyek, melyeket meg kell tanulnia kezelni, de nem mindenki és minden esetben tudja ezt egyedül megtenni. Egy sportoló nem csak attól lesz eredményes, hogy a külvilág elvárásainak teljesít, hanem tetteiben, eredményeiben megtalálja az erőt, mert ez támogatja fejlődésében, céljai megvalósításában.

Mindezek mellett támogatja akadályai, elakadásai leküzdésében is.

Azt, hogy ezt a támogatást milyen formában és kitől kapja meg egy versenyző, nagyban befolyásolja eredményeit és pályafutását. Egy versenyzőnél nem elég, hogy szívesen eljárógat edzésekre, jól érzi magát, barátokat szerezzen és örömmel mozogjon.

„Majd holnap, majd jövőre!” egy versenyzőnél teljesen kizárt, neki minden nap hinnie kell magában, céljaiban.

...És mi van most? Ebben a minimális verseny időszakban nehéz a sportolóknak fenttartani a motivációjukat. Ezt az időt használd ki céljaid felállítására: hol vagy most, hova szeretnél eljutni, ezen az úton mire és kire van szükséged, ha elakadásod van abban ki tud segíteni.

Mert nem mindig elég a technikai és fizikai fejlődés, mentálisan is felkészültnek kell lenned. Maga a sport coaching egy támogató munka az edző mellett, hogy a versenyző a legjobbat, legtöbbet tudja kihozni magából.

4.3.2 Sportoló családja szemszögéből

Sport coachra-, coachingra nem csak a sportolónak van szüksége. Hol van a család, aki normális esetben támogatja a sportolót. Azok a szülők, akik mindent megtesznek gyermekük sport karrierjének érdekében, megteremtik a feltételeket melyek elengedhetetlenek egy sportoló gyermek pályafutásához. Mert egy sportoló gyermeket nevelő szülőnek tudnia kell megfelelően kezelni gyermeke sportkarrierjének hullámvölgyeit.

Legtöbb sport coachal ellentétben, én nem rendelkezem több éves sportolói múlttal.

Sport közelségét kettő versenyszerűen cselgáncsozó lányomnak köszönhetem. Sportoló gyermekeket nevelő szülőként pontosan tudom, mi játszódik le egy sportoló gyerekben míg versenyzővé válik, hogy szülőként ez idő alatt mit éltem meg.

Többször láttam más szülőket, hogy állnak hozzá gyermekük sport életéhez.

Számos olyan alkalomnak voltam szem és fültanúja, amikor is a szülő úgy gondolta, hogy ő szakmailag sokkal jobban látja gyermeke sport teljesítményét, egyenesen kérdőre vonva az edzőt vagy adott esetben a versenyeken a bírót is.

Illetve amíg egy szülőnek teljesen természetes, hogy saját és más gyermekét elviszi versenyekre, addig más szülő elzárkózik, mert nem hajlandó hétvégéjét feláldozni.

„Nem vagyunk egyformák.”

Nagyobbik lányom nyolc évvel ezelőtt egy osztálytársának köszönheti, hogy sportjának a judót választotta. Első pillanattól hoztam, vittem és építettem be életünkbe az edzéseit, majd később versenyeit. Vissza gondolva ezekre az évekre, nekem nagyon nagy segítséget lett volna, ha valaki felkészít, elmondja mi vár rám, amikor is a lányom versenyszerűen sportolni kezd.

Ebbe bele értve a felszerelést, mert a ruházattal már költség nélkül kapja az egyesülettől, addig a védő felszerelések szükségességét magamnak kellett észrevenni és biztosítani gyermekemnek. Vagy mivel jár egy súly csökkentéssel vagy súly megtartással járó diéta.

Mind ezek kézzel fogható technikai dolgok, de mi van bennem:

- Mit érzek akkor, ha nyer vagy veszít a gyermekem?
- Hogy tudom ezeket a helyesen kezelni?
- Kitől kapok támasz amikor én is mentálisan hullámvölgybe kerülök?

Mert elveszítettem a motivációm, nem értem gyermekem viselkedését. Vagy adott esetben nem tudom helyesen le reagálni a sportéletben való történéseket. Ennyi év elteltével biztos vagyok abban, ha mind ezeket egy segítővel meg tudtam volna beszélni, akkor könnyebben és nem másik szülő tapasztalatára támaszkodva kell megélnem a kezdeteket. Amik visszagondolva, sokszor rossz irányt mutattak.

Az idő haladtával a gyerekek is más pozíciót töltenek be az adott egyesület életében. Példaképekké válnak a kisebb korosztályok számára, legyen ez verseny eredmény, egy technika, amit ők tudnak a legjobban kivitelezni. Ez hasonlóképpen van a szülőknél is, viselkedésével, hozzá állásával nagyban befolyásolhatja más szülők nézeteit vagy adott esetben motivációját.

Azzal is tisztában vagyok, hogy coach tanulmányaim nagyon sokat segítettek mind ezek helyes megélésében és kisebbik lányom sport életét már sokkal „könnyebben” és tudatosabban élem meg. Ami számomra még mindig nehéz, hogy mint szülő nagyon félttem őket, de a versenyeken már nem anyaként viselkedek. Mert ők akkor nem azt igénylik.

„*Anya legyél ott, de ne úgy, mint Anya!*” (VOLNER Fanni judos 2021)

4.3.3 Edző szemszögéből

Hozzám támogatásért forduló edzőkben egy biztosan azonos, utánpótlás nevelésében mindent megtesznek azért, hogy a gyerekek a lehető legtöbb segítséget megkapják. Mint egy sportolónak ugyan úgy az edzőknek is lehetnek elakadásaik, amiket nem biztos, hogy segítség nélkül kezelni tud.

Mert ahogy egy sportolónál, edzőnél is lehet motiváció veszteség. Vagy nem jönnek a várt eredmények és ez miatt nagy a nyomás versenyző, szülő, egyesület, szövetség vezetése felől. Egy edzőnek állandó kihívás a versenyzők felkészítése. Nem megfelelő kommunikáció, önismeret hiánya is jelen lehet náluk. Illetve mai napig nagyon kevesen tudják megfelelően kezelni, amikor is az edző a sportoló családtagja. „Hogy legyek Apa és Edző egyszerre?”

Munkám során többször találkoztam olyan esetekkel, amikor is az edző konfliktus nélkül nem tudta magánéletét a versenyszezonnal összeegyeztetni. Főleg ebben az időszakban, amikor is a versenyeken való részvételek korlátozva vannak a PANDÉMIA miatt. Hiába szeretné, hogy családja elkísérje a versenynapokon, amik legtöbbször hétvégékre esnek, ha a mostani körülmények nem engedik.

COVID-19 járvány miatt legtöbb versenyek zártkapuk mögött zajlanak, sok esetben magas biztonsági előírások mellett. Folyamatos maszk viselés, COVID-19 gyorsteszt minden versenynap és ezek miatt felmerülő megannyi kérdés:

- Mi lesz, ha pozitív leszek?
- Mit csináljak, ha megint az iskola miatt karanténba tesznek?
- Mi lesz, ha lebetegszek?
- Mi lesz, ha a posztkovid hatások elhúzódnak?

Nem csak stresszhelyzetek alakulnak ki, hanem olyan problémák, melyek adott esetben fizikálisok, de hosszú távon mentális problémákhoz vezetnek. Adott esetben egy pozitív gyors teszt miatt az edző nem tudja elkísérni a sportolóját a versenyre. Ezzel több hónapos felkészülési munkák illának el pillanatok alatt. Vagy gyerekek folyamatos karanténba helyezése az iskolák kontakt kapcsolatai miatt, ami sok esetben akkora létszámmal jár, hogy csapatsportoknál az egész csapat indulása hiúsul meg.

Járvány miatt kialakult történések, helyzetek biztosan sok sportolót, sportolót nevelő szülőt és edzőt rávilágított arra, hogy „mentális edzőkre” a sportéletben egyre nagyobb szükség van.

„Mert fejben is ott kell lenni!”

5 Sport coachingot mikor érdemes elkezdni?

Manapság már egyre elfogadottabb, ha egy sportolónál elakadás, probléma merül fel akkor maga az edző vagy szülő egy külső személytől kér támogatást. (coach, sportpszichológus, mentáltréner).

Ugyan akkor nagyon-nagy felelősség van mind három személyen (edző, szülő, coach), hogy megfelelő arányban hozzák ki a gyerekekből a teljesítményt, ruházzák fel értékekkel. Mert nem mindenkiből lesz élsportoló, de minden gyereket megérdemli, hogy boldog és kiegyensúlyozott legyen.

„...mikor érdemes elkezdni?”

Erről minden sport coach képzésen sokat beszélgetünk és jó magam 11 éves kortól foglalkozok csak sportoló gyerekekkel.

Vagy is benne vannak már a serdülő korban, mikor is átmenet van a gyerekkor és fiatal felnőtt kori állapot között. Erre a korra jellemző a gyors fizikai, testi fejlődés, amit nem követ az erkölcsi, pszichológiai fejlődés üteme.

Felnőtkorra jellemző igények már hamar kialakulnak, de a felnőttre jellemző tulajdonságok gyerekes viselkedéssel párosulnak és ennek következtében feszültség következik. Feszültség van bennük és környezetük között.¹⁰

Ezért egy sportolónál nélkülözhetetlen időben kialakítani a megfelelő önértékelést, önbizalmat, mert ezek nagyon befolyásolják teljesítményüket, cselekedetüket. Meg kell velük értetni érzéseiket, megtanítani ezek kezelését bármilyen élethelyzetben.

- Hogy legyen honnan erőt meríteni!
- Hogy rá tudjon jönni: igenis van erő, van akarat, van hit, van miért újra és újra felállnod, van képesség és igen, önbizalom is!

5.1 Edző vs Coach

Minden versenyszerűen sportolónak szüksége van a fizikális és technikai felkészültség mellett a mentális edzésekre is. Meg kell tanulnia a stressz kezelését, motiváció fenntartására mert ezek elengedhetetlenek a győzelem eléréséhez. Akkor miért tartunk még ott, hogy nincs minden versenyző mögött egy „mentális edző”?

Mert az edzők többsége nem hisz benne, nem tartják szükségesnek, mert élnek a sztereotípiák, régen se volt, most sincs rá szükség. Nem terveznek hosszútávon, célnélküli jövőkép van elfőttük. Ezek a mentális képzések már korábban is jelen voltak a sport világában, de a legtöbbször nem tettek említést róla sem a sportolók, sem az edzők.

Ennek hátterében legtöbbször az áll, hogy maga az edző riválisuknak tartják a coachokat. Mind ez téves hozzá állás, hiszen maga a sport coach segít a sportolónak a meglévő erősségek, képességek feltárásában, maximális kihasználásában.

Ezzel párhuzamosan a sportoló edzőjét is elismerté, sikeressé téve. Magyarországon a sportcoaching elterjedése lassú, pedig több pozitív visszajelzés olvasható a versenyzők beszámolójában egy eredményes verseny után.

¹⁰DOMONKOS Mihály: A testnevelés és sport tanítása és módszertana. [online] Megjelent: A 21.század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában c. pályázat támogatásával. 2013 (Megtekintve: 2021.11.11)
Hozzáférés: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/testnevtan/a_serdlkor_jellemzi.html

Saját tapasztalatom, hogy a hozzám támogatásért forduló sportolók többségét nem az edző irányítja hozzám, hanem a szülő kíséri el. Egyes esetekben tud róla az edző, de nem kapcsolódik bele a közös munkába.

Mind ezektől függetlenül hálás vagyok, hogy olyan edzőkkel is együtt dolgozhatok, akik fontosnak tartják versenyzőik mentális támogatását, hogy magabiztosabbak legyenek és nagyobb sikereket érhessenek el. Olyan edzőkkel, akik a sportolók mentális támogatása mellett saját maguk fejlesztésén is dolgoznak, hogy minél nagyobb szinten tudják támogatni versenyzőiket. Megfelelően kommunikáljanak és idővel ideális példaképekké tudjanak válni. Egy felkészült edző jobb teljesítményre tud ösztönözni- Számukra fontos, hogyan tudják a fiatalokat hosszútávon megtartani a sportnál, mivel tudják kiküszöbölni, hogy idő előtt a sport elhagyása mellett döntsenek a fiatalok. Egy nem megfelelő edzői hozzáállás egy eredményes sportoló elvesztéséhez is vezethet.

„Egy utánpótláskorú sportoló „túlhajszolása és kiégetése” árán elért sportsiker nem valódi sporteredmény, éppen ellenkezőleg: a szakszerűség és az emberségesség teljes kudarca.”
(VAJDA Tamás edző 2020)

5.2 Szülő vs Coach

Hozzám támogatásért forduló sportolók többségét a szülő kíséri el hozzám és állja költségeit. Talán ők érzik legelőször, hogy gyermeküknek mentális támogatásra van szüksége. Vagy az adott sportegyesület nem tudja, vagy nem akarja finanszírozni a sport coachingok költségeit.

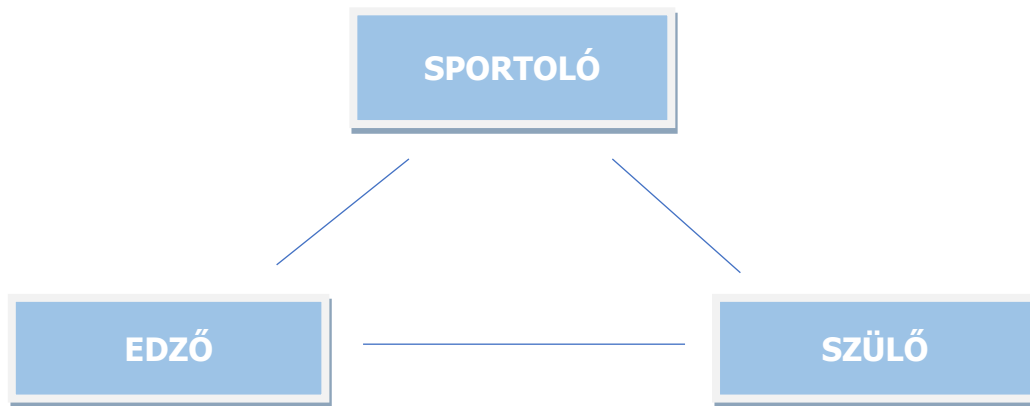
Mi játszódik le ilyenkor egy sportoló gyereket nevelő szülőben, vagy milyen sportoló gyerek szülőjének lenni? Saját tapasztalatból tudom, hogy nem egyszerű.

Minden sportoló gyerek elsősorban gyerek, és másodsorban sportoló. Fontos, hogy a sportoló gyerek szeresse, amit csinál és ne a szülők elvesztett álmait akarja megvalósítani. Érdemes ezt a szülőnek átgondolni, mert minden esetben a gyerek igényei az elsődlegesek. Versenyszerűen sportoló gyereknél megváltozik a család egész élete, időbeosztása.

Edzések, versenyekhez és táborokhoz igazított hétvégék, nyaralások. Ezek mellett ott vannak a rengeteg élmények, kapcsolatok és barátságok.

Hol van itt helye egy segítő szakembernek, sport coachnak?

Nagyon nagy szerepe van mivel nem minden esetben működik egyenlően a sportoló-edző-szülő háromszög. Ilyenkor szükséges egy segítő személy bevonása, aki hidatképez sportoló, edző, szülő között.



11. ábra

Sport háromszög

Forrás: Saját forrás

Egy **sport coach** nem csak az edzőt, sportolót, hanem a sportoló gyereket nevelő szülőket is támogatni tudja. Például abban, hogy a szülő ne gondolja tévesen, hogy nem megfelelő viselkedéssel támogatni tudja sportoló gyermekét. Mert sport coachként elsődleges feladatom, hogy olyan megoldás megtalálásában segítsen a szülőket, melyek megfelelnek az adott versenyző életkori sajátosságainak. Olyan megoldások melyek a versenyző fejlődését segítik elő. Önbizalom fejlesztés, erősségek, képességek, reális cél feltárása.

Mivel az idő előrehaladtával a szülők jobban bevonódnak a sportba, de vannak olyan helyzetek, ahol inkább „ki szorulnak” a gyerekek mellől. Nem kell segíteni az átöltözésnél, nem kísérik az edzéseket, nem járnak már el versenyekre, nincsenek közös megbeszélések a szülőkkel.

Ilyenkor a gyermek érezheti, hogy a szülőnek már nem annyira fontos a sportélete és ez akár a sportág elhagyásához is vezethet. Nem csak az edzők, hanem szülők hozzá állása is nagyban befolyásolja egy adott sportoló sportéletben maradását. Ilyen esetekben támogatás kell a szülőknek, hogy megtanulja, hogyan maradhat részese a gyerek sportéletének. Mert fontos, hogy egy szülő mit mond a gyermekének, hogyan élük meg közösen a sikereket és a kudarccokat, hogyan motiválja, támogatja gyermekét.

Egy valamivel tisztában kell lennünk, edző feladata, hogy felkészítse a szülőket is a versenyszerű sportéletre. A szülőnek tisztában kell lennie mivel jár egy sportszülői szerep, miket várhat el tőle az edző. Magánélet, sportélet, adott esetekben a versenyeken való részvétel. Mindenki másképpen gondolkodik, de ettől függetlenül az edző a „szülő” az edzőteremben. Ha pedig mind ezeket nem tudják probléma mentesen kezelni, egy sportpszichológus, sport coach bevonása nagyban segíti a megoldások időben való feltérképezését és kivitelezését.

6 Sport coaching tapasztalataim

Jó magam 12 éves korosztálytól foglalkozom sportolókkal, klienseim legnagyobb részét a 11-16 éves korosztály teszi ki, sportágtól függetlenül. Nagyon sokáig feltettem magamnak a kérdés, hogy nem szükséges e szakosodnom sportágra, ezzel is jobban segítve klienseim fejlődését. Hamar rá kellett jönnöm erre nincs szükségem, mivel a hozzám támogatásért forduló sportolók problémája legtöbbször azonos. Stressz kezelés hiánya, motivátlanság, szülő vagy edző általi kényszer, önbizalom hiány, nemmegfelelő edzői magatartás, hozzáállás.

Mind ezeket esettanulmányaimon keresztül szeretném bemutatni:

„Nagyfiú” 18 éves, több éve ismerem, végig kísértem az elmúlt 6 évét. Ettől függetlenül nagyon meglepett amikor megkeresett és az irodámban akart velem találkozni. Aggodalommal tele vártam a találkozást, hogy nincs e valami nagyobb baj, amiben a segítségemet szeretné kérni.

Előzetes konzultációkor picit zavarban volt, de a babzsákok láttán már huppant is az egyikbe, miután fel kínáltam neki, oda ül, ahova szeretne. Számomra pedig jó érzés volt, hogy felkészülve érkezett, valamennyire tisztában volt magával a coach, coaching fogalmával.

(Győri képzésem alatt lefényképezett clipchart fotó az Előzetes konzultációról mai napig benne van jegyzetfüzetemben. Szerintem egy életre ott is marad, kabala, ereklye, mankó, fogalmam sincs, de jó érzés, hogy ott van.)

Természetesen a fiatalságát nem meghazudtolva, azonnal témába vágott. Hadart, mindent egy mondatba akart bele sűríteni. Vissza gondolva alig vártam, hogy levegőt vegyen, kérdeznem ekkor még nagyon nem kellett. Sportoló létére nagyon bántotta, hogy rászokott a cigarettára, illetve baráti kapcsolatai „*Talán csak arról, szóltak, hogy cigarettát vásároljak nekik?*” és többször elmondta: „*Ezt el ne mondjam senkinek!*”

Még azután is, hogy ismertettem vele, ezeket az üléseket titoktartás övezi. Ez számomra nagyon fontos pont minden coaching elején, nála egy alkalommal se felejtettem el felhívni a figyelmet, hogy amit a coachingok alkalmával elmond nekem, azokat nem adhatom át tudta, bele egyezése nélkül senkinek.

EDZŐJÉNEK SE!

Mért is nagy betű? Munkánk befejezése után pár hónapra edzője jelezte felém, hogy egy beszélgetés alkalmával kliensem beszámolt közös munkánkról. Természetesen az edző úgy gondolta, hogy ezt velem meg kell beszélnie. Nem így történt, mivel kliensem nem jelezte felém, hogy coaching üléseiről bárkinek is beszélt, így edzőjével ebben a témában nem folytattam megbeszélést. Elmondtam az edzőnek, ha nem ő küldi az adott sportolót vagy ha tudtával is érkezik, de versenyzője nem egyezik bele, hogy problémait, elakadásait elmondhassam neki, akkor fogadja el nem én se fogom.

Térjünk is vissza „Nagyfiúval” folytatott munkámhoz, adott esetben előzetes konzultációkhoz. Én csak hallgattam és csak úgy folytak belőle a szavak, hogy „*mennyire szégyelli, tudja nem jó, amit csinált, ő sportoló, terve vannak*”. Majd egyszer csak elhallgatott és annyira lehetett látni rajta, hogy várja, mondjak valamit.

Csak annyit kérdeztem: - Most, hogy ezt mind elmondtad, hogy érzed magad?
- *Sokkal jobban.* (egy kajla mosollyal a száján és jobban bevackolva magát a babzsákba, mint egy fészekbe)

Vissza gondolva és akkori jegyzetembe leírva, nem láttam rajta a megkönnyebbülést.

Ismét elmondtam, magát a coaching folyamatot. Nem kért gondolkodási időt, megbeszéltük és egyeztettük az időpontokat. „*Akkor egy hét múlva tali!*”

Nagyon sok érzés kavargott bennem.

Tudom e majd támogatni, milyen témákat hoz majd. Miért most?

A következő coaching reggelén már rám üzent, hogy pontosan érkezik a megbeszélt időpontra. Mivel „szerződés kötésünkben” benne szerepelt, hogy bármikor késhet, de legyen tisztában azzal, hogy saját idejeéből veszi el.

Érkezés után kérdés nélkül azonnal a babzsákban huppant, „*nekem azonnal be villant, hogy lesz olyan ülés amikor a komfortzónájából ki billentve máshova ültetem*”.

Vártam, hogy ugyan azzal lendülettel kezdi az első ülését, de csak hallgatott. Kértem, hogy pontosítsuk mi a célja az ülés alkalmával, honnét hova szeretne eljutni.

- Hogy vagy, hogy érzed magad?
- Mivel szeretnél foglalkozni a mai ülés alatt?
- Mi a célod?

...és megindult a lavina!

Nagyon fáradt, nem tud pihenni, sok a tanulni való. Család folyamatosan őt ugráltatja, a barátok ki akarják használni, ha nem ugrik nekik azonnal akkor megsértődnek, beszólogatnak neki. Mellette ott a sport, edzők folyamatosan berángatják segítségnek a fiatalabb korosztályok edzésére.

- Mire van szükséged, hogy ne legyél fáradt?
- *Pihenés, ami jelen helyzetben otthon lehetetlen.*
- Akkor megbeszélhetjük, hogy mai ülésed célja, hogy megtaláljuk hogyan lehetsz pihentebb?

Másfél évig éltek Szociális Intézetben, maga a nem pihenés mindig sarkalatos pontja volt akkori életének. Anyukájával és testvérével lakott több hónapot egy szobában, semmi magánélet, folyamatos alkalmazkodás. Majd sikerült egy kétszobás szociális lakásba költözniük. „Nagyfiú” anyukával egy szobába, testvére pedig a másik szobát kapta meg egyedül. 18 évesen még mindig anyával egy szobában!

Majd apuka ismét csatlakozott a családhoz, természetesen harmadiknak anyuka és fia mellé, tesó maradhatott egyedül. Mindenki számára érthető, hogy ilyen körülmények mellett pihenni, tanulni nagyon megerőltető, vagy időnként lehetetlen is.

Folyamatosan őt „ugráltatják”, küldik boltba, tegyen rendet a lakásban. Joggal mondja és érzi, hogy teljesen kihasználják és fáradt.

- Mi hozna neked változást ebben a helyzetben?
- *„Jó kérdés!” Anya megváltozna, önállóbbak lennének.*
- Pontosítanád nekem, hogy meg értem?
- *Anya Farm játékfüggő, Apa szintén folyamatosan a számítógépet nyomkodja. Most dolgozik, de azonkívül nem csinál semmit.*

Édesanyját ismertem, tudtam vannak problémái, de még ez is? Tipikusan az az ember, aki folyamatosan mástól várja a megoldást, aki egyhelyben toporog. Nekem ekkor saját családtagom, játékfüggősége ugrott be, dolgoznom kellett, hogy ezek a gondolatok ne vonják el figyelmemet.

- Próbáltad velük ezt meg beszélni?
- *Velük nem lehet beszélni, nem érdekli a problémám. 9 vagy 10 éves lehettem, amikor Édesanyja összeomlott és öngyilkosságot kísérelt meg.*

Ennyi év elteltével is emlékezett minden pillanatára, elmesélte az egészet, mit éltek meg a tesójával, hogy Apuka nem volt mellettük. Én meg ledöbbenve hallgattam, hogy több éve „ismerem”, nagyon sokszor beszélgettünk, mondott el bizalmas dolgokat, támogattam és erről nem tudtam, soha nem beszélt róla. Bele fáradt, hogy mindenkiről neki kell gondoskodnia, tőle várják a megoldást (család, barátok, sport).

Ezek után átbeszéltük ismét valójában mivel keresett meg engem és a mai ülésnek a célja, ha ő úgy gondolja nem tudta gyerekkori emlékeit feldolgozni, akkor nem én vagyok a megfelelő segítő, aki támogatni tudja.

Mindenkinek vannak korlátjai, nem technikai, taktikai vagy fizikális, hanem mentális és addig nem tud fejlődni, ha ezzel nem foglalkozik, nem javít rajta. Mivel egy sportolóról beszélünk, így nála nagyon fontos, hogy elérjük az elme megfelelő működését.

Ülés végén megkértem mondjon egy tárgyat, ami illik a mai ülés témájához.

- *Lakáskulcs. Természetes, hogy van, de ha elhagyják akkor nem jutnak be a lakásba. Mindenki legyen önálló és ne rá támaszkodjanak, vagy adott esetben legyenek vele érdekből.*

Egy hét elteltével találkoztunk.

- *Mi történt veled az elmúlt 1 hétben?"*
- *Semmi, már ez is jó, nem történt semmi érdekes.*

Nem beszélgetett a családjával, sokat kell tanulnia mert egyetemre szeretne felvételizni.

Tudom nagyon nehéz neki tanulni, nincs egy privát helye. Egy osztálytársa van, akivel jobb a kapcsolata és a hétvégét náluk töltötte. Nagyon jó hangulattal beszélt az egészeztől. Annyira tudta miben más az élete, hozzájuk képest. *Az ő szülei soha nem lesznek ilyenek. Nem fognak megváltozni, nem tudnak magukról gondoskodni és a testvérem mindig fontosabb.*

- *Miből gondolod, hogy a testvéred fontosabb?*
- *Neki nem kell csinálnia semmit, neki minden el van nézve. Ha nem akar boltba menni, akkor nem szólnak neki. Ha nem pakol össze maga után, akkor az is el van nézve.*

Testvéréről tudni kell, hogy középiskolás tanulmányai alatt világbajnoki helyezést ért el sportágában, osztályfőnöke maximálisan támogatta. Majd nem tanult tovább, dolgozni kezdett, addigi céljai szertefoszlottak.

Majd a hétvégével kapcsolatos érzései a vele járó jó kedv, azonnal elillant, amikor is haza ért. Édesanyja lebetegedett a hétvége alatt, apuka nem ment el dolgozni és kiderült jelentős tartozást halmozott fel jelenlegi munkahelyén.

- *Édesanyád lebetegedése és édesapád tartozása mennyire befolyásolja célokat, hogy jól írd meg a felvételiztet?*
- *Rossz érzés mindkettő, de nem tehetek róla. Nekem most sokkal fontosabb a tanulás.*

Majd átbeszéltük, neki mért is fontos a tovább tanulás. Katonai Egyetemre szeretne felvételizni. Kollégiumba tud költözni, lesz ösztöndíja, tovább tud sportolni.

Kollégium, el tud költözni otthonról, nem a szüleivel kell egy szobában laknia. Tanulmányai éve alatt ösztöndíjat kap, így lesz egy minimális keresete, katonai pályához küzdő sport múltja nagyon sokat számít. A sport pedig bele építhető mindezekbe, nagyon részletesen átbeszéltük a ponthatárokat, melyik tantárgyakra kell odafigyelnie.

Illetve mi a második lehetőség, ha ide nem sikerül a felvételi, miben gondolkodik.

Itt jött elő a legjobban, hogy kitől is tud támogatást kérni. Nővére, aki jelenleg is katona állományban teljesít szolgálatot több lehetőséget is felvázolt neki. Nem muszáj egyetemre mennie, első éveiben katonai alapképzésen is részt vehet. Ez idő alatt eldöntheti szeretne katonai pályán maradni és a sportot sem kell abbahagynia. Egyik vagy másik mellett is dönt a cél azonos volt, elköltözhessen otthonról. További ülések alkalmával be-be hozta szüleivel való megéléseit, de mindig visszatért a célja felé vezető útra.

Eset tanulmányom „Nagyfiú-val” jól tükrözi, egy sportoló életében nem biztos, hogy a sportban vannak elakadások, ami miatt nem tud fejlődni. Lehet ez magánélet, tanulás, ő mondja meg melyikkel szeretne foglalkozni, én, mint coach csak követem az útján és vigyázok rá.

Hogy döntött?

Nem ment egyetemre, katonai alapképzésen vesz részt, ami nagyon kemény fizikai felkészülést igényel és ennek köszönhetően teljesítménye a sportban sokat fejlődött. Ez év decemberében sportágában III. osztályú Felnőtt Országos Bajnokságon 3.helyezést ért el.

Ennél az esetnél egy sportoló magán életében voltak az elakadások és addig nem tudott fejlődni, míg ezeket nem oldottak meg. Céljai pontosításával fókuszálni tudott jövőjére, múltban történetekhez pedig pszichológus segítségét kérte, mert elfogadta nem cipelheti gyerekkori megéléseit élete végéig.

Következő eset tanulmányom egy csapatsport utánpótlás **edzővel** történt. Korábban már ismertem, ezért nagyon fontos volt vele a szerződéskötéskor tisztáznom, hogy csak is a sport béli életében szeretnék, tudok neki támogatást nyújtani.

Szerződés kötés, első ülés a korábbiakban leírtak szerint történtek. Természetesen nagyon hajtott a kíváncsiság, hogy milyen témákkal szeretne foglalkozni. Utánpótlás edzőként nagyon nehezen kezeli az U10 korosztály motivátlanságát. Teljesen ötletmentesnek érzi magát ebben, mellette ott van a folyamatos létszámhiány, NB1 bázis építés és mint legtöbb sportban az anyagi háttér ebből adódó problémák is nagyon foglalkoztatták.

Mivel több témát sorolt fel, így először felírtam vele a problémáit és meg kértem prioritizálják:

1. Gyerekek motivátlansága
2. NB1 bázisépítés
3. Szponzoráció
4. Saját magának a pozicionálása az egyesületben belül

A gyerekek motivátlanságánál azonnal megmutatkozott a szakdolgozatomban korábban leírtak, hogy mennyire tudja befolyásolni a sportoló gyerekek fejlődését, illetve hozzáállását a szülő. Edzőm csapatában olyan gyermek is a csapat része, akinek az édesanyja is edző, ugyan ebben a sportágban. Nehezen tudja kezelni a helyzetet, nem akarja se a gyermeket, se a kollégáját megbántani vagy adott esetben kellemetlen beszélgetésekbe bonyolódni, mert sportolója felsőbbrendűnek érzi magát a többi csapattársánál.

Nagyon sok szituációt sorolt fel, ami után megkértem pontosítson, mondjon példákat, tegye számomra érthetőbbé Az utasítások nem elfogadása, öltözőben való viselkedés vagy adott esetben edzés alatt a pályáról való lesétálástól kezdve elég színes skálán mozogtak az események.

- Próbáltál már beszélni kollégáddal (szülővel)?
- *Neki se ártana, ha felkeresne egy coachot.*
- Ezt én nem tudhatom, de most nem ő, hanem te ülsz itt. Akkor ezek szerint nem beszélgettél. Mi történne, ha meg tennéd?

Ez az egy kérdés elég volt, hogy összetegyem magában, igaz kollégája, de egyben szülő és ezekben a helyzetekben ezt így kell kezelnie. Ellenkező esetben ő is örülne, ha ilyen problémák esetén az edző beszélne vele.

Tapasztalatból tudom sportolóknál, edzőknél nagyon fontos pontosítani mit és mikor tesznek meg. Így történt most is, pontos dátumot írt fel, hogy mikor fog kollégájával „szülővel” beszélni.

Következő ülésünk alkalmával elmesélte, hogy fogalma se volt mi történik kollégájának magán életében, ami hatással volt a gyereke viselkedésére és ez által csapatára. Itt szeretném megemlíteni, hogy egy sportoló magánéletének változásai hatással lehetnek sport életére. Ezért se lehet egy sport coaching-ot, a life coaching-tól elválasztani. Mert bármikor hozhat be olyan elakadásokat sportoló vagy edző kliensem, amik valójában nem a sport életükben történt, de hatással van rá. Azóta mind a kettő edző klienseim közé tartozik és látogatom rendszeresen edzéseiket. Ők ketten biztosan azon edzők táborát erősítik, akik számára a sport coaching elfogadott eszköz munkájukban és fontosnak tartják már alkalmazását utánpótlás kortól.

Korábban már bemutattam tapasztalataimat egy sportolóval, edzővel, hogy milyen elakadásokkal keresnek meg, mik a céljaik. Honnét, hova jutunk ülések alkalmával, de mi van akkor, ha egy sportolót nevelő szülő kéri egy sport coach támogatását.

- mert elakadt
- mert nem tudja a motivációt fenntartani gyermekében
- nem jönnek az elvárt eredmények
- nem tudja kezelni, ha nyer vagy veszít a gyerek
- mert folyamatos konfliktusban van az edzővel

Munkám során eddig csak három olyan szülővel sikerült együtt dolgoznom, akiknek gyermeke már járt hozzám sport coachingra és merem állítani, ha valakiben ennek fontossága felmerül, hogy nem csak gyermekének, ha nem neki is szüksége van coachra akkor ne habozzon.

Amikor is egy versenyző gyermek van a családban, akkor a szülők is speciális kihívásoknak, elvárásoknak van kitéve. Mindent meg akar tenni, hogy gyermekük sportélete fejlődése érdekében.

Ezek a szülők megtanulnak elfogadni és elengedni. Amikor már nem kell a gyereket versenyekre vinni, mert szívesebben megy csapattársaival vagy edzőjével, illetve amikor már gyermeke nem szeretné, hogy a szülő ott legyen a versenyeken.

Ők azok a szülők, akik megtanulják helyesen kezelni, ha gyermekük veszít vagy adott esetben nyer, nem állítanak fel irreális célokat és együtt tudnak dolgozni az edzővel. A sportolót nevelő szülők a legnagyobb logisztikusok, hozzák-viszik, sokszor nem csak maguk, ha nem más gyermekét is edzésekre, versenyekre. Hangolják össze az edzéseket az iskolával és a külön órákkal.

Igy lettem én más szülők szerint „Mindenki Anyukája, Anyataxi, Andi néni, menedzser, szállásfoglaló” és coach. Nekem is meg kellett mind ezeket tanulnom és ezért tudok hiteles lenni az edzők, sportolók és sportolót nevelő szülők szemében, én már nem kiabálok a szőnyeg mellett, együtt tudok dolgozni edzővel, szülővel és sportolóval.

„Andi kedves, megértő, jókat lehet vele beszélgetni. Mikor megérkezek hozzá megnyugszom, mikor beszélgetek elszáll a fáradtságom, a témáktól önbizalmat szerzek és megkönnyebbülök. A foglalkozások után a versenyen higgadtabb vagyok, a suliban eredményesebb. Azért tudok higgadtan versenyezni mert az Andi által tanított légző gyakorlat segít.”

(12 éves egyéni sportágas fiú)

7 Összefoglalás

Szakedolgozatom célja volt, hogy bemutassam magát a sport coachingot szakirodalmak és saját tapasztalataim, esettanulmányaimon keresztül. Célom volt, hogy rávilágítsak arra, hogy maga a sport coaching egyre nagyobb teret kap Magyarországon és fogadják el szükségszerűségét, előnyét a sportéletben, viszont még hosszú az út a teljes elfogadásáig.

Bemutattam, hogy maga a sport coaching külön szakirány, de még is azonos eszközöket és módszereket lehet alkalmazni a cél elérésének érdekében, mint más coaching irányzatokban. Milyen maga a sport coaching és miért érdemes alkalmazni, részleteztem egy sport coaching felkészülési folyamatot és leírtam milyen egy mentális felkészült sportoló. Kihangsúlyozva, hogy minél fiatalabb korban kezdjük el a sport coachingot beépíteni a sportéletbe annál hatékonyabban lehet kiaknázni az általa kínált lehetőségeket. Szemelőt tartva a sportoló személyiségbéli tényezőit, edző, szülő, ellenfelek, sportági sajátosságokat. Aktualitását pedig növelte az elmúlt évben elindult COVID-19 járvány.

Bízok benne, hogy szakedolgozatomban rávilágítást adtam, hogy nincsenek szuperhős sportolók, tökéletes edzők, szülők, de megfelelő sport coaching eszközök, technikák használatával megtanulják kihasználni a meglévő erősségeiket és tudják magukat olyan helyzetbe helyezni mentálisan, hogy teljesítményük a sportéletben növekedjen, ezáltal sikeresebbek legyenek.

Természetesen ezek mellette feltétlenül szükséges, hogy ők maguk akarjanak tanulni, fejlődni, merjék elhagyni komfortzónájukat céljaik elérése érdekében. Mert minden sportoló tudja, ahhoz, hogy álmait elérje kitartó és fáradhatatlan munkára van szüksége az legyen fizikális vagy mentális.

Ha egy sportoló képes mentális szinten is fejlődni, az hatással lesz teljesítményére és eredményeire. Mert maga a mentális edzés éppolyan nélkülözhetetlen része az egy sportoló életének, mint a megfelelő táplálkozás. Ha ez nincs meg a megfelelő táplálék bevitel akkor nem kap megfelelő energiát a szervezet és a sportoló nem tud az edzéseken teljesíteni.

Bízok benne, hogy idővel Magyarországon mind ez elterjed, hiszen minden évben növekszik azon sportolók száma, akiknek a sportéletében helyet kap a mentális edzés. Természetesen ezzel párhuzamosan növekszik azoknak a szakemberek száma, akik ebben támogatást tudnak nyújtani, legyen az sportpszichológus, sport coach vagy tréner

Egyetemi hónapok abban segítettek, hogy jobban megismerjem önmagam, hogy tudjam mi jó nekem és mit akarok, mire van szükségem és ha elakadok akkor tudom kihez kell, hogy forduljak, ki tud érdemlegesen támogatni. Megtanultam kiállni a céljaim mellett, mert hiszek abban, hogy igen is szükség van ránk sport coachokra.

Munkámmal támogatom a sportolókat a motiváció fenntartásában, koncentráció fejlesztésében, önbizalom növelésében, siker vagy kudarc feldolgozásában, lámpaláz kezelésében, jövőkép kialakításában, döntéshozatalban a megfelelő időbeosztás kialakításában

Szakedolgozatom megírása alatt pedig visszagondolhattam, hogy mennyi mindenkivel dolgozhattam együtt, mennyi csodás pillanatot élhettem meg és kaptam betekintést olyan módszerekbe melyek végig fogják kísérni sport coach hívatásomat.

Mert nekem sport coachnak a feladatom, hogy a hozzám támogatásért forduló sportolóban, edzőben, sportolót nevelő szülőben segítsem a belső átalakulást.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani **Dr.Palányi Ildikó PhD. mb. dékán, tanszékvezető, főiskolai docens**, belső konzulensemnek, aki értékes visszajelzéseivel, iránymutatásaival segítette a szakdolgozatom készítésének folyamán.

Köszönetemet szeretném kifejezni **Tóth Szilvia business coach, trénernek, Egyetemi oktatómnak**, aki külső konzulensként, támogatót és szakdolgozatom kiegészítéséhez ötletekkel látott el.

Hálás vagyok, hogy ezekben a hónapokban megélhettem mind azt, amit fiatal éveimből kimaradtak és erőt adtak, hogy merjek szembe nézni a kihívásokkal és kiállni a céloom mellett.

„Az elismerés feldobhat egy napot, de egy életet is megváltoztathat. Csak annyi kell hozzá, hogy hajlandó legyél szavakba önteni.” (MARGARET Cousins)

Ábra jegyzék

1. ábra Cél illusztráció.....	5
2. ábra Cseh László úszó	16
3. ábra Tóth Krisztián judos Tokió 2020 Olimpia	16
4. ábra Clarisse Agbegnenou judos – Budapest, Judo Világbajnokság 2021	18
5. ábra Ifjúsági Nemzetközi Judo Verseny 2021.11.13.....	19
6. ábra Volner Panan, Volner Fanni – Karantén edzés 2020.	22
7. ábra Sport coaching felkészülési folyamat.....	26
8. ábra Irány illusztráció.....	31
9. ábra Mentális edzés időszaka	32
10. ábra Bencsik Gergely Sport coach & mentáltréner, Volner Andrea Sport coach – 2021 Eger	34
11. ábra Sport háromszög.....	42

Irodalomjegyzék

Szakirodalom

ADAM R.Nicholls: Sportpszichológia az edzői munkában, Elmélet és gyakorlat– Krea-fitt Kft. (2021)

CHRIS Iveson, Evan George, Harvey Ratner: Brief Coaching Megoldásközpontú megközelítése, SolutionSurfers Magyarország Kft. 2014

KENYERES András: Győztes gondolkodás – HVG kiadó (2019)

SAJÁT jegyzeteim, Sport Coach tanfolyam Budapest (2020)

STEPHEN Neala: Érzelmi intelligencia coaching, Otker Nodus Kft. (2015)

VANNAI Judit: Gyermeksport, Fizikai aktivitás a megszületéstől a felnőtté válásig – Krea-fitt Kft. (2021)

ZELINKA Ildikó: Sport coach képzés tananyag. Budapest: Media Coaching Kft. (2020)

Elektronikus források

ÁDÁM Anna, FENYVESI Éva: A coaching és a sport kezdet, jelen-és a jövő [online]

Megjelent. BGE publikáció, 2016

(Megtekintve: 2021.11.08)

Hozzáférés: [Multiszc2016_Ádám_Fenyvesi.pdf \(uni-bge.hu\)](#)

BÁNHIDI Brigitta: Mi az a coaching? [online] Megjelent: Bánhidi Brigitta 2021

(Megtekintve:2021.12.03)

Hozzáférés: <https://banhidibrigitta.com/mi-is-az-a-coaching/>

CSIKI Judit: A mozgás lelki hatásai, [online] Megjelent: Zöldsaláta 2018

(Megtekintve: 2021.11.01)

Hozzáférés: <https://zoldsalata.hu/2018/11/a-mozgas-lelki-hatasai/>

DOMONKOS Mihály: A testnevelés és sport tanítása és módszertana. [online] Megjelent: A 21.század követelményeinek megfelelő, felsőoktatási sportot érintő differenciált, komplex felsőoktatási szolgáltatások fejlesztése a Dél-alföldi Régió felsőoktatásában c. pályázat támogatásával. 2013

(Megtekintve: 2021.11.11)

Hozzáférés:

http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/testnevtan/a_serdlkor_jellemzi.html

HEC Paris[online] Megjelent: HEC 2021 (Megtekintve: 2021.11.16)

Hozzáférés: <https://www.hec.edu/en/news-room/tokyo-olympics-how-clarisse-agbegnenou-won-her-gold-medal>

RALF Rangnick: Nemzeti Sport [online] Megjelent: Nemzeti Sport 2021

(Megtekintve: 2021.11.28)

Hozzáférés:https://www.nemzetisport.hu/angol_labdarugas/mu-rangnick-elarulta-miert-letfontossagu-a-sportpszichologus-szerepe-2864795?fbclid=IwAR2qzFSYtuAj6ygON7BSTbswjVyufVFXftTk9zHkP0NIRnG3_d6uhS-Z97w

SZERZŐI ÖSSZEFOGLALÁS

A dolgozat címe: Hogyan lehet eredményt növelni a sportban coaching támogatással?	
Hallgató neve: Volner Andrea	NEPTUN kód: C4MXKZ
Képzési szint: szakirányú továbbképzés	
Szak: Business Coach	Szakirány:
Témavezető neve: Dr. Palányi Ildikó PhD. mb.	Beosztása: dékán, tanszékvezető, főiskolai docens
Tanszék: Logisztika és Menedzsment Informatika	

Hogyan lehet eredményt növelni a sportban coaching támogatással?

Sokáig magam se tudtam, hogy a sportban miként alkalmazható maga a coaching és milyen eredményeket lehet vele elérni. Ettől függetlenül még mindig sokakban él az a hit, mi szerint egy sportolónak születnie kell a sikerre. Ami részben igaz, mert kitartó munka nélkül nem lesz eredményes, de ez nem elég. Mentálisan is felkészültnek kell lennie, sportágtól, életkortól függetlenül. Ha időben megtanulja, hogy saját akaratából mit tud elérni, felismeri erősségeit és gyengeségeit, akkor olyan tudásra tesz szert mellyel eredményeket tud majd elérni sport- és magánéletében is.

Jómagam legtöbb sport coachal ellentétben nem rendelkezem több éves sportolói múlttal. Sport közelségét kettő versenyszerűen eselgáncsozó lányomnak köszönhetem. Sport coach munkámhoz pedig erős alapokat, több éves egészségügyben eltöltött éveim és Rekreáció Szervező és Egészségfejlesztő végzettségem adja. Sportoló gyermekeket nevelő szülőként pontosan tudom, mi játszódik le egy sportoló gyerekben míg versenyzővé válik, hogy szülőként ez idő alatt mit élünk meg. Saját tapasztalatból tudom, hogy nem egyszerű. Ezért fontosnak tartom a sportolók mentális fejlesztését. Mert egy sportoló nem csak attól lesz eredményes, hogy a külvilág elvárásainak teljesít, hanem tetteiben, eredményeiben megtalálja a motivációs erőt, mert ez támogatja fejlődésében, céljai megvalósításában. Azt, hogy ezt a támogatást milyen formában és kitől kapja meg egy versenyző, nagyban befolyásolja eredményeit és pályafutását. Egy sportolónak meg kell tanulnia kezelni a változásokat, mert karrierjében lehet egyszer fent, de adódhatnak olyan eredmények melyek után lent érzi majd magát. Megfelelő mentális tudással túl tudja lendítenie magát, hogy ne ragadjon bent egy bizonyos helyzetben, hogy tudjon folyamatosan fejlődni. Ebben pedig nagy segítséget ad maga a sport coaching.

Remélem értékes információkat tudok át adni szakdolgozatommal és felhívni a figyelmet a coaching szükségszerűségére a sportban is. Itt kiemelve nem csak a versenysportban. Mert mindenkinek más a célja a sporttal. Van, aki Olimpikon akar lenni, van, aki csak egészségének megőrzése érdekében vagy rehabilitáció céljából sportol. A lényeg mindegyikben ugyan az, fontosnak tartják lelki egészségüket a testi egészségük mellett.