



KOZMA MIHÁLY

SZÜLŐK AKADÉMIÁJA

JÁTEKOST KÉPEZÜNK, EMBERT NEVELÜNK

KOZMA MIHÁLY:

A SZÜLŐK AKADÉMIÁJA

JÁTÉKOST KÉPEZÜNK, EMBERT NEVELÜNK



DEBRECEN, 2026.

A szerző minden jogot fenntart. A könyvet vagy bármely részét tilos átdolgozni, adatrögzítő rendszerbe bevinni, bármely eljárással róla, adathordozón másolatot előállítani, ábráit üzleti célra felhasználni.

Szakmai lektorok:
Gellei Imre szövetségi kapitány
Sárközi István pszichológus
Dobszai Jenő pedagógus

Nyelvi lektor:
Láng Eszter

Borítóterv: Kozma Mihály
Fotók: Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit KFT.
Rizán Zsolt



Felelős kiadó: Becsky András ügyvezető igazgató

Kiadó:
Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit KFT.
4032 Debrecen, Oláh Gábor u 5.

ISBN

Tördelés, nyomdai előkészítés: Kozma Mihály
Nyomda: Litográfia nyomda
Debrecen

KOZMA MIHÁLY:

A SZÜLŐK AKADÉMIÁJA

JÁTÉKOST KÉPEZÜNK, EMBERT NEVELÜNK



DEBRECEN, 2026.



AJÁNLÁSOK

Öröm és megtiszteltetés számomra, hogy edzőkollégám, Kozma Mihály könyvét ajánlhatom, mert mindig is lenyűgöznek azok a szakemberek, akik értékes tudásukat közérthetően megfogalmazva képesek átadni az olvasóiknak. Nem csoda, hogy Mihály ezek közé tartozik, hiszen művelt, széles látókörű, bölcs, jó humorral megáldott tanár ember. Korábban a magyar futball történetéről tartott előadásai is mindannyiszor ámulatba ejtettek, futsal szövetségi kapitányként pedig maradandót alkotott, egyszóval rendkívül sokoldalú és nagy tapasztalatokkal bíró személyiség.

Intellektus, érzelem és a pedagógiai munka iránti elkötelezettség érezhető e könyv minden mondatában, ezért meggyőződésem, hogy a futballista-szülők és az utánpótlásképzéssel foglalkozó szakemberek számára is megkerülhetetlen ez a munka. Sőt, úgy érzem még a labdarúgó növendékek és a teljesen kívülállók is haszonnal és élvezettel forgathatják a Debreceni Sportcentrum Sportiskola szakosztályvezetőjének írását.

Mondják, a tehetség egyik legfőbb ismérve, hogy mindig utat talál magának a kiteljesedéshez. Azt hiszem, ez optimista meghatározás, hiszen kinek nincsen személyes tapasztalata, akár a legszűkebb ismeretségi körében, hogy egy-egy istenáldotta tehetség nem futja be azt a pályáivet, melyre adottságai, képességei, esetleg szorgalma predesztinálná. Az egyre inkább professzionálissá váló sport világában többnyire azokból válik sikeres sportoló, akiket kora gyermekkoruktól tudatosan, előre átgondolt módon, tervezetten segítenek, mentorálják szülei, tanárai, edzői, pályatársai és az őt körülvevő közeg egésze. Ahhoz, hogy a fiatal sportoló megfelelően haladjon a számára a tehetsége által kijelölt rögös úton, a szüleinek, nevelőinek, edzőinek összehangolt,

tudatos, empátiával finomra hangolt együttműködésére van szükség. Nagyon fontos, hogy ebben a több életszakaszon át tartó folyamatban egy pillanatra se veszítsük szem elől a tehetséges és a kevésbé rátermett, de elhivatott sportoló életkori sajátosságait, legyenek azok bár fizikai, szellemi vagy éppen mentális természetűek! Nem elég a fiatal sportolót szeretni, támogatni, segíteni, mindezt okosan és jól kell tenni, különben könnyen „elronthatjuk”, és súlyos károkat okozva a személyiségfejlődésükben, akár egy egész életre szólóan is megnyomoríthatjuk gyermekünket, tanítványunkat, játékosunkat. Számomra Rousseau intése alapvetés: *„A természet akarata az, hogy a gyermekek gyermekek lehessenek, mielőtt felnőtté válnak. Ha megpróbáljuk megbolygatni ezt a természetes rendet, akkor idő előtt felnőttek lesznek, de hiányozni fog belőlük az erő és a szilárdság.”*

Kozma Mihály fél évszázados pedagógiai, edzői tapasztalatát, e hosszú idő alatt felhalmozott, és rendszerezett tudását adja át e könyv olvasóinak. Ezen írása tudományos igényességgel, ugyanakkor közérthetően igazít el bennünket a sportolók képzésének alapvető kérdései, buktatói között.

A könyv olvasói, ha kellőképpen beépítik a mindennapjaikba mindazt a komplex tudást, melyet a szerző egy valódi pedagógus és edző kolléga tálcán kínál, bizonyosan sikerülni fog.

És nekünk szülőknél, edzőknél nincs is nagyobb eredmény az életünkben, mintha sikerül játékosokat képeznünk és embereket nevelnünk.

Nyilasi Tibor

Tisztelt olvasó!

Kozma Mihály személyében olyan kollégát és szakembert tisztelhetünk, aki edzőként, szakosztályvezetőként és a magyar futsal-válogatott szövetségi kapitányaként is maradandót alkotott a hazai labdarúgásban. Most azonban nem a profi sport világáról, hanem arról a hétköznapi, és mégis az egyik legfontosabb területről írok, ami a sportoló gyermekről, a benne lévő tehetség kibontakozásáról és az hozzá kapcsolódó szülői szerepről szól. A szülők támogatása nélkül a legjobb edzők sem tudnak sikeres sportolót nevelni. Ezt a szemléletet mutatja be hitelesen a szerző: közérthetően, őszintén és nagy empátiával szólítja meg mindazokat, akik kísérik és segítik a gyerekek útját és fejlődését a sportban.

A Debreceni Sportcentrumban és valamennyi szakosztályunkban hisszük, hogy a sport sokkal több, mint az eredmények hajszolása: ugyanannyira szól a nevelésről, a közösségformálásról és a megfelelő értékek átadásáról. Valljuk, hogy ezt a munkát a szülők bevonása nélkül nem lehet elvégezni. A kötet szellemisége összhangban áll a munkánkkal: nem hibátlan sportolókat akarunk „nevelni”, hanem olyan fiatalokat, akik az élet bármely területén helyt tudnak majd állni. Kozma Mihály könyve sok értékes gondolattal járul hozzá és lesz segítségünkre.

Becsky András
Debreceni Sportcentrum Közhasznú Nonprofit KFT
ügyvezető igazgató



„Kezdő szülőként nagy vágyakat dédelgetünk a gyerekeinkkel kapcsolatban: legyen sikeres, népszerű, zseniális. Aztán ahogy múlnak az évek, ezek az igények valami jóval mélyebb vággyá alakulnak. Legyen boldog.”

(Keith Stuart író, újságíró)



ELŐSZÓ

**„A tehetség csak belépőjegy. A munkát nem lehet megúszni.”
(Széchy Tamás úszás mesteredző)**

A szülők örömmel adják sportolni a gyerekeiket, mert annak nevelő hatása közismert. A fölösleges energiák lekötése éppen annyira fontos számukra, mint a gyermekek arcán megjelenő mosoly, a felhőtlen boldogság megnyilvánulása egy győzelem után. A sikert azonban mindenki érmeiben és helyezéseiben méri, mert a felnőttek világában mások legyőzése, a verseny megnyerése, a munkahelyeken történő előrejutás természetes társadalmi létforma. Olyan kép alakult ki az emberekben, hogy akik sok győzelmet aratnak, azok sikeresek, boldogok és gazdagok, a vesztesek pedig az élhetetlenek, és kudarcra vannak ítélve. Sajnos az edzők munkáját is az alapján ítélik meg, hogy hányadik helyen végeztek, győztek-e vagy sem. Pedig az utánpótlásképzésben nem ez a lényeg! A ránk bízott gyermekek képzése és nevelése egy évekig tartó, igencsak hosszú folyamat, amelyben az érme és helyezések csak egy-egy állomást jelentenek. A lényeg az, hogy az évek alatt miként alakul a gyermek szakmai fejlődése, jelleme és személyisége, miközben az eredményeket, a sikereket eléri. Sikerült-e kibontani a tehetséget, az adottságokat jól felhasználni úgy, hogy örömet találjanak abban, amit csinálnak? Így tehát az érem és a győzelem csak egy eszköz a fejlesztés szolgálatában. Persze a gyermekeknek mindezekre szükségük van, mert örömet, boldogságot éreznek, ezáltal visszaigazolódnak számukra a befektetett munka. Büszkeséggel tölti el őket, ami pedig önbizalmat ad, és elengedhetetlen a sikeres folytatáshoz. Ám a versenyben vannak vesztesek, vereségek, kudarcok is. Meg kell tanulniuk tehát azt is, hogy hogyan kell ezeket elviselni, felülkerekedni rajtuk, és újra értelmet találni a munkában. Hogyan találjanak szövetségesekre és társakra akkor is, amikor vereséget szenvedett a csapatuk. „A sikernek száz atyja van, de a kudarc mindig árva” – tartja a mondás. Szövetségeseket első sorban a szüleikben, majd társaikban és edzőjükben, találhatnak, mert ők az eredménytől függetlenül mindig mellettük vannak. A jó közösség átsegítheti őket minden

nehézségen, megfelelő értékrendet alakíthat ki bennük. Meg kell tanulniuk azt is, hogy ellenfeleik nem ellenségeik, hiszen ők is a győzelemre hajtanak. Éppen olyan játékosok, mint ők, csak most más színű mez van rajtuk. Ez a közeg segít felismerni azt is, hogyha valaki nem találja meg az örömét a játékban, mert szülei rosszul mérték fel a képességeit, talán érdekesebb lenne valahol máshol keresni a tehetségének nyilvánvaló jegyeit.

Ebben az évekig tartó képzési és nevelési folyamatban hullámhegyek és -völgyek váltogatják egymást, ezért a győzelmeket és a vereségeket is a helyén kell tudnia kezelnie mindenkinek. A siker persze csak a jéghegy csúcsa, ami kilátszik a vízből. De, mint ahogyan tudjuk, a jéghegyek láthatatlan víz alatti része többszöröse annak, ami kilátszik, ami rejtve marad a világ elől. A gyermekek fejlődéséből is a legnagyobb rész rejtve marad. Nem látszik a kemény munkájuk, a lemondásaik és csalódásaik, kétségeik és az esetleges bizonytalanságaik sem. De ugyanúgy észrevétlen marad a kitartásuk, a szorgalmuk, fegyelmiük, bátorságuk, akaraterejük, a láthatatlan erőfeszítések többsége, amit a sikerért tesznek. Ám a gyermekek személyisége együtt fejlődik a játéktudásukkal, és ebben a felszín alatti világban láthatatlan marad a szülők áldozatvállalása, lemondása, segítsége, és az edzők kitartó, áldozatkész munkája is. A siker tehát nem az, ami látszik, amit mindenki irigyel, hanem az, amivé a gyerek a fejlesztése során válik. Ideális esetben, a labdarúgók képzésének folyamatában egyszerre vesz részt szülő, gyermek és edző, hiszen érdekeik azonosak. De milyennek is kell lennie a jó futballista-szülőnek? Hogyan tudják segíteni a gyermekük fejlődését a mindig jót akaró, de néha tévútra tévedő szülők? Hogyan tudják megértetni gyermekeikkel, mi a jó, és mi nem? Hogyan lehet sikeres a gyermekük? Hogyan lehet kibontani a tehetségét? Mit kell tennie a családnak ahhoz, hogy a gyermekből futballista legyen? A szülőknél is meg kell érteniük a folyamatokat, amelyek labdarúgót nevelhetnek a gyerekükből, hogy segíteni tudjanak. Az utóbbi időkben azonban megváltozott a szülők és gyermekeik viszonya, így jelentős változásokon ment át az edzőkkel való kapcsolatuk is. Kevesebb a bizalom, és több a konfliktus. Erősödött a kritika, és túlzott a gyerekféltő aggodalom, ami azt mutatja, hogy nem találjuk meg minden esetben az összhangot egymással, nem tudjuk közösen segíteni a gyermekek fejlődését. Azért, hogy ezt a helyzetet feloldjuk, és a labdarúgásban szereplők közelebb kerüljenek egymáshoz, kialakulhasson egy kölcsönös bizalomra épülő kapcsolat, közreadom a legfontosabb tudnivalókat. Ezzel talán az edzők munkája is nagyobb megbecsülést kaphat, és hozzásegíthet bennünket ahhoz, hogy a gyerekek mellett a szülők is erős szövetségessé váljanak. Az ember

tudása csak annyit ér, amennyit át tud adni belőle másoknak. Éppen ezért kifejezetten törekedtem arra, hogy érthető legyek, munkám inkább ismeretterjesztő, mint tudományos alkotás. Szeretnék sok szülőt megszólítani, és felismertetni a közös munkához vezető utat, elmagyarázni a gyakran előforduló nehézségeket, mert nem az a baj, hogy valamit rosszul csinálunk, hanem az, ha rosszat. A rosszat pedig ne akarjuk jobban csinálni, mert a végeredmény még elkésőbb lesz.

Kozma Mihály





A TEHETSÉG

„A tehetség az, ha valaki észreveszi a lehetőségeket, ahol mások csak akadályokat látnak.” - (Johann Cruyff)

A futballhoz elég egy labda és egy kis tér. Bárki bárhol játszhatja: a grundokon, a tengerpartok homokjában, az utcán, parkban, de láthattuk már jégtáblákon és a házak tetején kialakított pályákon is. Nincs szükség drága felszerelésre vagy bonyolult szabályismeretre, egyszerűségében is óriási a játék, mert hatalmas érzelmi hullámokat képes elindítani. A futball igazi közösségépítő kulturális és társadalmi jelenség, amely képes örömet, reményt vagy akár vigaszt nyújtani emberek millióinak. Összeköt családokat, barátokat, közösségeket és akár teljes nemzeteket is. Felemelő érzés, amikor a Puskás Arénában egy kisvárosnyi ember egyszerre éneklí a magyar himnusz. Minden kétséget kizárólag a labdarúgás a legnépszerűbb sportág a világon, ereje abban rejlik, hogy mindenkié. Több igazolt játékos van a földön, mint ahány hívet az összes világvallás követője együttesen fel tud mutatni. Ott is van futballkapu, ahol nincs térorő. A szurkolók szerint a szépsége a kiszámíthatatlanságában rejlik, mert csak két dolog biztos a játékban: a bírő sohasem nekünk fúj, és mindig a másik csapat a hibás. *„A labda gömbölyű, a meccs kilencven perc — aztán imádkozunk.”* A foci olyan érzelmeket és indulatokat képes gerjeszteni, hogy 1969-ben 100 órás háború törhetett ki Honduras és El Salvador között. De békét is tudott teremteni: amikor a Santos csapata Pelével Angolában vendégszerepelt, önként fegyverszünetet kötöttek a polgárháborús felek, nehogy a játékosokat valami baj érje. Háborús vagy katasztrófa sújtotta területeken az élet újraindulásának csilhatatlan jele az, amikor előkerül a labda, és az emberek focizni kezdenek. 1914-ben az első világháború belgiumi hadszínterén a megmerevedett frontvonalak között nézett egymással farkasszemet a német és az angol haderő. A karácsonyi fegyverszünet idején a katonák ki léptek a lövészárkokból, előkerült egy labda és focizni kezdtek egymás ellen. A fegyverszünet lejártával aztán ismét lőni kezdték egymást, de egy kis időre a labdarúgás elhozta a békét és az örömet számukra. A foci a nemzetek kul-

túrájának fontos részévé vált. Anglia, Brazília, Olaszország, Magyarország, és még jó néhány nemzet történetét lehetetlen lenne leírni a labdarúgás nélkül. Csoda-e hát, ha a világ legnépszerűbb játéka a futball? *„Ha az atlétika a sportok királynője, akkor a futball a királya”* (Csank János). Csoda-e hát, hogy a mai Magyarországon is a legtöbb gyerek a sportágak közül a futballt választja? Bár az első lépéseket az apával teszik meg, hiszen ők mutatják meg fiaiknak az első mozdulatokat, és szerettetik meg velük a játékot, rendszeresen azonban már az anyák hordják el az edzésre őket. A gyerekek sportágit, a szülők egyesületet választanak. Abban a pillanatban, hogy ez megtörténik, és a nebulók elkezdik rendszeres formában üzni a labdarúgást, a szülőkből szurkoló válik, és a legtöbb család alárendeli magát a futball ritmusának. Az edzésekhez, a mérkőzésekhez és az idegenbeli utazásokhoz igazítják a családi étkezéseket és közös programokat, ami sok esetben rengeteg lemondással jár. Egyszóval futballista szülőkké válnak, akik a labdarúgó palánták szenvedélyességével azonosulva hoznak áldozatokat a játék öröméért. Időt és pénzt fektetnek be a gyermekek jövőjébe, és remélik, hogy az áldozatvállalásuk nem lesz hiábavaló. Komoly felelősséget jelent ez a szülőknek, edzőknek és a gyermekeket körülvevő környezet szereplőinek. Közös cél, hogy mindenki megtalálja ebben az örömet, és a gyerekekből sikerüljön kihozni a legjobbat.

Mi a tehetség, kit nevezhetünk tehetségesnek?

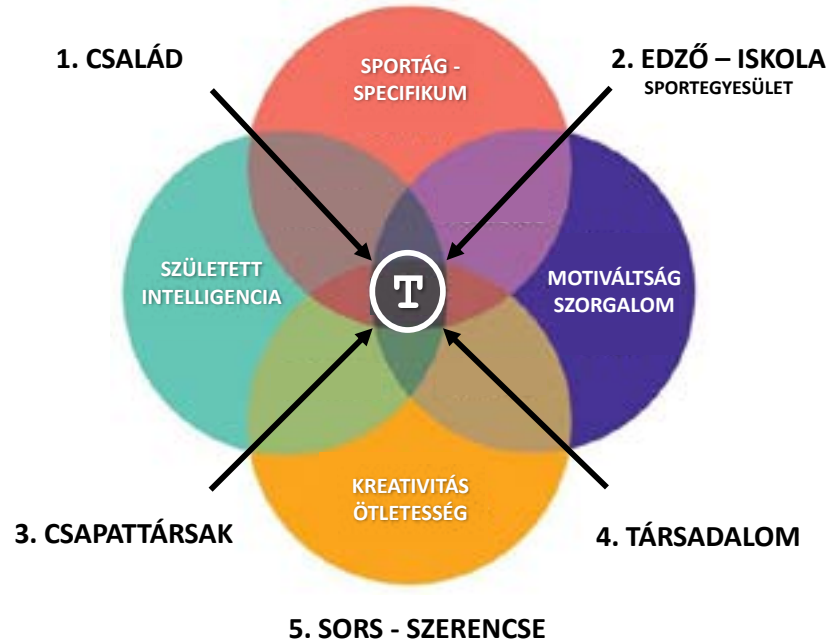
Persze nem elég csak szeretni a játékot, érzék, tehetség is kell hozzá. Rögön az elején érdemes tisztázni, hogy melyik gyerekre mondhatjuk azt, hogy tehetséges vagy jó képességű, netán kiváló adottságokkal rendelkezik, és melyikre azt, hogy csak jó. Hogyan képzeljük el a tehetségek kiválasztását és gondozását, mit tehetünk közösen a gyermekek jövőjéért? Talán hihetetlennek tűnik, de azzal, hogy ki a tehetséges, mi is az a tehetség, az emberiség évezredek óta nem foglalkozott. Úgy vélték, ha valaki kiemelkedik valamilyen az átlagból, akkor az már annak tekinthető. Ezért is mondta Sosztakovics orosz zeneszerző, hogy *„a tehetség olyan, mint a pénz. Vagy van az embernek, vagy nincs.”* Ettől függetlenül értékelték, ha valaki ki tudott tűnni valamilyen, Isten adományának tartották ezt, ami a születésünk pillanatától létezik azoknál, akiket erre a küldetésre rendelt a teremtő. Petőfi Sándor a Toldi elolvasása után, Arany tehetségét látva, a következőket írta neki: *„A világon semmiféle tehetség el nem vész. Nem olyan bolond a természet, hogy hiába teremtsen erőket. Amit teremt, azért teremti, hogy hasznát vegye.”* Szóval,

akiknek tehetséget adott az Isten, azoknak küldetésük van ezen a földön. A 20. század elején Amerikában a nagyvárosiasodás, a találmányok özönének elterjedése rengeteg tehetséges embert hozott a felszínre. A villanyáram alkalmazása, a gépkocsik megalkotása, vagy éppenséggel a mozi feltalálása rettenetesen nagy kreativitásra vallott, amit az átlagból kiemelkedett emberek fő jellemzőjének tartottak. Velük született adottságnak tekintették kreativitásukat, ezért nem is foglalkoztak vele mélyebben, hiszen Isten adta ajándéknak tartották. A tehetség részletes és átfogó kutatásával csak mintegy ötven éve, a múlt század második felében kezdtek el a tudósok, pszichológusok (Mönks, Renzulli) behatódiban foglalkozni. Azóta azonban már komoly tudományos háttér alakult ki ennek a szakterületnek is. Mivel a vizsgálódó szakemberek arra a következtetésre jutottak, hogy a tehetség valóban a szülőktől öröklött adottságokban rejlik, a genetikusok is bekapcsolódtak a kutatásba, hiszen az öröklődés vizsgálata az ő szakterületük. Abban mindannyian meggyeztek, hogy kiindulási pontnak a szülőktől kapott adottságokat kell tekinteni. A genetikusok ezt tekintették startvonalnak, hiszen szerintük az öröklődés egy genetikai tervrajz, ami meghatározza az emberek lehetőségeit, míg a pszichológusok inkább a születés utáni fejlesztés megoldásaira koncentráltak. Nekünk tehát, akik szeretnénk kihozni a gyerekekből a legjobbat, mindkét irányt figyelembe kell vennünk, amikor a tehetségeket keressük, majd fejleszteni kezdjük. A tudósok többféle modellt és iránymutatást alkottak meg azért, hogy segítsenek felismerni és tudatosan felszínre hozni a gyermekekben rejlő lehetőségeket. Kiinduló pontnak Dr. Czeizel Endrének, a leghíresebb magyar genetikusnak modelljét választottam, hiszen a szülőktől öröklött adottságok döntően meghatározzák a gyermekek lehetőségeit. Ezen az általa megalkotott ábrán keresztül szeretném megismertetni a fejlesztés lehetőségeit is, illetve megtalálni az abban érdekelt felelősségét is. Utat és irányt szeretnék mutatni azok számára, akik nem tudományos alapon szeretnék közelíteni a témához, hanem egyszerűen csak érdekelték a gyermekek fejlesztésében.

A Czeizel-féle tehetségmodell és a futball

A modell négy köre a tehetséges fiatalokra jellemző belső, személyes tulajdonságokat, a velük született adottságokat jelöli. Ezek: a velük született intelligencia vagy általános értelmi képesség, a kreativitás, a sportágspecifikum és a motivációs adottság, vagyis az akaraterő, szorgalom. Czeizel véleménye szerint tehetségről akkor beszélhetünk, ha ezek mindegyike együttesen van

jelen egy személyben. A második négy faktort pedig azok a külső hatások jelentik, amelyek elősegíthetik, vagy épp gátolhatják a tehetség kibontakozását. A család, az edző, a játéktársak, a társadalom hozzáállása és a plusz 1 faktor, amelyet Czeizel sorsnak nevezett, ami a nem tervezett, szerencsés tényezőket tartalmazza. Ezek azok a külső hatások tehát, amelyek a velünk született belső tulajdonságainkat befolyásolni tudják.



*2x4+1 faktoros tehetség modell - Czeizel: Sors és tehetség 1997 alapján
(saját szerkesztés)*

Legkorábban és legnagyobb hatással a tehetség megtalálására és fejlesztésére a család lehet. A ritmusérzék, gömbérzék, a zenei és matematikai adottság hamar megmutatja magát. A családban dől el, hogy észreveszik-e ezt, és megfelelő irányba terelik a gyereket, vagy sem. A jó ritmusérzékkel rendelkező csemetéből nemcsak zenész lehet, de akár futballista is, hiszen erre az adottságra, az ütemérzékre nálunk is égető szükség van. A másik nagyon fontos külső hatás az iskolában és a sportegyesületben az edző személyétől érkezik. Az edzőnek a sportágspecifikumok mellett meg kell találnia a többi tehetségre vonatkozó adottságot is, és hozzá kell kezdenie a fejlesztésükhöz. Nagyon

nagy befolyással és hatással tudnak lenni a tehetségre az iskolai és csapattársak, akik a személyiségfejlesztésében juthatnak döntő szerephez. Különösen a 12 éves kor környékén fejtik ki erősen a hatásukat, amikor a kiskamasz már elkezd leválni a szüleiéről. Mivel ezek a területek azok, amelyek a legkorábban és a legnagyobb mértékben befolyásolhatják a tehetség megtalálását és kibontakozását, velük egy kissé nagyobb terjedelemben is érdemes foglalkozni. Olyan területek azonban, amelyek csak közvetetten fejtik ki hatásukat, kevesebb teret kapnak. Ilyen például a társadalmi hatás, amely, ha nem is közvetlenül, de szintén komoly külső erőként van jelen, hiszen nem mindegy, hogy a labdarúgást támogató vagy ellenző közegben történik a képzés. Tehetségek minden korban születnek, de amikor az emberek körében labdarúgás-ellenes hangulat uralkodik, nehezebb minden szereplőnek a helyzete. Törőcsik, Nyilasi, Détári tehetsége sokkal nagyobb volt, mint amit ki tudtak hozni magukból, mert a közeg nem volt ideális a számukra. Ha ők akkor külföldön születnek, világsztárokként emlékeznénk rájuk. Ugyanakkor itt már kölcsönhatás is működik, mert ha a társadalom támogatóan lépett fel a gyárakban, üzemekben, kimutathatóan jobban ment a munka, ha nyert a csapat. A legvégére maradt a szerencse, amelyre legkevesebb befolyása van az embereknek, de mégis döntően jelentkezik mindenki életében.

Kiből lehet labdarúgó, és kiből nem?

„Amit én tudok, azt nem lehet tanítani. A tehetség ott születik veled.” Zlatan Ibrahimović és a Czeizel-moddell szerint is a kérdés egyik fele már a születésünk előtt eldőlt, hiszen genetikailag öröklött tulajdonságokat hozunk magunkkal. Ez a legkorábbi sportágválasztó, hiszen például az intelligenciát vagy a gyorsaságot befolyásoló gyors és lassú izomrostok arányát a szüleinktől kapjuk. A genetika határozza meg a magasságot, hajlékonyságot, testalkatot vagy a ritmusérzékét és a gömbérzékét is. Ezeket tehát készen kapjuk, adottak, ezért nevezzük adottságnak. Változtatni rajtuk nem tudunk, ám a meglévők fejlesztésére képesek vagyunk. A képesség tehát az, amit külső hatásra ki tudunk hozni a születési adottságokból. A környezet, a család, az iskola, a kortársak és a társadalom adja meg azt a támogatást, amivel ezt meg lehet tenni. A szülők, edzők, és a csapattársak szerepe, pozitív hozzáállása tehát döntő lehet a tehetség kibontásában. Érdemes megvizsgálni a tehetséget jellemző, majd az azt kibontó tényezőket, hogy mindenkinek és mindennek megtaláljuk a helyét a fejlesztésben. Ezek a tehetségre jellemző adottságok

azonban nem jelennek meg egyszerre és automatikusan, előbb meg kell őket találni, hogy értő módon fejleszteni tudjuk. „*A tehetség kialakulásához időre van szükség, és türelemre azok részéről, akik irányítanak.*” – vallja erről Zinadine Zidane egykori klasszis francia labdarúgó. A tehetség kiválasztására tehát évekre van szükség, sokáig nem tudjuk eldönteni, kiből lehet futballista, csak azt, hogy kiből biztosan nem. Ha valaki nem rendelkezik a Czeizel-féle modell minden összetevőjével, de a sportágspecifikum területen kiváló képességeket mutat, akkor abból még lehet jó futballista, talán még válogatott is. Ha megfelelő szorgalommal tudja a képességeit párosítani, akkor sokat ki tud magából hozni, ha nem is annyira kreatív, vagy nem látja át annyira a játékot. „*Vízholdókra*” minden csapatnak szüksége van. Azt viszont már rögtön lehet látni, hogy melyik gyerek mozgása marad el a várttól, és nem beilleszthető a sportágunkba. Minden gyerek fejlődik a saját ütemében, tehát önmagához képest jobb lesz. A fejlődés azonban nem lineáris, hanem szakaszos, vagyis nem az egyik napról a másikra tud többet, hanem vannak hosszabb-rövidebb ideig tartó stagnálási időszakok is. Amit hónapokig nem tudott megcsinálni, azt egyszer csak egy pillanat alatt megteszi, mert a kellő mennyiségű gyakorlás minőséggé érik. A gyermekek intelligenciáján, szorgalmán, akaraterején és egyéb környezeti hatásokon múlik ilyenkor, hogy a stagnálási folyamat meddig tart. Szülőknek, edzőknek és mindenkinek, aki a labdarúgásban szerepel, alapvető érdeke, hogy összefogjanak és lehetővé tegyék, hogy a fejlődés egyenletes és folyamatos legyen. Nézzük tehát azokat a születési adottságokat, amelyek a genetikai tervrajzunkat képezik, és meghatározzák a jövőbeni lehetőségeinket.

SZÜLETÉSI ADOTTSÁGOK

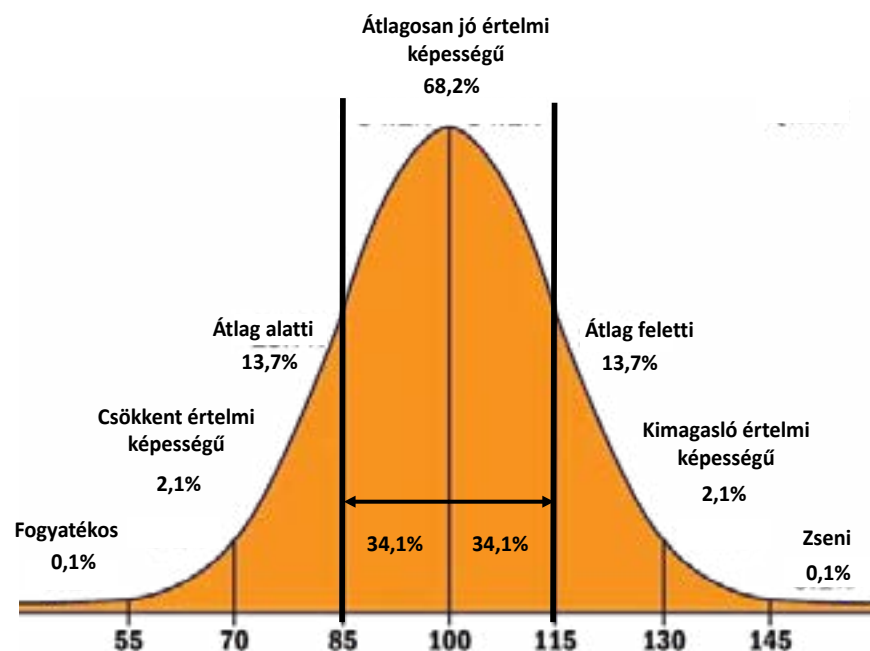
„A tehetséggemmel születtem. Amit kaptam, az bennem volt gyerekkorom óta.”

(Diego Maradona)

1. Általános értelmesség, intelligencia

Velünk született adottság az általános értelmi képességünk, egyszerűen az intelligenciánk, amely nem tévesztendő össze az iskolázottsággal. Ez utóbbit tanult intelligenciának nevezzük, vagyis egy iskolázatlan ember is lehet okos, agyafúrt és eszes, attól függetlenül, hogy kevés osztályt végzett, és nem elég jártas – mondjuk – a matematikában vagy a művészetekben. Az élethelyzet tehát, amibe beleszületünk, nem kizárólagosan fontos, bár kétségtelenül jobb szerencsésebb körülmények közé születni. A született intelligencia speciális tesztekkel mérhető, minél magasabb a szint, annál könnyebben tudja a gyermek elsajátítani a tanulandó dolgokat. A magyarországi mutatók szerint a népesség arányához mérten ebben a tekintetben jól állunk, hiszen lakosságunk 68,2%-a átlagos intelligenciahányaddal rendelkezik. Itt nem kell félnünk az átlagos jelzőtől, hiszen a teremtett világ, így az emberi szervezet is egy egyensúlyi állapotra épül. Példaként hozom fel, hogy a magas és az alacsony vérnyomás is káros, mint ahogyan az alacsony és a magas vércukorszint sem jó. Az átlagosság, az egyensúlyi helyzet tehát az egészség, a természetesség jele, hiszen a szervezetünk a kiegyensúlyozottságra épül. Persze minél magasabb valakinek az IQ-szintje, annál könnyebben tudja elsajátítani az iskolában a tananyagot, a futballban is „*olvasni*” képes a játékot. Mivel egy mérhetően rengeteg döntést kell meghoznia a játékosoknak, magasabb IQ-szinttel több jó döntést tudnak hozni a gyerekek. A 100-as IQ-szint a játékban jónak mondható. Akik azonban nem érik el az átlagos szintet sem, azoknak a játékban ritkábban sikerülhet a megfelelő döntések meghozatala, ezért gyakran agresszivitás tör ki rajtuk, figyelmük rendkívül szerteágazó lesz. A legalacsonyabb 2,1%-ban jelentkező szint a szellemi fogyatékosok világa felé tendál,

amely nem a szervezett játék felé mutat, labdarúgásunkba sajnos egyáltalán nem tudjuk őket beilleszteni. Átmenetet képez az átlag alatti értelmi képességekkel rendelkező gyerekek halmaza 13,7 % - kal, akik viszont valamilyen szinten bevonhatóak a játékba, hiszen lehet, hogy csak olvasási vagy szövegértési zavar miatt haladnak lassabban a tanulásban, értik meg nehezebben a dolgok lényegét. A másik oldalon pedig a 13,7%-ban az átlag feletti, a túl okosak vannak, akik nem annyira közösségi emberek, inkább maguknak valóak. A 130 IQ-szint feletti kimagasló értelmi képességűek és a zsenik már jóval kevésbé a sportban kívánnak kiteljesedni, mert nagyon elmélyednek abban, amit csinálnak, inkább a közösséget kerülő magatartást mutatnak. Az átlagosan jó értelmi képesség tehát a sportban jónak látszik. A tanintézményekben kifejezetten örülnek a jó tanuló és kiváló magaviselettel rendelkező gyerekeknek, ám a mi játékunk ennél jóval összetettebb. Nálunk fontos, hogy a labdarúgásban tanultakat nem minden esetben a megszokott módon, vagy a mindenki által elvártak alapján illesszék össze a játékosok. Fontos, hogy új ötletekkel, váratlan megoldásokkal álljanak elő, amelyet már kreativitásnak nevezünk.



A magyarok értelmi képességének eloszlása a Gauss - féle normáloszlás alapján (saját szerkesztés)

Az intelligens játékosok tehát rendkívül fontosak a futballban, azt szokták mondani, hogy „a foci olyan észjáték, amit lábbal játszanak”. Kétségteljesen 11 játékost összehangolni és az ellenféllel szemben győzelemre vezetni nem egyszerű dolog, ezért olyan labdarúgókat kell nevelni, akik képesek az önálló gondolkodásra, hamar átlátják a helyzeteket, és megtalálják a legjobb megoldásokat. „A tehetség nemcsak technikai képesség, hanem intelligencia is: látni és érteni kell a játékot, s gyorsan dönteni” (Johan Cruyff).

Véleményem szerint a futballt megértetni kell és nem betanítani. Nem figurákban, taktikai variációkban kell gondolkodni, hanem a játékban előforduló helyzetek megoldásainak megismertetésére kell törekedni. Tanuljon meg dönteni, választani a gyerek a lehetséges megoldások közül, és ha erre képes, akkor már csak a kreativitásán múlik, mit tud kihozni az adott helyzetből. Xavi Hernandez, a Barcelona és a spanyol válogatott korábbi sztárja is hasonló gondolatokat feszeget.

„Nem vagyok focizseni, csak a Cruyff-iskola diákja vagyok, Cruyff pedig azt vallotta, hogy a futballt gondolkodva kell játszani. Én pedig használtam az eszem játék közben. 11 éves koromban érkeztem a Barcához, ahol az első naptól kezdve arra tanítottak, hogy megértsem, mikor, mit és miért kell tennem. Nem lehet úgy focizni, hogy nem értem, mi történik a pályán! Ez a játék túlmutat azon, hogy mennyire jó kapcsolat van a láb és a labda között. Minden beszélgetés, minden gondolat új lehetőségeket nyit meg. Például mit tehetsz, ha nincs nálad a labda? Védekezz magasabban! Miért? Mert úgy tudod megfojtani az ellenfelet. Minél kevesebb területe van az ellenfélnek, annál kevésbé fogja észrevenni, hogy mi a mi célunk. A futball a területről és az időről szól. Mit kell tennem, ha nálam a labda? Üres területet kell keresnem! Miért? Hogy időt szerezzek gondolkodni! Mit kell tennem, ha nincs nálam a labda? Nyomást kell helyeznem az ellenfélre, hogy ne legyen ideje megoldást találni!... ..Nevetek azon, amikor GPS-jeladókat látok a játékosokon. Mert mit árul el az, hogy százból nyolcvanszor jól passzoltam? Ebből senki nem fogja megtudni, hogy jól játszottam-e. A statisztika soha nem fogja helyettesíteni a megérzéseket. Ott van például Modric a PSG ellen. A statisztika alapján többször is labdát vesztett, de sokkal fontosabb az, hogy segítette a csapatát, és nagy károkat okozott az ellenfélnek. Nem minősíthető számokkal az, amit a csapatának adott... ..A jó védekezés ugyanolyan művészet, mint a jó támadófoci. Nagyon fontosnak tartom a védekezést, de fájjalom, hogy eluralkodott a negatív futball, és hogy a fizikai erő táma-

dásban fontosabb lett, mint a tehetség. Én azt gondolom, hogy növelni kell a játékintelligenciát és a tehetségekre kell koncentrálni. Minden az edzőn múlik, de manapság az edzések 60 %-ban fizikai, 40 %-ban technikai képzésből állnak. És 0 % marad a játék értelmezésére. Én viszont abban hiszek, hogy a gondolkodás a foci jövője. A foci olyan sportág, ahol folyamatosan figyelned kell és mindig meg kell találnod a lehető legjobb megoldást. Mitől emelkedik ki valaki a többiek közül? A tehetségtől. Mi a tehetség? Uralni és irányítani mások cselekedeteit! És ezt csak úgy lehet, ha nemcsak a lábadat használod, hanem a fejedet is. Szeretem Usain Boltot, fantasztikus atléta. Fizikálisan tökéletes, senki nem érhet a közelébe. Senki nem fut gyorsabban nála, de minden tisztelem mellett is azt kell mondanom, ő például soha nem emelkedne ki a többiek közül a futballpályán.”

2. Kreativitás

„A kreativitásom, az öröm a játékban – ez jön belülről, ezt nem lehet tanítani” – vélekedik az egykori világsztár Ronaldinho. Valóban! A kreativitás az alkotó képességet jelenti, ami már eleve nagy örömet tud okozni. Ez már intelligenciát feltételez, hiszen ez azt jelenti, hogy a felismert összefüggéseket nem sablonosan, a szabályok szerint, hanem újszerű ötletességgel rakjuk össze. Az intelligencia és a kreativitás tehát szorosan összefüggő, egymásból következő születési adottságok. Lehet valakinek magas intelligenciája és alacsony kreativitása, amivel még igen jól lehet boldogulni az életben. Alacsony intelligencia azonban nem járhat együtt magas kreativitással, mivel 90-es IQ-szintnél jelenik csak meg. Persze minden szakmában jól jön a kreativitás, ám ahol nagyon kötöttek a szabályok, mint a könyvelőknél, raktárosoknál vagy a rutin méréseket végző orvosi asszisztenseknél, nem akadály ennek hiánya. A művészetekben, a tudomány egyes ágaiban és a labdarúgásban azonban más a helyzet. Az viszi előre a dolgokat, ha váratlan, másoknak szokatlan megoldásokat alkalmaznak a szereplők. A magyarok ebben a világ élmezőnyéhez tartoznak, gondoljunk csak a Nobel-díjasainknak a lélekszámunkhoz képest hatalmas számára, vagy a különböző sportágakban jelentkező ötletességünkre és kiszámíthatatlanságunkra. A magyar találmányokra, amelyek nélkül most nem ülhettünk autóba, nem néznénk televíziót és számítógépet, de még csak golyóstollal sem tudnánk írni, hiszen ezek mind a mi feltalálóink terméke. Se szeri -se száma a magyar kreativitásból fakadó újszerű ötleteknek, amelyekkel az emberiség boldogulását szolgáltuk. Nemzeti kincsünk ez, ter-

mészetes tehát, hogy a hőskorban a magyar futball is ebbe az irányba indult el. A magyar futball a grundokon született, ahol egyenetlen talajon, kis területen rongylabdával játszottak a gyerekek, amely nem pattant és kiszámíthatatlan volt az íve is. Nem mindig oda ment, ahova szánták, viszont a kiszámíthatatlan tényezők váratlan és azonnali megoldásokat igényeltek, így a magyarok kreativitása nagyban érvényesülni tudott. A rongylabda még abban is segített, hogy állandóan fenn lehetett a gyerekek feje, jobban átláthatták a lehetséges megoldásokat, amely aztán egy magyaros játéktípust eredményezett. Ezt a csak a Monarchiára jellemző játékfelfogást nevezte el a világ a „Duna menti” iskolának. Nekünk ugyanis nem ízllett az ívelgetéseken és párharcokon alapuló „angol játék”. A magyar grundok azonban olyan világsztárokat adtak, mint Schlosser Imre, Orth György, Zsák Károly, vagy később az Aranycsapat nemzedéke. Ezt a kreativitásra épülő észjátékot vette át tőlünk a fél világ, és alkalmazzák ma is a képzésükben, amikor állandó döntési kényszerbe hozzák a játékosait, hogy felszínre kerüljön és fejlődjön a kreativitásuk. A brazilok például az Aranycsapatunk játékaiból tanulva, nem tartják a pozíciójukat, direkt kis területre viszik a játékot, ahol a labdarúgók már nem tudnak sablonosan gondolkodni, gyorsan újszerű megoldásokat kell kitalálniuk. A megoldás érdekében alakzatokat építenek és azonnal szét is bontják azokat, ha arra már nincs szükség. Ezzel a labda környékén létszámfölényt alakítanak ki és teljesen improvizatív módon engedik a cselezést is, hiszen ez a tehetség első számú ismérve. Benne van a technikai tudás, a váratlan megoldás tehát a kreativitás, a csel iránya pedig megmutatja az intelligenciát is, hiszen döntő, hogy merre folytatódik a játék. Sajnos mi letértünk az elődeink által kijelölt útról, és a biztonságos, sablonok szabta irányba mozdultunk el. Lemondtunk a kreatitásunkról, ami kiemelt bennünket a nemzetek sorából, és mások elgondolásai szerint próbáltunk játszani, ami értelemszerűen nem hozhatott sikert, mert nem a mienk volt. A világ legjobb játékosai viszont éltek a lehetőséggel, és ahhoz, amit taktikai megoldások terén tőlünk tanultak, hozzá tudták adni önmagukat, saját kreativitásukat. A velük született adottságokat ötvözni tudták a külső forrásokból tanultakkal. Aki ráébred születési adottságainak fontosságára, az elhívatottabban is tudja felhasználni őket.

„A kreativitásom a gyerekkorból jön. Az utcán nincsenek szabályok” (Neymar). „A kreativitás nemcsak trükköket jelent, hanem a játék gyors átlátását” (Kevin De Bruyne). „A kreativitás nem bonyolítás. Épp ellenkezőleg: egyszerű megoldást találni ott, ahol mások nem látják” (Johan Cruyff). A tudósok az intelligencia és kreativitás összefüggéseit vizsgálva rámutattak, hogy az intel-

ligencia nem mindig jár együtt a kreativitással. A kreativitás azonban bizonyos szintű intelligenciát feltételez. 90-120-as IQ szint között már jó eséllyel kreatív játékosokról beszélhetünk. Ezt a tartományt tudjuk tehát leginkább kihasználni a labdarúgásban. Ezek a mérkőzéseken jelentkező váratlan megoldások teszik színesebbé a játékot, teszik élvezhetővé azt a nézők számára.

A futballban a kreativitás minden területen fontos, de mindenütt más-más formában jelenik meg, mert nem kizárólag a támadóknál, és nem csupán csak a labdás játékosnál találkozhatunk vele. Az egyéni megoldások esetében a legfontosabb a csel, ami nemcsak technikai elem, hanem egy olyan váratlan megoldás is, amelyhez még bátorság is kell, tehát megfelelő személyiség. De ide sorolhatók még a váratlan lövések és passzok, és az irányváltások is. Kreatív dolog, ha kis területen oldunk meg valamit, mert ez egy kikényszerített helyzet, így jó, ha sikerül olyan helyre továbbítani a labdát, hogy a csapattárs folytatni tudja a játékot. Támadásban gyakorlatilag korlátlan a kreativitás szerepe.

A védekezésben is döntő fontosságú lehet, hiszen ezekben az újszerű labdaszerzős, letámadásos játékokban az ellenfél csapdába csalása a cél. Nem mindegy a letámadás iránya és ideje, melyik játékosra kell azt elindítani a siker érdekében. Ha ennek időzítése szokatlan módon történik, meglepheti az ellenfelet. A lesre állítás is ide sorolható, hiszen a védőnek éreznie kell a pillanatot, mikor kell ezt megtennie. Az pedig már a tanult taktika része és edzői közreműködést is igényel, hogy labdakihozataloknál a begyakorolt figurák közül melyikre vált a csapat. A labdarúgó mérkőzéseken tehát az első perctől az utolsóig jelen van a kreativitás egyéni és csapatszinten is. Ameddig a gyors és eredményes játékot szolgálja, addig nagyon hasznos, ám vannak esetek, amikor túlkombinálják a játékosok, ami már akár káros is lehet.

A legnagyobb egyéniségek képesek a három-négy lehetséges megoldás helyett egy olyat választani, amelyre senki sem gondol. A magyar futball ontotta ezeket a kreatív játékosokat, akiknek többsége a grundokon, kis területeken kényszerült a lehető legjobb megoldás megtalálására. Csak az utóbbi ötven évben Albert, Bene, Farkas, Törőcsik, Nyilasi, Détári, Dzsudzsák és most legújabban Szoboszlai Dominik megoldásait csodálta a világ. Nem mindig tanult futballt játszottak, érvényre tudták juttatni a saját elképzeléseiket is, mert megvolt hozzá minden adottságuk, tehetségük. Megfigyelték azonban, hogy a 120-as IQ felett, amely már jelentősen eltér az átlagtól, az intelligencia és a

kreativitás szétválk egymástól, és egyre kevesebb összefüggés mutatható ki a közöttük. Ez azt jelenti, hogy e fölött az érték felett találkozhatunk nagyon alacsony és igen magas kreativitással is. Lehet tehát valaki nagyon intelligens, de ugyanakkor ötletszegény, gondolkodása pedig merev és minden eredetiséget nélkülöző. Ezért is kerül a magas IQ-val rendelkezők a futballt, és nehezen boldogulnak a nagyobb közösségekben is. A sakk viszont sokszor a legjobb terep számukra, hiszen Garri Kaszparov 190-es, míg az amerikai sakk zseni Bobby Fischer 187-es mutatóval rendelkezett. Polgár Judit szintje is 160 körül van, ami kb. 10 millióból három embernek lehetséges. Más sportágakban viszont vagy nem mérnek, vagy nem adják ki az adatokat, pedig jó lenne tudni a nem túl iskolázott Messi, Maradona vagy Puskás Ferenc születési intelligenciájának és kreativitásának az adatait. A magyar oktatási rendszer sajnos nem kedvez a kreativitásnak, mert túlságosan tantárgycentrikus. A frontális oktatás nem a gyermekek igényeihez alkalmazkodik, így nehéz felismerni és felszínre hozni a kreativitást, megtalálni a tehetségeket. Azoknak a pedagógus edzőknek sem könnyű a helyzetük, akik délelőtt még a porosz neveletésből maradt iskolai rendszerből érkeznek a délutáni edzésekre és át kell váltaniuk egy másfajta szemléletre. Ezért aztán mindenki a győzelmet értékeli sikernek, és nem a valódi fejlődést.

3. Specifikus adottságok

A specifikus adottságok adják meg a tehetség jellegzetes irányát. Ide tartozik a gömbérzék, a robbanékonyság, a testalkat, a magasság és a sebesség is, amely a gyors és lassú izomrostok arányától függ. *„A testfelépítésed meghatározza, hol tudsz igazán nagyot alkotni.”* – Virgil van Dijk. Ez is a szüleink ajándéka, velünk született adottság, amelyen fejleszteni nem nagyon tudunk, de rontani rajta annál inkább. A lassú izomrostokból nem lehet gyorsat csinálni, viszont a gyorsakat rossz edzőmunkával le tudjuk rontani. Szakemberek egy keveset, mintegy 10-15%-ot mégis tudnak fejleszteni a gyorsaságon, ha sikerül kijavítani a rossz futótechnikát, és meg tudják növelni az első lépések robbanékonyságát. *„A gyorsaságom és az erőm adott volt, de én fejlesztettem tökéletessé.”* (Cristiano Ronaldo) *„A kreativitás és a mozdulatok gyorsasága veleszületett dolog.”* (Neymar) Éppen ezért az oroszok minden sportágban a gyorsaságot tekintik elsődleges kiválasztási szempontnak, a többit szerintük hozzá lehet illeszteni. A mai labdarúgásban tehát felértékelődött a sebesség és a fizikai erő, amely a föld bizonyos területein lévő országokban az átlagnál nagyobb számban öröklődött át, hiszen ott az egykori vadászó életmód és a

kulturális környezet alakította létformából ered. Egyre több afrikai országból kerülnek ki rendkívüli sebességre képes játékosok, és Brazíliában is találunk olyanokat, akik Nyugat-Afrikából származó, nagy sebességű ősök génjeit örökölték, így ez ma előnyt jelent számukra. Volt időszak a labdarúgásban, amikor az ész és a kreativitás adta a játék szépségét, ma azonban az eredménycentrikusság miatt inkább az erő és a gyorsaság a futball kulcseleme. Az előre gondolkodás és a magas technikai szint azonban ellensúlyozhatja a gyorsaságot és az erőt, így ma sem lefutott egyetlen mérkőzés sem. Ha egy gyerek gyors, és elég elhivatottsággal, előre gondolkodással játszik, kiválóan alkalmas arra, hogy a megfelelő pillanatban a megfelelő helyen legyen, vagyis kiváló játékoská váljon. Azoknál a gyerekeknél azonban, akik szemmel láthatóan lassabbak az átlagnál, meg kell vizsgálni, hogy a helytelen futóstílustól, vagy születési adottságaik miatt nem tudnak gyorsabban futni. Lehet mindez mozgáskoordinációs hiba, hiszen gyakran látható, hogy teletalpra érkeznek, és nem emelik meg a térdüket rendesen, vagy nem mozog a karjuk futás közben. Szakembereknek megfelelő életkori szakaszban évekre telik mindezeket kijavítani. Becsüljük meg tehát a velünk született gyorsaságot, és egészítsük ki az eredményességhez elengedhetetlenül fontos dolgokkal. Sokan úgy gondolják, hogy ha valakinek futballozott az édesapja és jó játékos volt, akkor azt örökölheti a gyerek is. Valóban, néhány, a labdarúgásra jellemző specifikus dolog átszállhat az utódokra, de ettől még nem biztos, hogy mind a négy tehetséghez szükséges adottság is meglesz bennük. Lehet gyors, robbanékony és kiváló gömbérezékű játékos, ha nincs elég szorgalma, vagy nem eléggé kreatív a játékban. Ezt támasztja alá az is, hogy a jelenlegi világsztárok gyerekei közül egyiknek sem sikerült még megközelítenie sem édesapja tehetségét. A korábban futballozó szülők ezt nehezen látják be, bár az is igaz, hogy néhány örökölt specifikummal már egy viszonylag jó játékos is lehet utódaikból. Ráadásul ezekre a készségekre jobban figyel az apa, így gyorsabban elindulhat a fejlesztése a gyerekeknek.

4. Motiváció és akaraterő

A motivációs adottság a szorgalmat, az akaraterőt és a kitartást, vagyis a tehetség hajtóerejét jelenti. Van-e a futballozni kívánó gyerekekben annyi erő, energia, hogy az adottságaikat valóra váltsák? Többnyire ez szokott leginkább hiányozni, pedig enélkül nem érnek semmit. *„A győzni akarás nem tanulható. Vagy benned van, vagy nincs”* (Robert Lewandowski). A mozgásügyes gyerek esetében a szorgalom az első, amit a leginkább figyelni és fejleszteni

érdemes. Sok tehetségünk ennek hiánya miatt veszett el, de sajnos olyanok is akadtak, akik edzői hiba, vagy a társadalom ellenállása késztetett arra, hogy nem tudták kihasználni adottságaikat, idejekorán elhamvadt az akaraterőjük. Puskás Ferenc ragyogó képességekkel rendelkezett ahhoz, hogy remek, átlagon felüli futballista legyen. Szorgalmasan járt edzésre, sohasem maradt volna ki egyetlen gyakorlásból sem, és emellett még külön is futballozott a kistérségi grundokon is. Futni azonban nem nagyon szeretett, azt kívánta, bár csak örökké nála lehessen a labda. A futás pedig szerves része a játéknak, és az akaraterő fokmérője is. Az apja, aki egyben az utánpótlás csapatban az edzője is volt, egyszer egy, a fia jövőjét firtató kérdésre úgy válaszolt, hogy azt a gyerek is hallja. Nem adott neki sok jövőt, mert nem szeret futni. Ez volt a legjobb motivációs mondat, hiszen Puskás mindenképpen futballista szeretett volna lenni, de mindenekelőtt az apjának akart megfelelni. Puskás innentől kezdve az iskolából hazafelé nem szállt fel a villamosra, hanem minden nap versenyt futott vele. A gyermekben már meglévő akaraterőt aktivizálta egy külső motiváló mondat. Az apja, a gyerek hiúságát felpiszkálva elérte, hogy szorgalommal és kitartással a kívánt futómunkát is elvégezze, és ezzel az akaraterőjét is fejlesztette. Sebes Gusztáv is használta ezt a trükköt, amikor Puskás kevésbé szándékozott a feladatkörébe tartozó védekezés megoldásával foglalkozni. A hiúság lendítette át élete legnehezebb pillanataiban is, és hozta felszínre a benne rejlő akaraterőt, amikor már elmúlt harmincéves, és a Real Madrid le kívánta szerződtetni. Ehhez azonban egy hónap alatt le kellett fogynia 18 kilót. Sikerült neki, mert megvolt benne az a veleszületett adottság, amelyet felszínre kellett hoznia. Ilyen fantasztikusan kemény munkára csak az képes, aki szeretettel, sőt szerelemmel végzi a gyakorlásokat. Rossz szakmai és pedagógiai munkával, az edzői empátia hiányával ezt hamar ki lehet ölni a játékosokból, amivel kihal a kreativitás is. Ha elmegy a gyerek kedve, megszűnik minden motivációja, amely a játékhoz kapcsolja. A szülőknek és az edzőknek azt kell elérniük és erősíteniük, hogy ez a játék iránti szeretet örökre megmaradjon, a gyermekek akarjanak edzésekre járni, és önként mindent megtegyenek azért, hogy futballisták lehessenek.

Felmérések mutattak rá, hogy Európában a nagy sztárok gyerekkorukban, amikor a tehetségükről tettek tanúbizonyságot, az egyszerűen azért volt, mert a szüleik külön és többet foglalkoztak velük. Ezért rendkívül motiváltak, elhivatottnak érezték magukat, szorgalmuk és kitartásuk erős volt. Beckham például kisgyerekként az apjával kiment egy kelet-londoni parkba, és óránként keresztül rugdosta a labdát az egyik pontból a másikba. Nem történt más,

csak a meglévő képességeit hozták a felszínre, amely sikerélményt jelentett a kisfiúnak, és még nagyobb kitartásra sarkallta. *„Lenyűgözően elhivatott volt – mondta az édesapja. – Néha olyan volt, mintha ott élne a pályán.”* Beckham elhivatottsága később sem tört meg. Amikor Sir Alex Ferguson 1994-ben, két évvel azután, hogy a Manchester Unitedhez került, munkamorálját jellemezte, alig jutott szóhoz az álmélkodástól: *„Figyeli az idősebb játékosokat, állandóan gyakorol, mesésen kezeli a labdát, és állandóan a technikáján dolgozik.”* A támogató szülői hozzáállás végül meghozta gyümölcsét, nem volt számára nyűg a gyakorlás. Kiterjedt kutatások bizonyítják azt is, hogy nincs egyetlen olyan világszerte elismert sportoló sem, aki megkerülhette volna a legalább tízéves kemény munkát, mielőtt a csúcsra jutott. Beckham is ezt támasztja alá: *„A titkom a gyakorlásban rejlik. Mindig is úgy gondolkodtam, hogy ha el akarsz érni valami különlegeset az életedben, akkor azon dolgoznod, még többet dolgoznod, és utána még inkább dolgoznod kell.”* Sok futball-sztár gyakran beszélt arról, hogy a tehetség önmagában nem elég a sikerhez. A pályán látott zsenialitás mögött rengeteg munka, kitartás és alázat rejlik.

Van olyan edző, aki a technikai és taktikai tudásra építi fel a csapatát, van, aki a fizikai fölényt részesíti előnyben, és akad olyan is, aki a mentális erőt választja a csapatépítés alapjául. Bicskei Bertalan egykori kiváló szövetségi kapitányunk ez utóbbit használta fel fő kiválogatási szempontként akkor, amikor 1984-ben az utánpótlás válogatottunkkal Európa-bajnokságot nyert. Összehívott két keretnyi játékost, és elkezdte velük a fizikai felkészítést. Aki nem bírta, kiszállt, így a végére csak azok maradtak, akik aztán a kiutazó keretet alkották. Ennél a csapatnál akaraterőben aztán nem volt hiány. Összességében a sztárok üzenete az, hogy a tehetség egy kezdeti lehetőség, de abból valódi siker csak szorgalom, kitartás és tanulás révén születik. Ezek a példák azt mutatják meg, hogy az intelligenciának, a kreativitásnak, a sportágspecifikumnak az átlag felett kell lenniük, ám a motivációs adottságok döntően befolyásolhatják azt, hogy ezekből eredmény is szülessen. Pozitív hozzáállással, nagy szakértelemmel, szeretettel, empátiával és jó kommunikációs képességekkel kell biztosítani a gyermekben a szorgalmat és kitartást, hogy a tehetség beteljesíthesse küldetését. Ebben döntő szerepet vállalhat az edző, de az első időkben a legtöbbet a család tud érte tenni. Vajon Dzsudzsák Balázs eljutott volna a válogatottsáig, ha édesapja nem hordja be minden nap a szülőfalujából a közeli kisvárosba, majd utána Debrecenbe? Ha Balázs akaraterője nem győzi le a monotonitást és az utazás kellemetlenségeit, és inkább otthon marad?

A tehetség utat tör magának?

A tehetség tehát mindössze lehetőség, amely valakinél nagyon korán a felszínre kerül, és van, akinek erre hosszú éveket kell erre várnia. Van, aki egyszerre több dologban is képes az átlagon felüli teljesítményre, és van, akiről sohasem derül ki, miben tehetséges. Az emberi faj genetikai szempontból teljesen egységes, tehát a világ valamennyi pontján egyenlő eséllyel születnek tehetségek. De vajon a tehetség utat tör magának? Az adottságokból automatikusan lesznek átlagon felüli képességek? Aligha, hiszen a tehetség csak egy esély a kiteljesedésre, amelyből a külső kulturális környezet fejlesztő tevékenysége hozhatja ki a kiemelkedő teljesítményt. A tehetség születése így az egyén és az őt körül ölelő környezet közös produktuma. Létezik tehát egy belső motiváció, amelyik a születéstől fogva jelen van a tehetségben, és egy külső, amely a környezet hatása. Ha nincs belső motiváció, eredménytelenek a külső hatások, ám ha született adottságként jelen van, akkor kihozható minden a tehetségből. A kettő csak együtt működik, hiszen ha valaki rendelkezik veleszületett szorgalommal és akaraterővel, még nem elég, külső hatásra fejleszteni, erősíteni kell. A cél tehát a külső motivációból belsővé tenni a hajtóerőt. Éppen ezért a gyerekeknek tisztában kell lenniük azzal, hogy tehetségesek, és ahhoz, hogy elérjék céljukat, rengeteg munkát kell elvégezniük. Amíg a gyerek nem érti meg ebben a saját felelősségét, addig a külső hatásoknak rendkívül erősen és pozitívan kell érvényesülniük, mert a gyerekek igyekeznek kibújni a komolyabb munka és a felelősségvállalás alól. *„A mentalitásod dönti el, mennyire használod ki az adottságaidat.”* - mondja Virgil van Dijk, a Liverpool csapatkapitánya, vagyis bennünk dől el, hogy van-e elég energiánk, akaraterőnk arra, hogy a tehetséget érvényre juttassuk. De ugyanerről beszél Messi is: *„A belső motiváció az, ami továbbvisz, amikor minden akadálnak tűnik.”* Tehát az a magyar mondás, miszerint *„a tehetség utat tör megának”*, sokak véleménye szerint nem igaz. Erről beszél Bagdy Emőke pszichológus professzorasszony is: *„Tévedés, hogy a tehetség utat tör magának. A tehetséget 20 %-ban a magunkkal hozott készség és 80%-ban a motiváció határozza meg. Ettől függ, hogy a tehetségígéret valóra váltja-e magát”*. A tehetség tehát nem bomlik ki automatikusan, nem tör utat magának, hozzá kell segíteni. Ha nem bontakozhat ki, más utat talál magának. Ilyenkor gyakran agresszió, szorongás, viselkedési és tanulási problémák jelentkezhetnek. A tehetséget a professzorasszony is csupán potenciálnak, lehetőségnek, reménynek tartja, amely azonban könnyen el is halhat, ha a környezettől nem kap megfelelő im-

pulzusokat. A Czeizel-féle modell négy alapadottsága közül tehát ez a legfontosabb, mert a tehetségnek rendelkeznie kell elég energiával és akaraterővel ahhoz, hogy ki tudja bontakoztatni a képességeit. A labdarúgó világsztárok is így vélekednek erről: „A tehetség munka nélkül semmit sem ér” (Cristiano Ronaldo). „A tehetség önmagában semmi, ha nincs mögötte áldozat és munka.” (Lionel Messi) „A tehetség olyan, mint egy ajándék, de edzés és kitartás nélkül nem válik értékké.” (Zlatan Ibrahimović) „Mindenki tehetséges valamilyen, de a sikerhez edzés, fegyelem és tanulás kell.” (Pelé) „A tehetség isteni áldás, de hihetetlen akarat és áldozat nélkül mit sem ér” – ezt a tetoválást olvashatjuk Szoboszlai Dominik bal karján. Mindenki kiemeli a kiváló képességek mellett a szorgalom, és akaraterő szükségességét. Környezetük felébresztette bennük a belső motivációs adottságukat, ami a sikerre vezette őket.

Magyarországon is rengeteg világsztár született, de a legtöbb esetben a társadalom elzárta előlük a fejlődés vagy a kiteljesedés útját. Voltak azonban páran, akik így is ki tudtak emelkedni a szürkeségből, és a világhírnévig vitték. Közéjük tartozott Albert Flórián is, aki képességei alapján beférhetett volna akár az Aranycsapatba is. Az egyetlen aranylabdás játékosunk lett, aki az isten háta mögötti Hercegszántón született, és egy szegény paraszti családból jutott el a világhírnévig. 11 évesen már a Ferencváros labdarúgója volt, aki minden nap fél négykor kelt, hogy beérjen az iskolába. Este, edzés után már nem tudott hazajutni, csak úgy, ha az utolsó 6 km-t futva teszi meg a sínek között, mert akkor már nem járt semmilyen közlekedési eszköz. Ha nincs benne annyi akaraterő, hogy mindezt naponta bevállalja, nincs hozzá szülői támogatása és egy olyan edzője, aki mindezt észreveszi és értékeli, akkor sohasem teljesedik be a tehetsége. Nem ismeri meg a világ a nevét, nem válhatott volna a Ferencváros ikonjává. Alig múlt el 17 éves, amikor már bekerült a magyar válogatottba, amelyben 75 alkalommal szerepelt. Az 1962-es világbajnokság gólkirálya, 1967-ben a világ legjobb játékosa, aranylabdás lett, játszott az Európa- és a világválogatottban is.

A tehetség felkutatása és fejlesztése komplex és összetett dolog sok szereplővel, akik mindegyikének megvan a lehetősége, de a felelőssége is a játékosok támogatására. Kétségteljesen nagyon sokat jelent a szorgalom és a kitartás, hogy a gyerek rendelkezik-e megfelelő akaraterővel, vagy sem. A legtöbb ügyes gyerek éppen ennek hiányában marad el attól, hogy nagy játékos legyen, pedig a születési adottságai között szerepel az erős motivációs szektor is. Onnan

lehet érezni, hogy megvan benne a belső akaraterő, hogy nagy szeretettel űzi a játékot, és szinte minden akadályt leküzd azért, hogy játszhasson. A motiváció tehát egyúttal azt is jelenti, hogy valaki bizonyos feladatra alkalmasnak érzi magát, és ennek megvalósításában örömet is talál. A tehetségesek esetében a leghatékonyabb motiváció a pozitív énkép és a kíváncsiság által támogatott belső hajtóerő. Ez ad erőt a tehetségnek ahhoz, hogy kitartson érdeklődése mellett, és a kíváncsiság keltette magas szintű koncentráció akkor is fennmaradjon, ha a szokásosnál nagyobb erőfeszítésre van szükség a teljesítmény eléréséhez. A belső motiváció legmagasabb fokozata az elhivatottság tudata, ami különleges erőt ad az erőfeszítésekhez, segíti a kitartó munkát. „Ahhoz, hogy egy nehéz szakmában sikeressé váljunk, elsősorban hinnünk kell önmagunkban. Hiába születik valaki hatalmas tehetséggel. A közepes tehetségű, de motiváltabb ember lesz mindig a jobb” (Szoboszlai D).

A hátrány előny is lehet?

A motivációt tehát erősíti a futball szeretete mellett a sikerélmény és a környezet támogató hozzáállása. Megfelelő mennyiségű gyakorlással akár zsonglőröket lehet nevelni. Ilyenek a főtereken, utcákon dekázgató freestyle futbalisták, akik szabad stílusban akrobatikus elemeket mutatnak be a labdával és kápráztatják el a nézőközönségüket. Rengeteg egyéni gyakorlás rejlik a dolog mögött. Ha játéknak érzi a gyerek a gyakorlást, magától is megteszi azt otthonában, nem kell külön edzés hozzá. Ha azonban nincs benne komoly lelkesedés, akkor hiába viszik a szülők külön edzőhöz egyéni képzésre. A braziliai nyomornegyedekben, favellákban nevelkedő gyerekeknek szinte egyetlen szórakozása a labda, amelynek egész nap a bűvöletében élnek. Iskolába se nagyon járnak, egyenetlen talajon, kis területeken próbálnak mindent megcsinálni a labdával, mert az kitörési lehetőség is számukra. A nagy érintésszám a szorgalmuk, motiváltságuk eredménye, amely nagyon hamar képzett futballistává emeli őket. A brazil nagyvárosok 25%-a nyomornegyed, így akadtak bőven kitörni vágyó, feltörekvő tehetségek. Pelé, Garrincha, Ronaldo, Ronaldinho, Romario, Rivaldo, Cafu, vagy a jelenlegiek közül Vinicius, Dani Alves, Neymar, és ne feledjük az argentin csodagyereket, Maradonát sem. A házak közé szorult grundokon vagy a tengerpartokon éjjel-nappal focizó gyerekek nemcsak az érintésszámmal és technikai megoldásokkal tudtak kiemelkedni, de nagyon kreatívnak is kellett lenniük, hiszen különböző életkorúak

csatájában mindenki ellen mást kellett játszani. A nagy nyomást és pszichés terhelést is jól bírták, hiszen a nyomornegyedekben szigorú farkastörvények uralkodnak, és már az is csoda, ha valaki életben tud maradni.

Ronaldinho Gauchó: *„Gyerekként nem volt sok mindenünk, csak egy labdánk és egy mosolyunk. De az elég volt ahhoz, hogy boldog legyek.”* – ESPN Brasil, 2016. *„A szegénység megtanított értékelni a játék örömeit. Ezért mindig mosolygok a pályán – mert tudom, milyen, ha nincs semmi másod”* (Goal.com interjú, 2018). Ronaldo Nazario: *„A gyerekkorom nehéz volt, de a foci mindent megváltoztatott. A labda lett a menekülésem és a jövőm kulcsa.”* (The Guardian, 2005) Neymar: *„Nem voltam gazdag, de boldog voltam. Azt akarom, hogy a gyerekek a favelákban is tudják: az álom lehetséges”* (GQ Brasil, 2020) Vinicius Jr: *„A favela nem csak nyomor – ott születnek a legnagyobb tehetségek. Én onnan jöttem, és büszke vagyok rá.”* (Marca, 2023) A világhírű klubok megfigyelői nem véletlenül járják be ezeket a favelákat, és emelik ki a családból és viszik el saját akadémiájukra 8-10 éves korban a tehetséges gyerekeket. Sokakat már 16 évesen eladnak Európába, vagy szerződést ajánl nekik a klubjuk. Gabriel Jesus is a São Paulo-i favelából került ki, és 16 évesen már profi szerződést kapott. Húsz évesen már Európában játszott, azóta már brazil válogatott, és jelenleg is az Arsenal együttesét erősíti: *„A favela adott nekem mindent – bátorságot, szívósságot és az álmokat.”*

A tehetség felismerése

A legkisebbeknél még csak megfigyelni tudjuk a gyerekeket, ám ez a módszer is rendkívül hasznos lehet. Az edzéseken és mérkőzéseken ki lehet szűrni, hogy ki az, aki a mozgásügyesség mellett hajlékony, gyors, és megfelelő gömb- és ritmusérzéssel is rendelkezik. Azt is ki lehet szűrni, hogy ki az, aki érdeklődő, gyorsan tanul és kezdeményező típus, szereti a kihívásokat. *„A tehetséget nem mindig lehet azonnal látni, de aki figyelmes, meglátja a szikrát a játékos szemében”* – (Carlo Ancelotti). Feltűnhet, hogy jó ötletei és esetleg szokatlan kérdései vannak, amiből arra lehet következtetni, hogy nem sablonosan gondolkodik. Később mindezeket már tesztekkel és felmérésekkel is lehet igazolni, hiszen ma már szinte minden mérhető. Erő, gyorsaság, állóképesség, magasság, reakcióidő és még sok minden más is. Pszichológiai tesztekkel még az is kimutatható, milyen kitartó, mennyire képes koncentrálni, és hogyan tűri a stressz okozta nehézségeket. A mérések már feketén-fehéren bizonyítanak mindent, sőt az antropometriai vizsgálat még a jövőbe is lát, hi-

szen megmondja, mekkora lehet a gyermek felnőtt korára. Ez segíthet abban, hogy időben arra a posztra irányítsuk, amelyiken a várható magasságával a legjobban fog boldogulni. A megfelelő óraszámban történő gyakorlás tehát mindennek az alapja, ahol ezek a dolgok kiderülhetnek.

Gyakorolnak eleget a gyerekek?

„A tehetség lehetőséget ad, a kemény munka alakít zsenivé” – Johan Crujff. A külső körülmények hatásában és a szorgalmas gyakorlásban látja a siker titkát Melcolm Gladwell kanadai újságíró is, aki a *„Kivételesek”* című könyvében arról értekezik, hogy 10.000 óra tudatos gyakorlással el lehet érni bármit a mester szintet, ha a képességek is adottak hozzá. A futballban ez annyit jelent, hogy napi három óra gyakorlás esetén ez kilenc év alatt teljesíthető. Sajnos nálunk átlagban csak egy órát szánnak erre a gyerekek, így a mester szint eléréséhez 27 évre lenne szükség. Mivel az iskolák délután négy óra után engedik csak haza a gyerekeket, ebben a rendszerben a szervezett keretek közötti gyakorlási időt nem lehet fokozni. Ha napi 3 órát tudnának a gyerekek a futballal foglalkozni, akkor 9 év alatt már teljesíthető lenne a 10.000 órás elvárás. Puskásék átlagban hat órát foglalkoztak a labdával, amelynek meg is lett az eredménye. A magyar labdarúgásban főleg az egyéni képzésre fordított időt kellene megnövelni, amely a jelenlegi keretek között csak az iskolákkal történő összekapcsolódással lehetséges elérni. A bentlakásos akadémiák vagy labdarúgó tagozatos iskolai osztályok indítása teremthetne lehetőséget a délelőtti gyakorlásra. Az érintésszám növekedésével lehetőség nyílna a kis korosztályoknál a minőségi játékosok képzésére. A szülők sem maradhatnak ki a folyamatból, hiszen a hétvégén is gyakorolni kell, de ma már nincsenek grundok vagy megfelelő minőségű játszóterek, így a szülőkön múlik, hova tudják elvinni gyermeküket labdázni. A motiváltság, a szorgalom, az akaraterő tehát a pszichológusok szerint a négy születési adottság közül a leginkább döntő, hogy a tehetség ki tudjon bontakozni. Ezért mondják azt, hogy mindenben rejlik valamilyen tehetség, csak meg kell találni és ki kell hozni belőle, mert szorgalommal és akaraterővel is előre lehet jutni, ha éppenséggel nem minden születési adottsága felel is meg a tehetség feltételeinek. Ha valaki csak átlagos képességekkel rendelkezik, attól még megfelelő akaraterővel, szorgalommal fel tud érni a csúcsra, és akár válogatott játékos is lehet belőle. A tehetséget ugyan nem tudja pótolni, de kizorítani igen! *„Aki a célt akarja, annak az eszközöket is akarnia kell”* (Stendhal francia író).

A ballábások között több a tehetség?

Az emberi faj genetikai szempontból egységes, tehát a világ minden pontján egyenlő eséllyel találhatunk tehetségeket. A külső körülmények határozzák meg azt, hogy a tehetség ki tud-e bontakozni vagy sem, mégis feltűnően sok a ballábás világsztár a labdarúgásban. Ha csak a legnagyobb neveket említem: Puskás, Pelé, Maradona, Messi, Platini, Jamal vagy a magyarok közül Détári és újabban Szoboszlai. Ez egy születéstől elrendelt örökölhető helyzet, de nem egy külön gén a felelős érte, így a tehetségre vonatkozó adottságokat ez nem befolyásolja. A játékosoknak a működéshez szükséges idegpályák kötődnek be fordítva. A nyelv és a finom motorikus mozgás általában a bal féltekében van, ezért a legtöbb ember jobbkezes. A jobb féltekéhez, ahol a kreativitás, a térlátás és a ritmusérzék irányítása zajlik, a bal láb kapcsolódik. Mivel ez utóbbiak rendkívül hasznosan jelennek meg a sportban, a labdarúgásban is sokszor nagyobb előnyt biztosítanak a ballábások számára, bár a tehetség kialakulása nem ettől függ. Ráadásul a játékban nekik kell inkább alkalmazkodniuk a többségben lévő jobblábásokhoz, ezért szükség is van a kreativitásukra, amivel könnyebben tudnak alkalmazkodni a játékban előforduló szituációkhoz. Ennek érdekében több szokatlan vagy váratlan megoldást alkalmaznak, amely látványosan előnyösen jelentkeznek a játékban. A jobb féltekéhez kapcsolódásuk egyébként is erős kreativitást előlegez meg számukra. Kevesebben vannak, de látványosabb megoldásokra képesek. *„Messinek nincs szüksége a jobb lábára. Csak a balt használja, és így is a világ legjobbjá. Képzeld el, ha a jobbat is használná, akkor komoly gondjaink lennének”* – (Zlatan Ibrahimovic). Ritkán előforduló helyzet, hogy valaki jobbkezes és ballábás. Könnyebben lesz belőlük kétlábás játékos, bár ez a ritka helyzet a gyerekeknél téri tájékozódási zavarokat is okozhat. Nagyobb korban ez inkább előnyt jelent, mint hátrányt, mert a testmozgását kiegyensúlyozottabban tudja használni a játékos. Például fejelésnél általában csak az egyik irányba képesek erősebben megfejezni a labdát, ebben az esetben azonban mindkettő egyforma arányban lehetséges. A kéz- vagy lábdominancia az agy működésének szerveződési mintája, nem pedig az értelmi képességek mérője, ezért a játék *„olvasásában”* és a gyors döntések meghozatalában ez nem játszik szerepet. Ha a gyermek 7-8 éves koráig még nem dőlt el stabilan, hogy milyen kezes és lábás, akkor ennek az oka az idegrendszer érésének késése, és semmiképpen sem tükröz értelmi lemaradást. Érdemes fejlesztő pedagógus segítségét kérni, de sajnos a sportban ez már jelentős lemaradást jelent.

Mi a tehetség első számú ismérve?

Azt szokták mondani, hogy a tehetség első számú ismérve a cselezés. Valóban, a gólszerzés után a legnagyobb örömet egy remekül sikerült csel adja, és ezért a gyerekek megtesznek mindent. Hagyjuk őket cselezni, ne fojtsuk el bennük ezt az örömet, mert azzal a lelküket öljük meg. Később aztán, amikor már a csapattaktika nagyobb jelentőséggel bír, meg kell ismernie mindenkinek, hol és mikor cselezhet, mert az sem lehet öncélú. *„Nem a csel a cél, hanem hogy megoldjam a helyzetet.”* – hangsúlyozza Messi mert úgy véli, hogy a cselezés eszköz, nem öncél, csak akkor csinálja, ha előnyt teremt vele. *„A cselezés akkor jó, ha hatékony.”* – (Cristiano Ronaldo). Vagyis akkor ér valamit, ha előnyt lehet vele szerezni és utána lövéssel, vagy beadással lehet folytatni a játékot. A gyermekek azonban mindezt még ösztönösen, a játék örömeért teszik és ezzel egy olyan tudást mutatnak be, amely a tehetség minden elemét feltárja számunkra. Elsősorban azt, hogy a gyermek merre akarja folytatni a játékot a csel után. Ebből lehet érzékelni, hogy gondolkodik, tehát megfelelő szintű született intelligenciával rendelkezik. Azzal pedig, hogy olyan váratlan mozdulatokat tesz, ami mindenkit meglep, s amivel be tudja csapni az ellenfelét, a kreativitásáról tanúskodik. Mivel mindezt meg is tudja csinálni megfelelő ritmusban és gyorsasággal, elárulja a sportághoz fűződő specifikumát is. Az pedig, hogy egyáltalán el meri indítani a cselet és nem fél attól, hogy belebukik, már bátorság, mentalitás kérdése is. Szóval intelligencia, kreativitás, sportágspecifikum és mentális erő, tehát az összes tehetséget jellemző adottság egyszerre megtalálható a cselben. Ezért mondta Mezey György annak idején, hogy *„a tehetséget nem lehet pótolni, szakmai munkával csak segíteni tudjuk!”* Hagyjuk tehát a gyerekeket cselezni, és vegyük észre, mekkora örömforrást jelent ez nekik. Mivel egy mérkőzésen sokkal több cselet lehet megcsinálni, mint ahány gólt tudnának rúgni, vannak országok, ahol kifejezetten sokan és sokszor alkalmazzák ezeket. Dél-Amerikában akrobatikus elemekkel átszótt fantasztikus megoldásokat láthatunk, és az sem ritka, hogy kétszer is kicseleznek valakit, mert az akkora örömet jelent. *„A futball öröm. A cselezés ennek a kifejezése”* – (Ronaldinho). Persze ez a nézőknek is tetszik, Európában azonban ezt túlságosan öncélú játéknak tekintik, és sok helyütt, így Magyarországon is tiltják. A gyerekeknél azonban nem az eredmény a fontos, hanem az, hogy megtaláljuk, felismerjük a tehetségeket, és bátorítsuk arra, hogy minél többet kezdeményezzenek, cselezzenek, villantsák meg azt a tudást, amelyet tanítani nem lehet.



KÜLSŐ HATÁSOK

1. A család – szülők

„A családom nélkül semmi sem lennék. Ők tették lehetővé, hogy a tehetségem kibontakozzon.”

(Lionel Messi)

Az öröklött születési adottságok tehát döntően meghatározzák a tehetséget, hiszen a szüleinktől kapott genetikai tervrajzot birtoklunk, amely behatárolja a lehetőségeinket. Aki abban a szerencsés helyzetben van, hogy mind a négy döntő fontosságú adottsággal születik, annak nagy esélye van arra, hogy kiteljesedhessen a tehetsége. A megfelelő születési adottságokkal rendelkező gyerekek számára tehát utat kell nyitni, akár tehetségesek, akár csak jó képességűek. Fejleszteni és bátorítani kell őket, hogy felismerjék képességeiket, és tisztában legyenek a lehetőségeikkel, hiszen az ő akarataikra és a befektetett munkájukra is szükség van ahhoz, hogy a tehetségük kiteljesedhessen. Nézzük először azt, hogy a külső hatásokat hogyan lehet érvényesíteni, mi szülők, edzők és a labdarúgásban részt vevők miben, hogyan tudunk segíteni a tehetségek megtalálásában és fejlesztésében. A leghamarabb a családban lehet felismerni az adottságokat, amelyek átlagon felüli képességeket adnak. Innen jön először a bátorítás a kezdeti próbálkozásokhoz, a vigasz az első kudarcok után, de itt ünneplik meg vele az első sikereit is. A második a sportegyesületben, ahol biztosítják számára, hogy megtapasztalhassa a saját erősségeit és gyengéit, ahol teret kap önmaga fejlesztéséhez. Ahol a futballtudás elsajátítása mellett megtapasztalhatja a társak között a különlegességét és egyediségét, ahol formálódik a személyisége. A harmadik a csapattársak, akik jelentős szerepet vállalnak a sikerekben, örömeikben, és versenyre készítik, segítik a szakmai előrelépését és alakítják jellemét. Ez persze 12 éves kor tájékán, a kiskamaszkor idején jelentkezik leginkább, amikor már megkezdődik a szülőkről történő leválás természetes folyamata. A családok és iskolák, a sportegyesületek a csapatok, az edzők és a szurkolók összessége alkotja a társadalmat, amelynek támogató hozzáállása is kell a sikerhez. *„Ha nincs inspiráló közeg és olyan emberek körülötted, akik hisznek benned – a tehetség elvész”* (Robert Lewandowski). A tehetség a külső kulturális tényezők hatására emelkedik ki

vagy marad örökre rejtve. Dr. Czeizel modellje szerint mindezekhez egy plusz elem is kapcsolódik, ez pedig a sors vagy szerencse faktor, amely mindannyiunk életében kiszámíthatatlanul megjelenik. A tehetségre ható külső kulturális hatások:

1. A család, a szülők
2. A sportegyesület, az edző
3. Csapattársak, kortársak
4. A társadalom hozzáállása
5. A sors vagy a szerencse

Léteznek futballista és nemzeti gének is?

„A futball az a játék, amit huszonkét ember játszik kilencven percen át, és a végén mindig a németek nyernek.” Gery Lineker, az angol válogatott egykori kapitánya mondta ezt 1990-ben, amikor a németekkel szemben elvesztették a világbajnoki elődöntőt. Talán a futballvilág leghíresebb mondásává vált ez, hiszen a németek abban az időben válogatott és klubszinten is bravúrgyőzelmeket arattak a lefújás előtti utolsó pillanatokban. Lineker elkeseredésében tett kijelentése azt sugallta, mintha a németekbe genetikailag kódolva lenne a győzelem. Mintha ők ezt a győztes mentalitást már az anyaméhből hoznák magukkal. Ez persze nem így van, mert most már tudjuk, hogy mindenki egy-egyesen embernek, „*homo sapiens*” - nek születik, nincsenek külön német, magyar, vagy brazil gének. Attól válik valaki valamelyik nemzet tagjává, hogy milyen kulturális közegbe születik, az édesanyja milyen nyelvet kezd el tanítani neki, amivel bevezeti a család és a nemzet kötelékébe. Az anyanyelv, amely segítségével megismerheti a világot, a nemzetükre jellemző kulturális szokásokat. A közösség, amelynek tagjává válik és körülveszi a gyermeket, milyen történelmi tapasztalatokkal, hagyományokkal rendelkezik, amelyet a család mellett az óvodai, iskolai és baráti közösségekben szív magába. A nemzetükre jellemző legfőbb tulajdonságok közé érkezik, amelyek alakítják sorsát és személyiségét. A születés utáni külső kulturális környezet dönti el tehát azt, hogy valaki németnek, magyarnak vagy brazilnak mondhatta magát. Magyarnak lenni tehát nem „*faji*” kérdés, hanem egy nyelvhez, kultúrához való kapcsolódást jelent. A brazil játékosoknak a favellák nyomorúságából kitörni akarás hozta meg a sikert. Európai környezetünkben a gyermekek abba születtek bele, hogy az évszázadokon átívelő, örökös háborúzások folytán történelmük erős, harcos mentalitást követelt. Ezt adták tovább utódaiknak, és nevelték

úgy őket az iskolákban és a közösségekben, hogy ez legyen a természetes magatartás. Ezt látjuk viszont a futballpályán, pl. a németeknél, ezek a gyökereik. De nem léteznek futballista gének sem, nem öröklhető az összetett adottságokra épülő játéktudás, csak a meglévők fejleszthetők. *”Nem hiszem, hogy létezik született labdarúgó. Bizonyos képességek és a tehetség adottak lehetnek, de, őszintén szólva, lehetetlennek tűnik, hogy valaki ászként szülessen meg. Ugyanis minden a gyakorláson múlik”* (Pelé). A futballhoz szükséges specifikumok közül azonban jó néhány öröklődhet, mint a gömbérzés, a gyorsaság vagy a kreativitás, amelyek meghatározzák a labdarúgók tudását. Persze az is lehet, hogy megörökölték a labdaérzékét, de a gyorsaságot nem, így nem adódnak össze azok a tényezők, amelyekre még egy átlagos képességű játékosnak is szüksége van. Az viszont már nem valószínű, hogy a tehetséget meghatározó mind a négy születési adottság egyszerre van jelen az utódokban, így, ha nem rendelkeznek elég akaraterővel, meg sem tudják közelíteni a szülő teljesítményét. Igaz ez a képzetű ikrekre is, hiszen a szülői adottságok valószínűleg megoszlanak a gyerekek között. Az állandó összehasonlításból eredő erős külső nyomás sem használ az utódoknak, vagy az sem, ha a fejlesztés során nem volt minden külső hatás támogató jellegű. A világsztárok gyermekei egy jó átlagnál nem vitték tovább.

Amikor a labdarúgásunk hőskorát kutattam, amely a budapesti kávéházak világából indult, találkoztam egy világhírű cigányzenész nevével, aki 36. Rácz Laciként volt kiaplakátolva. Csodagyerek volt. Az apja, aki szintén ezt a szakmát űzte, mindenhova vitte magával, és már 11 éves korában királyi udvarokban játszottak Bécsben, Londonban és Moszkvában is. A húszas években 25.000 ezer néző előtt adott koncertet a Fradi pályán és a leghíresebb zenés kávéházakban muzsikált. Fejből el tudott húzni több mint száz dalt a nagyérdeműnek, a kor legnagyobb celebjének számított. A meglepetés akkor ért, amikor kiderült, hogy a 36-os sorsszám nem az évszázadok során a dinasztiaiban elfoglalt helyét jelölte, hanem azt, hogy az apja 36. gyermeke volt. A nagytermészetű papának 36 próbálkozás után született egy nálánál tehetségesebb fia, aki túlszárnyalta őt, a többi gyermeke azonban meglehetősen közép szintű zenész maradt. Az apák és anyák összeadott génjeiből tehát nem automatikusan jön ki a tehetség, hanem véletlenszerűen. Néhány adottságot mindegyik gyereke örökölt, hiszen zenészek lettek, de egyszerre a négy tehetségre utaló születési adottság csak benne volt meg. A futballista apukák gyermekei közül sikerült némelyiknek az apjuk nyomdokaiba lépni, de túlszárnyalni vagy egyáltalán csak megközelíteni azok tehetségét egyiknek sem sikerült.

Örökölheto-e a foci szeretete?

Genetikai szempontból nem, de a külső környezet, a családban tapasztalt futballimádat hatása kikerülhetetlen a gyerekek számára. Egy közös meccsnézés vagy a stadionban átélt szurkolás a szülővel egy életre eldöntheti a kérdést. Az apákkal kipróbált labdázgatások, a futball első lépéseinek megismerése örökre benne marad a gyermekekben, mert azzal, hogy bele tudnak rúgni a labdába, már sikerélményhez juthatnak. Ez boldogságot szerez nekik, ezért a futballra örömforrásként tekintenek és mivel ezt nem egyedül teszik, alkalom kínálkozik a versengésre, önmaguk ügyességének bemutatására is. A szülőtől örökölt adottságok tehát meghatározzák a lehetőségeket, de a családi környezetben tapasztalt külső környezeti hatások a döntik el, hogy a labdarúgás irányába terelődik a gyermek vagy sem.

A szülők sokszor bele sem gondolnak abba, milyen komoly szerepet játszanak a gyermekük korai fejlődési szakaszaiban, sokan azt gondolják, azok még annyira kicsik, hogy azt sem tudják, mi zajlik körülöttük. A kezdeti életszakaszukban csak esznek és alszanak, és később is csak másolnak, utánózzák mindazt, amit közvetlen környezetükben, a családban látnak. Az viszont már tény, hogy hét éves korukig a felnőttkori szokásaik több mint 50%-át felveszik (Monspart Sarolta). Így tehát nem mindegy, mi történik velük az életük legkorábbi szakaszában, mit tapasztalnak a családban, hogyan viselkednek gyerekeikkel a szülők, és nagyszülők. Ami ebben az időszakban berögződik, az felnőtt korban is megmarad, ráadásul mint követendő viselkedési modell jelentkezik majd a későbbi életünkben. Ha az apa nem focizik a gyerekeivel, akkor, amikor felnőtt, ő sem fog az övével. Ha viszont meséket hallgat szüleitől, amellyel nemcsak az értelme, de a szókincse is növekszik a gyermeknek, akkor később a saját családjában is ösztönösen megjelenik a rendszeres esti mesehallgatás. Mindezek mellett grimaszokat, hangsúlyokat, mozdulatokat másolnak le a kicsik, és kevésbé mérlegelnek a jó és a rossz között. A közösen átélt családi élmények pedig alakítják a gyermekük személyiségét, ahol nemcsak élményeket kap, de viselkedési modelleket is tanul. Így tehát a kicsik értékrendje az, amit a családban lát, amit az utánzással elsajátít, amit az első 7 évben otthonról hoz. Ehhez kapcsolódik az érzelmi kötődés és a tudatos erkölcsi nevelés, ami nagyon korán, meghatározza a személyiségének a további fejlődését. Ez kapcsolja majd a gyerekeket a család többi tagjához, szűkebb és tágabb közösségekhez, a futballcsapathoz, magához a társadalomhoz. Fontos tehát, hogy a családban milyen kép alakul ki a labdarúgásról. Hogyan és

milyen stílusban szurkol a családfő, és kilátogatnak-e együtt a mérkőzésre, vagy sem, megtapasztalja-e a kisgyerek a labdarúgást körülvevő szenvedélyességet, amely a játékosoktól a nézőkig, az edzőktől a labdaszedőig mindenre átragad. A FIFA ezért preferálja a női labdarúgást, mert a játékosokból anyák válnak, és átadhatják a futball szeretetét gyermekeiknek.

„A futball nemcsak sport, hanem szenvedély is. Aki ezt nem érti, az nem érti az élet szépségét sem” (Diego Maradona). Gyakran a gyermek annak a csapatnak szurkol élete végéig, akinek az apja, hiszen ezt szívta megába a családban. Azt hiszem, minden gyerek, és Puskás Ferenc, Albert Flórián és még megannyi labdarúgónk sorsa, pályafutása és klubhűsége is ehhez a családban tapasztalt szenvedélyességhez köthető.

Hogyan jelentkezik az érzelmi kötődés a futballban?

A szenvedélyesség, az érzelmi kötődés magához a játékhoz, a csapattársakhoz, az edzőkhöz, és valójában a labdarúgás összes szereplőjéhez és eseményéhez kapcsolja hozzá a gyerekeket. A családi neveltetésből hozott és a személyiségbe beépült kötődések, kapcsolatteremtő képességek fejlettsége, minősége tehát cseppet sem elhanyagolható. Ez dönti el, hogy a csapat közösségén belül az edzővel és a játékostársakkal kölcsönös bizalmon alapuló barátságok létrejöhetnek-e, vagy sem. Ha igen, a közösen elért sikerek nemcsak erősítik a közösséget, de emelik annak motivációs szintjét is. A pozitív közösségi érzések kialakíthatják a lojalitás érzését a sportegyesület iránt, így büszkeség lesz a mez viselése, és extra teljesítményre lehet képes a játékos, ha a nézőtérrel is megkapja az elismerést. Ez az elköteleződés gyakran egy életen át tarthat, sok volt játékosunk jött vissza hozzánk később edzőnek. Az edzők esetében a fejlesztésben megjelenhet a küldetésstudat, és fokozódhat a felelősségérzet a szülők és a gyermekek irányába. A szülők esetében pedig a klubhoz való ragaszkodást határozza meg, mert szurkolóvá válnak, ezért a csapat színei és értékei részei lesznek a megbecsülésüknek. A meccsek közösségi élményt jelentenek a családoknak, szurkolói csoportok jöhetnek létre, és közös rituálék alakulhatnak ki. Olyan baráti kapcsolatok jöhetnek létre, amelyek egy életen át megmaradhatnak.

Az érzelmi kötődés kialakulása. Az anya szerepe

John Bowlby angol pszichiáter, a kötődélmélet alapkoncepciójának kidolgozója és társa, Mary Ainsworth szerint az érzelmi kötődés egy evolúciós folyamat, amely már csecsemőkorban ösztönösen kialakul az embernél. Az anya

ebben a korban nemcsak a táplálék és a szükségletek kielégítésének forrása, hanem jelentős szerepet tölt be az érzelmi kötődések kialakulásában is azzal, hogy biztonságot védelmet tud nyújtani a gyerek számára. Kialakul a biztonsági távolság, amelytől a gyerekek nem szakadnak el messzire, a megváltozott körülmények hatására az anyánál keresnek menedéket, hozzá térnek vissza megnyugodni. Hozzájuk bújnak, ha betegek vagy fáradtak, de akkor is, ha hideg van vagy ismeretlen helyre lépnek be, esetleg idegen emberekkel találkoznak. Mindenki számára ismert kép az, amikor a kisgyerek az anyja szoknyája mögé bújva leleskedik az idegenekre. A bizalom tehát érzelmi kötődést, kapcsolatot jelent. Ha az anya minden alkalommal kézbe veszi a gyermeket, amikor az felsír, akkor a fizikai védelem érzése erős érzelmi kötődést alakít ki közöttük, állandó biztonságérzetet nyújt a kicsi számára. Ezek a gyerekek már 3-4 éves korukra rendkívül kíváncsiak lesznek, érdekelni fogja őket a környező világ. Ki mernek mindent próbálni, mert tudják, hogy nem lesz baj belőle, biztonságérzetük van. Kreatívvá válnak, ami innentől kezdve már személyiségjeggyé is válik, mert ez nemcsak intelligencia, hanem bátorság is. Márpedig a kreatív és bátor játékosok képesek az utolsó pillanatokban megtalálni és elvállalni azt a megoldást, amellyel meg lehet nyerni a mérkőzést. A fejlődés előrehaladtával a gyermek egyre bátrabban távolodik el az anyjától, és elkezd felfedezni a világot. Erős kötődés alakul ki az apával is, és később az iskola- és csapattársakkal is. Az anyához való kötődés szép lassan lazul, de azért egy életen át megmarad. 2-6 éves kor között a játékokon és a meséken keresztül kapcsolódik a világhoz, megismerkedik az érzelmekkel, a szülőkön keresztül megtanulja kezelni a dühöt, a félelmet, a szomorúságot. 6-10 év között a család már biztos támasz, de megjelennek a kezdeti baráti kapcsolatok is. A biztonságos kötődés segíti a jó önértékelést és iskolai alkalmazkodást, ekkor érdemes a futballt is elkezdeni. Ahogyan telik az idő és nő a gyerek, először csak a közelség keresése tevődik át az apára, majd a kortárs kapcsolatokra – 12 éves kor tájékán már egyre inkább a haverokkal akar lenni a gyerek, nem pedig a szülővel, ez az önállósodás kezdete. Kamaszkorban a biztonságos menedék funkciója is áttevéődik a kortárs kapcsolatokra, vagyis már nem az anyához vagy apához fut bizonyos problémáival, hanem a barátokhoz, barátnőkhöz, de a biztos bázisért még hazamegy a kamasz. Az edző, aki munkájával szinte bekapcsolódik a családok életébe, ugyancsak ki tud alakítani egy biztonságérzeten alapuló érzelmi kapcsolatot, mert biztonságot tud nyújtani a gyerek számára azzal, hogy irányt mutat és visszajelzést ad számukra. Ebben az esetben a gyerek nem fél attól sem, ha elront valamit, így a hiba a fejlődés-

nek részévé válhat. Nem omlik össze egy kihagyott helyzet után, inkább tanul belőle. Egy jól működő csapat, a közösség is biztonságérzetet ad a játékosnak, tehát szintén kialakulhat a kötődés. Ha a játékos azt érzi, hogy elfogadják és megbíznak benne, akkor bátrabban mer meghozni kreatív döntéseket is. Ha viszont ez nincs meg, és gyenge a kötődés, az bizalmatlanságot, széthúzást, felesleges rivalizálást hozhat a csapaton belül. Aki tehát gyerekként abban a szerencsés helyzetben van, hogy kialakul a „biztonságos” kötődése szüleivel, az nyitottabb, annak könnyebben megy a beilleszkedés a közösségekbe, megfelelő önbizalommal rendelkezik. Bízik szüleiben, edzőjében, nyugodt, elégedett önmagával, és a másokkal is jóval elfogadóbb a stresszel, feszültséggel meg tud birkózni. Általában, aki biztosan kötődik gyerekkorában szüleéhez, később is stabil baráti kapcsolatokat teremt, jó közösségi emberré válik. Jól kontrollálja önmagát, felismeri az érzelmeit, és nyíltan ki is tudja őket fejezni. Kialakul benne a megfelelő empátikus készség is, van rálátása arra, hogy mi történik a másikkal, jó csapateberré válik. Tud segítség és támasz lenni, de kérni is mer, amikor neki szüksége van rá. Szerencsére nálunk a gyerekeknek 65%-a ebbe a kategóriába tartozik. Ez a szám a külső kulturális körülmények hatására nemzetenként, az anyagiak és az iskolázottság függvényében változik. Németországban, ahol igyekeznek minél hamarabb önállóságra szoktatni a gyerekeket, a biztonságos kapcsolattal rendelkezők száma csak mindössze 35%. Brazília nagyvárosainak nyomornegyedeiben, ahol a szükség hozza úgy, hogy a gyermekek nagyon korán önállósodni kényszerülnek, ez a szám valószínűleg még kisebb.

A biztonságos kötődés hamar bizonytalanná válhat, ha az anya nem törekszik erre, s a hangulattól függően figyel oda a gyerekre. Ezen belül két nagyobb kategóriát különböztetünk meg: a „bizonytalan-elkerülőt” és a „bizonytalan-szorongót”. A két csoport együtt mindössze csak 15%-ban van jelen. Az előbbiek azok, akikhez csecsemőkorukban csak hosszas sírás után kel fel az anya. Nem veszik őket kézbe, nehogy ezzel elkényeztessék csemetéjüket. Sajnos gyakran a védőnők és sokan mások is ezt ajánlják az anyáknak, amitől a gyerek úgy érzi, hiába szólítja meg a világot, hiszen az nem válaszol rá. Mivel beszélni még nem tud, a sírásával valamit jelezni kíván a világ felé, de reakció erre nem érkezik. Ez megmarad bennük, és ha nagyobbak lesznek, és már nem lesz szükségük közvetlenül az anya biztonságára, akkor sem nyitnak a világ felé, nem érdekli őket mások sorsa, csak saját maguk. Nem lesznek közösségi emberek, öncélú szórakoztatásként játsszák a futballt. Ez

a „bizonytalan-elkerülő kötődés” egy ridegebb, sokszor ingerlékenyebb szülői magatartás következménye is, ahol a család nem hangolódik rá a gyerek érzelmeire, kevesebb simogatást is kapnak. Kialakul tehát egy olyan érzelmi távolságtartás, amiben a gyerek megtanulja, hogy akkor jár jól, ha nem fejezi ki az érzelmi kötődését, mert nem mindig olyanok a reakciók, amelyek számára pozitívak. Távolságtartó az edzőjével és másokkal szemben is, úgy csinál, mintha közömbös lenne, hogy „megússza” az esetleges csalódást, a fájdalmat, az elutasítottság érzését.

A „bizonytalan-szorongók” esetében az anya egyáltalán nem reagált a csecsemőkorra sírásra, a gyermek magát nyugtatta meg. Gyerekként is hol kaptak figyelmet és segítséget, hol pedig nem, mert az anyák leginkább a saját szükségleteikkel voltak elfoglalva, hogy aztán, amikor véget ért a sorozat a tv-ben, túlkompensálják, túlradagolják a törődést, túlszeressék a gyereket. Nem reagálnak időben a gyermek igényeire, amikor kellene, de utólag már túlféltőek lesznek. Találkoztam olyan anyával, aki beszaladt a pályára, hogy a gyerekére ráadja a sapkát. Ezek a szülők mindenkivel szemben foggal-körömmel védelmezik a csemetéik érdekeit, ugyanakkor a kellő pillanatban nem figyelnek oda a gyermek valós igényeire, azért aztán ezek a gyerekek szorongóvá válnak, és nagyon önállótlanok lesznek.

Van egy negyedik csoportja is a gyerekkori kötődésnek, őket hívja a szaknyelv „dezorganizáltaknak”, vagyis rendetlennek, fegyelmezetlennek. Ezek a gyerekek a családban nincsenek a helyükön, így helytelenek, helytelenül viselkednek. Mindez azért van, mert a csecsemőkorra felsírásakor kiabálnak a gyerekekkel és az is előfordulhat, hogy meg is verik őket ezért. Ők azok, akiknél a szülői magatartás, a családi háttér súlyos traumákat, lelki sérüléseket okozott. Mindez abból ered, hogy gyakori a családban a mentális beteg vagy az alkoholproblémákkal küzdő szülő, aki nem riad vissza fizikai vagy érzelmi bántalmazástól sem. Stabil pontok híján a világ a gyerek számára félelemmel teli és kiszámíthatatlan, megnyugtató, biztonságot csak saját magukban találnak. Éppen ezért nagyon gyakori náluk a bizarr, ellentmondásos viselkedés. Ezeknek a gyerekeknek a száma sajnos egyre emelkedik, egyes felmérések szerint ez a szám most már 20%, vagyis tízből két gyerek esik bele. A társadalom romlásának, a családok torzulásának, az odafigyelés, a szeretet hiányának tudható be mindez, ami ma még időzített bombaként van jelen a ma világában. Ők azok, akik pedagógiai szempontból nagy odafigyelést igényelnek, borzasztó

nehéz kezelni őket. Csak akkor lehet őket beállítani a sorba, ha folyamatosan motiválni tudjuk, és az előre lefektetett szabályokat következetesen betartjuk velük szemben. A legtöbb helyen azonban nem bajlódunk velük, akármilyen tehetséges is, inkább eltanácsolják őket.

A biztonságos kötődés magabiztosságot is jelent, de a bizonytalanul kötődőknek is van egy stabil és szervezett stratégiájuk, egy jellegzetes viselkedési mintájuk, ami a maguk életében optimális. A „dezorganizáltak” ugyan rendelkeznek viselkedési stratégiákkal az életben, de az nem stabil: éles helyzetben, azaz érzelmileg megterhelő, stresszes szituációban minden szétesik, összeomlik. Az indulatiak sokszor kifelé fordulnak, így jellemző náluk az agresszív megnyilvánulás. Megnyugtató, hogy ezek az érzelmi kötődések javíthatók, nem tekinthetők lezárt folyamatnak. A következetes edzői munka, a környezet stabilitása és a megfelelő empátia segíthet helyrebillenteni a dolgokat.

Az érzelmi kötődés fejlesztése. Az apa szerepe

Az érzelmi kötődés kialakulása és a biztonságérzet megteremtése tehát a szülőkhöz, elsősorban az anyához köti a gyermeket. Az anyaság, az élet védelme ösztönösen születik meg a nőkbe, az apaság azonban nem jelenik meg automatikusan a férfiaknál, ez szocializáció, neveltetés függvénye. Az apaságot tehát tanulni kell, példaként a szüleink hozzánk való korábbi viszonya szolgálhat elsősorban. Az a modell azonban, amelyet gyerekként láttunk és megtapasztaltunk – az „apakép” –, manapság egyre inkább eltűnőben van, érdemes ezért foglalkozni a jelentőségével, mert generációkon átívelő problémát oldhat meg. Az érzelmi fejlesztés szempontjából az apának kulcsszerepe van, mert olyan hatással tud lenni a gyerekekre, amelyre az anya nem. Amelyik apa viszont elhárító, elutasító, főleg helytelenítő, az olyan negatív hatást válthat ki, amilyenre az anya sohasem lehet képes. Az érzelmi fejlesztéssel az apák segítenek abban, hogy a gyerekek képesek legyenek önmagukat megnyugtató, az érzéseiket kontrollálni és másokét átélteni, megérteni mások örömét és bánatát, és tudnak mindezekkel azonosulni is. Sajnos egyre több a csonka család, és a férfiak munkahelyi elfoglaltságának aránytalan növekedésével is egyre inkább eltűnőben van az apa szerep a családok életéből. Az anyák mellett az óvó nénik, tanító nénik, a női testnevelők játsszák a főszerepet, a női túlsúly miatt 10 éves korig a nők vonzáskörzetében él a gyerekek többsége (Ranschburg Jenő). Pedig ahogyan a gyermekek fokozatosan mernek eltá-

volodni az anyák által nyújtott biztonságos övezetből, úgy kellene belépnie az apáknak a személyiség alakításába, az érzelmi kötődés fejlesztésébe. Ők azok ugyanis, akik az otthon nyújtotta biztonságból átemelik a gyermekeiket a külső világba, bemutatják azt, és megismertetik szabályait úgy, hogy velük még mindig biztonságban érzik magukat a gyerekek. Ezzel elősegítik önállósodásukat, elfogadóbbá, közösségi emberré teszik őket, hozzájárulnak énközpontúságuk levetkőzéséhez. Rá kell döbbernüik, hogy nem csak ők léteznek a világon. Akiknél ez nem alakul ki, nem fejlődik az érzelmi kötődésük, azok csak magukat szeretik, és talán örökre nárcisztikusokká válnak. Fontos tehát az apák szerepe, amely nem alakul ki bennük ösztönösen, ezért, ha hasznosan részt akarnak venni a gyerek nevelésében, aktív részesei kell legyenek a családi életnek. Régebben a nagyapák tudták helyettesíteni ezt az érzelmi kötődést fejlesztő apaképet, ám a többgenerációs családmódel is egyre inkább eltűnik a társadalmunkból.

John Gottman több mint 30 év kutatási anyagából egyértelműen kiderült, hogy a gyerekek érzelmi fejlesztésére a legnagyobb hatással az apák vannak. Megállapította, hogy játék közben az anyák többet beszélnek, az apák többet érintenek. Csiklandozzák, gyömszölik, forgatják, pörgetik gyerekeiket, és sokszor ez elmegy a veszélyesség határáig is, de az apai jelenlét mindig biztonságérzetet ad, ezért képesek megnyugtatni őket. A fizikai kapcsolat mélyebben hoz elő érzéseket, elemibb módon indítja meg az érzelmi fejlődésüket. Az anyák inkább tartják a határokat, ezért az érzelmek sem annyira hevesek. A gyerekek az anyjukkal többféle minőségben vannak együtt, ám az apákkal szinte csak játszanak, ahol heves érzések alakulnak ki, elmennek a határokig. Örület, rettetet, boldogság, öröm és vágy szélsőségességeit élik meg a játék során, de együtt tudnak leállni is. Apai szóra kifejlődik az a képesség, amely mederben is tudja tartani ezeket a határtalanul kicsapongó érzelmeket, kialakulhat a kontrol a gyerekekben. Az az édesapa vagy nagyapa, aki fizikailag elérhető a gyerekek számára, és érzelmileg fejlesztő, mert szenvedélyes tud lenni, egy életre hatással lesz kislánya vagy kislánya érzelmi fejlettségére. Az anya szoknyájától a tágabb világba emeli át a gyereket, ahol még mindig biztonságban érzik magukat. Az első meccsélmények és a labdával történő próbálkozások alakítják ki a gyerekekben azt, hogy a futballhoz és annak környezetéhez is biztonságosan kötődjenek. A hatalmas stadionokban sem félnek a tömegtől, át tudják érezni a labdarúgásban rejlő szenvedélyességet. Gottmann kutatásaiból azonban az is kiderült, hogy a mai világban az apáknak mindössze csak a 10%-a ilyen. Márpedig ha a gyerek ér-

zelmi kapcsolatrendszer nem elég fejlett, akkor nemcsak a futballhoz nem tud kapcsolódni, hanem nagyon könnyen magányos lesz. Kapaszkodni kezd valamibe vagy valakikbe, ami majd ezt megpróbálja pótolni. A gyerekek függőségeinek gyökere – mint például a világháló, az online játékok – a magányosságukból és az apátlanságukból ered. Ha nincs elég olyan apa, aki a saját érzéseit tudja szabályozni, és ezzel az érzelmi érettséggel kapcsolódik a fiához, akkor felnő egy nemzedék, amely döbbenetes módon kiszolgáltatottja lesz saját függőségének. Ezt a szerepet kell gyakran betöltenie az edzőnek, aki sok esetben több időt tölt el a gyerekekkel, mint az apja. Az apák tehát a külvilág élményét adhatják a gyerekeknek, így a futballhoz is ők kapcsolhatják hozzá őket. Engem is apám vitt ki a meccsre, amelyet akkor még nem értettem, de tetszett a látvány, megfogott a hangulat, a pattogatott kukorica illata és a keverős málna íze. Mellette biztonságban éreztem magam a nagy, néha őrzöngő tömegben is. Az első mozdulatokat is tőle sajátítottam el, bár passzolgatásunk a lakásban nem mindenkiéből váltott ki őszinte örömet. Az első lépéseket az apák teszik meg a sportegyesület felé, ám a rendszeres edzésekre már az anyák viszik el csemetéiket. Azt látom azonban, hogy a gyermekeknek az apai támogatás sokkal fontosabb, mint az anyák praktikus segítsége. Kimutatott tény, hogy a tehetséget az apai támogatás viszi a legmesszebbre, kár, hogy a legtöbb családban ez nagyon korán eltűnik. Beckham, a legendás angol futballista az apjával mindig külön gyakorolt egy parkban, neki köszönheti mindazt, amit elért. Pelé örökké elégedetlen apja volt a legkritikusabb időkben a fia legfőbb támogatója. Modrić -nál ezt a szerepet a nagyapja töltötte be, majd amikor a délszláv háborúban meggyilkolták, a menekültek között az apjával és a szálló néhány férfi alkalmazottjával focizhatott. Messiéknél a munkáját is feláldozta a családfő a fia boldogulásáért, Barcelonában maradt a fiával akkor is, amikor a család többi tagját hazaszólította a honvágy. A biztos támasz és a közösen átélt élmények mellett tehát rendkívül fontos a közös gyakorlás is. Én is azt tapasztalom, hogy amíg az anyák inkább az aggodalmat és az önzetlen szeretetet közvetítik csemetéik felé, addig az apák feszegethetik a határokat. Vetődésre, sárba csúszásra is rá tudják venni őket, feladatokat adnak és azokat számon is kérik, míg az anyák inkább óvják őket, és lebeszélnek a veszélyesnek ítélt dolgokról. Bár mindkettő egyformán fontos, mégis ez a szereposztás marad meg a gyermekben, és él tovább, és ezt adhatják át idővel a sajátjaiknak is. Érdemes tehát ilyen oldalról is megfigyelni a gyerekeket, hogy megértsük őket, és könnyebben tudjuk kezelni az esetleges konfliktusokat. Nem árt a szülőkkel is konzultálni, ha azok bevonhatók a fej-

lesztésbe. A biztonságos kötődés is fejleszthető, ha az edző nemcsak a játékos teljesítményéről beszél a gyerekekkel, hanem az iskolai vagy a családi problémákról, esetleg a félelmekről is. A bizalomszerzés első lehetősége a folyamatos érdeklődés fenntartása. Támogatni kell az egyén fejlődését, ne csak a csapat eredményességét vegyük figyelembe. Rendkívül fontos az edző kiszámíthatósága: a világos szabályrendszer lefektetése és következetes betartása legyen jelen a gyerekek életében.

Az apák szerepe a futballszatírok pályafutásában

Az apák szerepe a világhírű futballszatírok életében rendkívül sokrétű, és gyakran meghatározó a pályafutásuk alakulásában. Az apák hatása nem csupán a kezdeti támogatásban, hanem a mentális felkészítésben, a karrierépítésben és az értékrend kialakításában is tetten érhető. Dzsudzsák Balázs édesapja naponta hordta be fiát Nyírlugosról a közeli kisvárosba, majd Debrecenbe. Lionel Messi édesapja egy növekedést elősegítő gyógyszer miatt vitte át fiát Barcelonába, ahol hajlandóak voltak az ifjú zseni méregdrága injekcióját folyamatosan biztosítani. Állását feladva költözött át Európába a gyerekekkel, hogy támogathassa a legnehezebb pillanatokban is. *„Minden este beadtam a lábamba az injekciókat. Először a szüleim adták be, amikor még nyolcéves voltam, de aztán megtanultam használni a kis tűt. Nem volt nehéz Barcelonába költözni, gyorsan alkalmazkodtam, de a családom nem, a testvéreim vissza akartak menni, és meg is tették. Egyedül maradtam apámmal, de mondtam neki, hogy én maradni akarok”* (Messi).

Neymar apja is feladta karrierjét, hogy minden idejét fia előmenetelének biztosítására fordítsa. Nagy szeretetben, de nagyon rossz anyagi körülmények között nevelkedett a későbbi csoda-futballista. Apja három munkát is vállalt, hogy el tudja tartani a családját. Küzdöttek a mindennapi betevőért, gyakran még a villanyt is kikapcsolták, mert nem tudták kifizetni a számlát. Ekkor költöztek a nagymama lakásába, ahol egy matracon szorongott az egész család. Neymar, mint minden brazil, futsalozni kezdett, amit az edzés után az utcán is folytatott. Így jutott el az első profi szerződésig, amelyet a Santosban kapott. Ma már a világ legnagyobb klubjaiban játszik, és nem lehetne megírni a brazil foci történetét az ő neve nélkül.

De Európában sem volt mindenkinek könnyű a helyzete. Az aranylabdás Modrić 6 éves volt, amikor kitört a Jugoszláv háború. Nagypját megölték, házukat kilőtték, hajléktalanná váltak és menekülniük kellett. Zadarban, egy

szállodában húzódtak meg, ahol játszani kezdett az apjával és időnként a pincérekkel is, akik csodálták a tehetségét. 11 évesen a Hajduk Split együttesénél volt próbajátékon, de ott nem láttak benne fantáziát, mert túl kicsi volt, és félt a labdától. Nem adta fel, és az apja is mindvégig mellette állt a nehéz pillanatokban. Egy év múlva már Zágrábban próbálkozott, ahonnan azonnal vinni akarta az Inter, a Párma és a Juventus is. 23 évesen már EB-döntőt játszott, és a világ egyik legjobb csapatában, a Real Madridban is meghatározó játékos lett. 2018-ban Aranylabdát nyert.

Mezey György mesélte nekem valamikor, hogy az Aranycsapat korszakában még a labdaszedő gyerekeknek lábbal kellett visszarúgniuk a labdát a játékosok kezébe. Nem kézzel dobták, mint manapság, mert ez is a képzés része volt, hiszen nagy közönség előtt nagy blama volt, ha ez nem sikerült. A gyerekek szokták a nyomást, a közönséget, velük együtt a teljesítési kényszert is. Pusás apja a Kispest első csapatában játszott, Öcsi bácsi labdaszedő volt azon a mérkőzésen, amikor kiment a közelébe a labda és az apja jött ki a vonal mellé, hogy elvégezze a bedobást. A későbbi világklasszisunknak nem sikerült pontosan az apja kezébe irányítani a labdát, de az apja néhány oldallépés után mégis a kezébe vehette azt. Ám mielőtt elvégezte volna a partdobást, le kellett rendeznie a pedagógiai részét is a gyereknevelésnek. Odaballagott a fiához, látványosan fenékebe billentette és aztán elvégezte a bedobást. Megvolt a szakmai nevelés és a *„fejlesztő pedagógia”* is. Akkor is odafigyelt a gyermek szakmai fejlődésére, amikor arra senki sem számított, és megfelelő következetességgel járt el, még ha kültelki stílusban tette is azt.

Akinek az apukája híres, nagy játékos volt, az nagy valószínűséggel közvetlenül örökölt tőle a labdarúgásra jellemző specifikumok közül jó néhányat. Többen ügyes, sok esetben még válogatott játékosok is lettek, bár apjuk teljesítményét nem tudták megismételni. Vagy azért, mert nem örökölték meg egyszerre a tehetség jellemzőjeként feltüntetett mind a négy születési adottságot, vagy pedig a fejlesztés során nem volt minden külső hatás támogató jellegű. Nincs külön labdarúgó tehetség gén. A futballképessegek (gyorsaság, robbanékonyság, koordináció, állóképesség, reakcióidő, döntéshozás stb.) sok apró genetikai tényezőtől állnak, amelyek nem feltétlenül úgy öröklődnek, hogy az utódnál összeadódnak. Lehet, hogy megörökölték a labdaérzékét, de a gyorsaságot nem, az összehasonlítások azonban elkerülhetetlenek, és ez gyakran szorongást is okoz, megtöri a fejlődést. Egy világsztár felemelkedéséhez rendkívül erős belső és külső motivációra van szükség, hogy a szerénységből vagy a nehezebb életkörülményekből ki tudjon emelkedni. A gyermekeik

már egy lényegesebb jobb helyzetbe születnek, ahol nem kell mindezekért megküzdeniük, nem ugyanaz a motivációs kényszer. Jó játékos apának szerencsés esetben lehet világsztár fia, de fordítva szinte esély sincs rá. Pelé, Maradona, Zidane, Hagi, Beckenbauer, Cruyff gyermekei sem lettek jobbak egy átlagosnál.

Egy dologban azonban biztosak lehetünk, hogy minden apa szeretné, ha gyermeke követné őt a sikerek útján. Puskás Ferenc, Cristiano Ronaldo, Mbappé és Szoboszlai abban a kiváltságos helyzetben volt, hogy apjuk edzőként rendkívül korán felismerhette bennük a sportágra jellemző adottságokat, a tehetséget, és időben irányította őket a megfelelő pályára. A futball közegében élve nyilván szembetűnőbbek az átlagon felüli képességek, a kérdés már csak az, hogy az apai szigor vagy az engedékenység vezet messzebbre ilyenkor. Marcus Rashford papája szigorú, de támogató nevelést adott, és nagy szerepe volt abban, hogy gyermeke a pályán kívül is felelősségteljes ember legyen. Erling Haaland apja maga is profi futballista volt, és sporttapasztalatát fiának adta át, miközben menedzselte is pályafutását. Ugyanezt tette a kapus Peter Schmeichel is, de akad már futballdinasztia is, mint például a Maldini család. Magyarországon Gelei József olimpiai bajnok kapus a fiának adta át tapasztalatait, akiből szintén válogatott kapuvédő lett, unokája pedig ugyancsak kapusként az amerikai egyetemi bajnokságban aratja sikereit, és professzionális szerződés előtt áll. Mészöly, Halmosi, Pintér, Bognár, Lisztes és még sorolhatnánk mindazokat a családokat, ahol előnyt jelentett, hogy az apa korábban már jelentős sikereket ért el a labdarúgásban. Azok a gyerekek azonban, akik nem olyan szerencsések, hogy a tehetséghez szükséges minden összetevőt megörökölhessék, gyakran vannak kitéve túlzott elvárásoknak, akár a család, akár pedig a szurkolói társadalom részéről. Gyakran találkozunk mi is olyan szülőkkel, akik meg nem valósult álmaikat a gyerekekben látják megtestesülni, és vitatják a szakmai munkát és a külső körülményeket, mert nem tudják reálistan felmérni a gyermekük képességeit. El sem tudják képzelni, hogy gyermekük nem örökölte az apai tehetséget, ami gyakran szorongást okoz a gyerekekben. Találkoztam olyan szülővel, aki a nyolcéves gyerekére fogadást kötött egy külföldi fogadó irodánál, hogy felnőtt korára válogatott játékos lesz a fiából.

Kulcsfontosságú tehát az apai támogatás, hiszen az érzelmi fejlesztésen túl a jellemfejlődésben, a nehézségek elviselésében is döntő szerepük van. A támogatásuk mellett motiválják is gyermekeiket, kitartásra nevelik és a megfelelő értékrend kialakításának irányába terelik őket. Sajnos hazánkban inkább azt

lehet tapasztalni, hogy bár az első lépéseket a labdával valóban az apák ismer-tetik meg a gyermekeikkel, rendszeresen az edzésekre már az anyák hordják el őket. Ha mégis kitartóan jelen van az apa gyermeke karrierjének építésében, akkor sajnos többnyire nem támogató, hanem inkább számon kérő szerepkörben.

Az apákat pótló edzők

Az apák jelenléte, támogatása tehát döntő lehet, de volt, akiket éppen a hiányuk ösztönzött arra, hogy nagyon korán megálljanak a saját lábukon, maguk irányítsák a sorsukat. Keresték az apákat pótló, a támogató erőt, aki a leginkább szeretett dologban, a futballban segíthette őket. Többen az edzőben vagy az egyesület közösségében találták meg mindezt. Egyszer egy felmérésben megkérdezték a világ legjobb játékosait, akik már világbajnoki és BL-címekkel is büszkélkedhettek, hogy az eddigi edzőik közül kire emlékeznek vissza leginkább. Szinte kivétel nélkül a nevelő edzőjüket nevezték meg, aki érzelmileg kapcsolta őket a labdarúgáshoz, aki az első pillanatoktól támogatón lépett fel, és megszerettette velük a focit. Az edzők tehát az apák helyébe léptek.

Talán erre a legszebb példa Gelei József olimpiai bajnok kapusunk esete, aki vel rendkívül jó barátságot ápolok. Jóska bácsi Kunmadarason született, és igen korán, már 2 éves korában elveszítette az édesapját. Édesanyja és a szintén özvegy nagymamája nevelték. A gyermek az utcai játszópajtások között kezdett focizni, míg 10 éves korában édesanyja felkerült Pestre dolgozni, így nem tudta eltartani kisfiát, akit ezért ideiglenesen a főtí nevelőotthonban tudott csak elhelyezni, a félárva gyerekek között. A háború után, mint ahogyan a sok ilyen gyereknek is, a legfőbb szórakozása a foci volt. Két év után Jóska bácsi felkerült Pestre az édesanyjához, aki a Városliget melletti a Rottenbiller utcai iskolába íratta be, ahol Dr. Lakat Károly magyar-történelem szakos tanár, az FTC és a válogatott neves játékosa lett az osztályfőnöke. Sokat vitte ki a gyerekeket a közeli Városligetbe focizni, így ő volt tehát az első olyan „*apát pótló edző*”, aki a labdarúgáshoz kapcsolta a fiút. Később két társával együtt beajánlotta a Fradiba, de oda annyi gyerek jelentkezett naponta, hogy nem tudtak neki szerelést adni. Így aztán átment az MTK-ba, ahol 12 évesen igazolt labdarúgó lett. Nevelő edzőjétől kezdve az Aranycsapat tagjaiig mindenki taníttatta valamire, pótolva ezzel az apakép hiányát. Ki gondolta volna akkor, hogy az 1964-es Tokiói olimpián aranyérmet nyer majd egykori osztályfőnökével és edzőjével, Dr. Lakat Károllyal.

A brazil fenomen Ronaldo utcagyerekként egy nyomornegyedben nevelkedett. Apja nem vetette meg az italt, és gyakran eljárt a keze is. A srác inkább nem ment haza, minden idejét az utcán vagy az általuk készített pályán töltötte. Magára maradt szenvedélyével, a labdarúgással. Megélhetési gondjaik voltak, ráadásul aztán szülei elváltak. 11 éves korában elment egy futsal egyesületbe, ahol végre alkalmazkodnia kellett másokhoz, rendszeresen eljárt edzésre. Az edző személye, a szervezett közösség és a saját mentális ereje emelte ki őt a lehetetlen helyzetéből. Apja helyett az egyesülete nevelte tovább. Az első alkalommal elkésett, ezért büntetésből beállították a kapuba. A futsalban azonban gyakran előre törhet a kapus is, így ő is ezt tette, és rendkívül gólerősnek bizonyult. Fél év múlva már nem engedték vissza a kapuba, mert csapata legjobbjá lett. 13 évesen átkerült a nagypályára, ahol rövidesen profi szerződést kapott. 14 évesen bekerült a brazil utánpótlás válogatottba, 18 évesen pedig már Európában játszott, és világbajnoknak mondhatta magát! Megfordult olyan csapatokban, mint a Cruzeiro, az Eindhoven, Barcelona, Internazionale, Real Madrid, Milan és a Corinthians.

Maradona is egy argentin nyomornegyed utcáin terelgette a labdát, amikor 8 éves korában kiszúrta őt egy jó szemű utánpótlásedző. Annyira meglepte a kis Diego futballtudása, hogy gyorsan elszaladt a családhoz, hogy megkérdezze, pontosan hány éves is a gyerek, mert nem akart hinni a szemének. Leigazolta az Argentinos Juniors csapatához. Attól kezdve naponta rendszeresen edzett. Az apja egyengette első lépéseit, aki végtelen órákat dolgozott egy gyárban azért, hogy láthassa fia minden mérkőzését. Bár még öt éve lett volna az ifiben, mielőtt feljebb léphetett volna, ám tehetsége miatt 15 éves korában már az első csapathoz került. Innentől kezdve minden nap 2 órát utazott Diego egyedül, vonattal és busszal az edzésekre és mérkőzésekre. Ez a gyors ugrás viszont azt is jelentette, hogy a gyerekkorból szinte egyből a felnőttek világába lépett, kimaradtak az apai nevelési tanácsok, amelyek az érését, a felnőtté válását segítették volna. A támogató hozzáállás helyet igen hamar a profik kegyetlen világába csöppent, kimaradt a gyerekkorának egy jelentős szakasza, aminek következtében mindenre és mindenkire megsértődött, és hevesen reagált az ellene hozott döntésekre. Volt, amikor szövegelésért öt mérkőzéses eltiltást kapott. Az atyai szeretet ugyan kitartott mellette, de sorsát már más irányította. 17 éves korában meghívták a válogatottba, 1977-ben éppen a Magyarország elleni találkozón vetették be először. Karrierje hirtelen emelkedett, országos híré vált, sokan őmiatta mentek ki a mérkőzésekre. Ám az 1978-as hazai rendezésű világbajnokságra nem nevezte be a mester, mert em-

berileg nem tartotta őt elég érettnak. Hiányzott az öt év nevelés, amit az apjától megkaphatott volna, edzői pedig csak a pénzt és a lehetőséget láttak benne. C. Ronaldó sem született bele a pompába Madeira szigetén. Házuk beázott, a város adott nekik cserepet és téglát, hogy befoltozzák a lyukakat. Mint a legtöbb szegény családból származó futballista, Ronaldo is az utcán tanulta a labdarúgás alapjait. 8 évesen kezdett el focizni, később egy helyi futballklubnál ifiedzőként és szertárosként dolgozó alkoholista apja vezette be fiát a szervezett futball világába, vitte el egy ifjúsági csapatba. Tanulni nem szeretett, ám a foci volt a mindene, és egyetlen lehetősége az életben. Győzni nagyon szeretett. Sírt, ha elveszítettek egy mérkőzést, ezért „sírós” lett a beceneve. 11 évesen a világ egyik legjobb akadémijára, a lisszaboni Sportinghoz került. Családjától elszakadva sokat sírt magányában, de már akkor érezte, hogy olyan dolgokat is meg tud csinálni a labdával, amit mások nem. 17 évesen éppen Bölöni László testesítette meg számára a kimaradt apaképet, ő szúrta ki fantasztikus tehetségét, és emelte ki az akadémiáról, majd betette az első csapatba. A többi már mindenki ismeri.

A magyar labdarúgás kimagasló ikonikus alakjai is szinte kivétel nélkül a szegénységből jöttek. Puskás, Bozsik, vagy az „örök tartalék” Sándor Károly is. Talán ez utóbbi jött közülük a legmélyebb szegénységből a Szeged-Móravárosi Cserepes utcából. Mindannyian utcagyerekek, vásott kölykök voltak, ám Sándor Csikar talán mindannyiukon túltett, hiszen kis híján bekerült az aszódi nevelőintézetbe is. Népkonyhára járt ingyen kajáért, apja italozott, és állandó kölcsönökből tartották fenn magukat. 12 évesen azonban a labdarúgás felé fordult, amely megmentette, és 19 évesen már az MTK játékosa volt. Az edzők és a játékostársak között egy családra talált, amelyet sohasem hagyott el. Háromszoros magyar bajnok, 75 alkalommal ölthette magára a magyar válogatott címeres mezét is. 1964-ben, visszavonulása évében Európa válogatott lett.

Göröcs János, az újpestiek és a magyar válogatott ikonja szintén egy piás apával és hetedmagával lakott egy egyszobás lakásban, ahol még WC és fürdőszoba sem volt. 10 évesen már igazolt játékos, így ő is családra és támogatókra lelt a klubjában. 18 évesen már az első osztályú Újpest és a magyar válogatott játékosa lett. Sokszoros magyar bajnok és kupagyőztes 62-szeres válogatott. Még hosszan sorolhatnám a példákat, amelyek mind azt mutatják, hogy a tehetség igyekszik megtalálni az útját. A közeg nem mindig ideális erre, de a labdarúgás szeretete átlendíthet mindenkit ezeken az akadályokon. Azt is szokták mondani: „ami nem öl meg, az megerősít”.

Rengeteg példa akad még, hiszen Johan Cruyff is nagyon korán elveszítette édesapját, anyukája takarítónő volt az Ajaxnál, ahol szinte minden idejét a pályán töltötte, mert nem tudták kire bízni a gyereket. Az akkori Ajax-játékosok adták számára az apaképet, akik között az egész napját töltötte. Vagy megemlíthetném Zinédine Zidane-t is, aki egy észak-afrikai bevándorló közegeből, a bűnözők és migránsok világából emelkedett fel a világhírig, mert a futballban kapta meg azt a biztonságérzetet és támogatást, amire szüksége volt. Senki sem indult tehát könnyen, de mindenki talált egy apaképet és motivációt a kiemelkedéshez.

Mikor kezdjen el focizni a gyerek?

Vannak szülők, akik úgy vélik, már 4 éves korban is szemmel láthatóan ügyes a gyermekük, ezért szeretnék minél előbb egyesületbe adni. Kétségkívül a ritmus és a labdaérzék már nagyon korán megmutatkozik, ám ez nem azt jelenti, hogy a játékhoz szükséges adottságok mindegyike azon a fejlettségi szinten van, hogy el lehessen kezdeni a rendszeres egyesületi edzéseket. A finommozgások még nem nagyon mennek, van olyan, aki egy lábról nem tud elugrani úgy, hogy páros lábbal érkezzen és olyan is, aki nem tudja oldalra elfordítani a fejét úgy, hogy a kezében lévő labdát az ellenkező irányba vigye. A gyermekek életkori sajátosságai szerint a figyelem és a finommotorikus mozgások függvényében kezdetük csak el a munkát, ami egybeesik az iskolaérettség időszakával. Bizony, ahogyan a tanító néni az első osztályban sokat bajlódik a gyerekek helyes ceruzafofogásával, kéztartásával, úgy próbálkozik az edző is az első alapidolgok megtanításával. A helyes lábtartás, az álló helyzetben történő labda átvétele és továbbítása, a különböző rúgásformák a nem a velünk született mozgások közé tartoznak, ezért ezeket tanulni kell. Hiába visszük el egyesületbe a gyermeket már négyéves korban, ha az élettani folyamatokat nem tudjuk gyorsítani. Noha a labdaérzékelés, a ritmusérzék, a mozgásügyesség hamar kiütözik, a finom mozgásokra, a megfelelő figyelem szintjére még várni kell. A Magyar Labdarúgó Szövetség szabályzata szerint sem lehet senkit sem leigazolni 5 éves kor alatt, tehát mindennek rendelt ideje van. Sokkal célszerűbb ebben a korosztályban az apával az otthoni gyakorlás és próbálkozás sok-sok eséssel és fizikai érintkezéssel. Ezt az egyesületben nehezebb elérni. Az iskolaérettséggel azonban a játékérettség is bekövetkezik. Az óvodásoknál ugyanis gyakran előfordul, hogy pillanatok alatt elvonja valami a figyelmüket, akár egy tücsök vagy egy felettük elrepülő madár, és már nem tudnak teljes egészében a feladat megoldására koncentrálni, nehéz mederben tartani az

edzést. Fél szemükkel a biztonságot jelentő szülői jelenlétet figyelik, hiszen az edzők még nem nyújtanak számukra teljes bizalmat. Ha elesnek, sírva szaladnak a család jelenlévő valamelyik tagjához, megbontva ezzel a gyakorlás menetét. 6-7 éves korra azonban az idegrendszer kialakulása már majdnem eléri a 100%-ot, így a finom mozgások és a figyelem is a helyére kerül annyira, hogy rendszeres edzéseken eredményes munkát végezhesenek a gyerekek. 6-10 éves kor között a gyermekek nagyon érdeklődőek a labdarúgás minden rezdülése iránt, így tehát nem baj, ha valaki később kezdi egy-két évvel, mert a hátrány ekkor még könnyen behozható. A magyar első osztályban végzett felmérés szerint, (Orosz-Bíró 2009) a labdarúgók 95%-a 4-11 éves korban kezdett el focizni. Az eredményességet tehát a későbbi kezdés nem befolyásolja. Ameddig fenn tudjuk tartani az érdeklődésüket, addig futnak, mozognak a gyerekek, ezért az edzéseknek nagyon változatosaknak és jó hangulatúaknak kell lenniük. Ha unják, azonnal eszükbe jut a fáradtság, és megállnak. Rendkívül szenzitív időszak ez, amely a játékban is jelentkezik. A tanulási gyorsaság ebben az életkori szakaszban a legnagyobb. Éppen ezért 6-10 év között az edző feladata a játékba bujtatott képzés, az örömforrás előtérbe helyezése. Álló helyzetben és kis sebességű mozgás mellett megtanítani a technikai elemeket. Ez a munka sem látványos, és itt is hamar elhangzik a szülők részéről, hogy már megint nem tanultak semmit a gyerekek. Sőt ez az időszak a szülők részéről a túlzott elvárások kora is, hiszen a gyermekek fejlődése még nem hasonlít arra, amit a tv-ben már lehet látni és elvárni egy csapattól. *„Semmi sincs lelkileg erőteljesebb hatással a gyermekekre, mint a szülők meg nem élt élete.”* – mondta Carl Gustav Jung svájci pszichológus.

Mi alapján választ sportágot a gyerek?

Ez is a környezet hatására alakul ki, az udvaron, a tornateremben játszó gyerekek öröme átragad mindenkire. Azok is részesei akarnak lenni a közösen megélt boldogságnak, akiknek kevés érzéke van a labdarúgáshoz, egymást húzzák bele a kicsik a játékba, ami örömforrást jelent számukra. Az apa labdarúgás iránti rajongása is kíváncsivá teszi őket, kezdenek érzelmileg is összekapcsolódni a játékkal. A családokban folyamatosan működő televíziók is ontják a futballt, a színes, látványos, dinamikus mozgások leköthetik a figyelmet, kikerülhetetlenül belecsöppennek a gyerekek a futball világába, megérinti őket a varázs. A környezeti hatások tehát azok, amelyek a futball irányába terelhetik őket. Persze az lenne a legjobb, ha sok sportágot megmutatna a szülő gyermeke számára, és amelyik megtetszik neki, annál maradhat-

na. Erre valók a rendszeresen jelentkező sportágválasztók, ám ezek inkább a nagyvárosokhoz kötődnek, ahol rengeteg sportág mutathatja meg magát. A kisebb településeken az infrastruktúra is meghatározza a sportágak létét, így legtöbb helyen a foci marad. A szerényebb anyagi körülmények közül érkezőknek is az ökölvívás mellett a labdarúgás jelenti a megoldást, hiszen ezek azok, amelyek a legkevesebb anyagi ráfordítással járnak. Vannak, akiknek csak az a lényeg, hogy valamit sportoljon, mozogjon a gyerek, mert túlmozgásos, valamivel le kell kötni az energiáit. Ők is többségében a labdarúgást választják, mert közösségben sportolhatnak, amelyben könnyebben mederben lehet tartani a gyermekek fölös energiáit. Szóval rengeteg minden a futball irányába mutat, a legtöbb gyerek ezt szeretné választani, attól függetlenül, hogy ügyes vagy sem, focizik, mert a környezetükben a legtöbben is ezt teszik. A képességektől függetlenül a családi kötelék is döntő lehet, hiszen ha már az egyik gyerek igazolt játékos lesz, akkor a másik is az akar lenni. Szerencsés helyzet, ha mindkettőjüknek van érzéke hozzá, mert így szabadidejükben is fociznak, és az idősebb mozdulatait tudja másolni a kisebb. Ez eredményességben is jelentkezhet, hiszen lényegesen többet érnek a labdához, mint az átlag, és mert a bátyjától olyan dolgokat is tanulhat a kisebb, amit az edzésen nem. A grundok is ezen az elven működtek régen, hiszen több korosztály játszott együtt, az idősebbek mindig irányították, tanították a kicsiket. Ahol két vagy több gyerek játssza a játékot a családban, ott nagyobb az elköteleződés a futball iránt is.

Talán a legrosszabb eset az, amikor a kiemelkedési vágyukban frusztrált szülők saját álmaik beteljesülését várják a gyerektől. Szerencsére azonban a legtöbbször azért választják a gyerekek a labdarúgást, mert saját maguk akarják! Közvetlen vagy a médián keresztül közvetett élményeik vannak a fociról, ami rabul ejtette őket, ezért szeretnék maguk is kipróbálni. Mérhetően többen akarnak focisták lenni, ha a TV-ben látják győzni a magyar válogatottat vagy kedvenc klubcsapatukat. Még jobb, ha személyes élményeket tudnak gyűjteni egy-egy találkozóról, ha az apa kiviszi őket egy-egy mérkőzésre. Először mint egy szerepjátékot kezdik el, otthon beöltöznak focistának, és a nagy sztárok mozdulatait, gólörömet utánozzák. Elkapják a hangulatát, a szenvedélyességét a játéknak, és már nem is kérdés, hogy a foci mellett döntsenek-e. Igen ám, de ma már a városokban hiába mennek le a gyerekek az apjukkal vagy a szomszéd sráccal focizgatni, mert nincsen hol. Megszűntek a grundok, a játszótérek veszélyessé váltak, többnyire csak az egyesületekben tudnak biztonságosan focizni.

Mi alapján választ egyesületet a szülő?

A gyerek sportágat, a szülő egyesületet választ. De mi alapján döntenek a szülők az egyesületek mellett? A legkisebbeknél ilyenkor legkevésbé a szakmai szempontokat veszik figyelembe, inkább az a fontos, hogy a pálya a közelben, jól megközelíthető helyen legyen, és lehessen jól parkolni, hiszen oda rendszeresen el kell hordani a gyereket. Többnyire nem törődnek azzal, hogy milyen minőségű, empátiájú, szakértelmű edzőhöz viszik a gyerekeket, pedig ahogyan az első osztályos tanító néni személye is rendkívül nagy hatással van a gyerekekre, ugyanígy az első edző is fontos. Az egyesületi szakemberek az iskolához hasonlóan bevezetik őket egy új közegbe, ahol a családban részéről tapasztalt védelmezés már nem érvényesül, és szinte észrevétlenül, a munkájukon keresztül bekapcsolódnak a gyermek személyiségfejlesztésébe is. A szakmai munkájuk során olyan mozdulatokat ismertetnek meg velük, amelyeket addig még sohasem hajtottak végre, mégsem az edző személyének kiválasztása az elsődleges. Ismerek olyan szülőket, akik kifejezetten kinézik, kiválasztják azt a pedagógust, akihez első osztályba szeretnék beíratni gyerekeiket, edzőt azonban általában nem választanak ilyen tudatosan. Fontosabb a nagynevű klub vagy a földrajzi közelség, esetleg a parkolási lehetőség. Később aztán már előkerülnek a szakmai szempontok is, de lehet, hogy akkor már késő. Ma már a klubok nagy erőfeszítéseket tesznek azért, hogy be tudják vonzani az egyesületükbe a gyerekeket. Sportágválasztókat, fesztiválokat tartanak már az óvodásoknak is, és lassan már a szülőszobára is elmennek egy igazolásért. Sajnos kevés a gyerek a futballban is, mert ma már a mozgásra is nehéz rávenni őket. Nagy a konkurenciaharc a többi sportággal is, mindenki a mozgásügyes gyerekekért harcol. A mai modern labdarúgásban a technikai tudás felértékelődött, az ehhez szükséges mozgásokat, mozdulatokat nagyon korai életkori szakaszban, nagy gonddal és odafigyeléssel, magas óraszámokban kell megtanítani. Korabeli elődeink szinte önképzés keretein belül sajátították el ezt a grundokon, amire akkor számolatlan mennyiségű időt szántak. Ma azonban hazánkban már nincsenek grundok és az erre szánt idő meglehetősen kevés óraszámot ölel fel, ezért szükségesnek látszik olyan területeket is bevonni a képzésbe, amelyek segíthetnek ebben. Iskolai sport és az otthoni focizgatás, az edzők házi feladatainak gyakorlása is szükséges ahhoz, hogy valakiből futballista legyen. Annál is inkább mert Barcs Sándornak, az MLSZ és a FIFA egykori alelnökének volt egy képlete, amely a színvonalra vonatkozott. Színvonal = a játékosok száma szorozva a pályán eltöltött idővel.



Vagyis minél több gyermeknek minél több időt kellene a labdarúgással töltenie. Ez a képlet ugyan nem számol a szakmával, ám megmutatja, hogy ha a gyerekek körében kevés a hajlandóság a játékra, és ráadásul még nem is töltenek el elég időt a pályán, akkor nem lehet minőségről, színvonalról beszélni. Az Aranycsapat idejében csak a 14 éven felüliek voltak regisztrálva, így is közel 150.000 igazolt utánpótlás labdarúgó volt nyilvántartva, akik éjjel nappal játszottak a grundokon, és közben még edzésekre is jártak. Könnyű volt akkor ezt a képletet kiállítania, hiszen a társadalom kirakatának tekintette a sportot, azon belül a futballt. Akkor még nem volt TV és számítógép sem, a legtöbb gyerek csak focizott. Ma azonban nincsenek grundok, nagyon kevesen és nagyon keveset játszanak önmaguktól, hiányoznak az otthoni, családon belüli „szárnypróbálgatások” is. Az edzőre marad az a feladat, hogy meg tudja győzni a szülőt, és rajtuk keresztül be tudja csalogatni a gyerekeket egy egyesületbe, és ott is tudja tartani őket. A szülők támogatása nélkül ez egyáltalán nem sikerülhet. Az egyesületbe rendszeresen és szakemberek irányításával kaphatják meg a fejlődéshez szükséges képzést, ehhez azonban ki kell mozdítani őket a számítógépek és a telefonok kényelmes világából. A kis településeken meg még rosszabb a helyzet, mert alig van esélyük a gyerekeknek arra, hogy szervezett keretek között játsszanak. Ráadásul huszonöt éve a felnőtt labdarúgók száma is megállíthatatlanul csökken, így a kis településeken egymás után szűnik meg a labdarúgás, amely magával vonja az utánpótlás felszámolását is. Az is tény, hogy ahol megszűnik a labdarúgás, ott egy-két évtizeden belül nem lehet azt újraindítani. A nagyvárosokban pedig az iskola, a különórák és az egyéb programok világában a rendszeres edzésre járás is bravúros teljesítménynek számít. Ezért a labdarúgóvá válás folyamatában az otthoni, az edzésidőn túli gyakorlások elengedhetetlenül szükségesek.

Focista gyermek a családban

Ranschburg Jenő, az egykori kiváló pszichológus mondta egyszer, hogy számára a szomszéd szekrénye teljes mértékig közömbös, amíg be nem rakja oda ő is a kabátját. Vagyis abban a pillanatban, hogy a gyermek belép az egyesületbe a szülők már semmivel és senkivel szemben sem közömbösek. Észrevételül is részesei lesznek a képzésnek, „focista-szülőkké” válnak. Nemcsak a család mindennapi életét, az étkezési időpontokat és egyéb családi programokat igazítanak a focihoz, hanem még rendszeresen el is hordják csemetéiket az edzésekre és focis programokra is. Ez gyakran hatalmas logisztikát követel meg a szülőktől, és sokszor óriási áldozatvállalást is. A gyermekek ezt teljesen

természetesnek tekintik, pedig igen sokan veszhetnek el amiatt, hogy a szülőknek nincs módjuk erre. Az egyesületbe belépő gyerekek viszont rendkívüli módon élvezik a helyzetet, tovább akarják vinni azt a hangulatot, amelyet edzésen átéltek, így önkéntes gyakorlásba kezdenek. Ezek az otthoni gyakorlatok még ha rendszertelenek is, de nekünk nagyon sokat segítenek.

Szülő és gyerek viszonya

Azt már látjuk, hogy mennyire fontos minden gyereknek és sportegyesületnek is a család hatékony támogatása. Azt vesszük észre azonban, hogy egyre kevesebb a szabadidő, ezzel egyre inkább megváltozik a szülők és a gyermekek viszonya is. A mai világban már a három generációs családmódel eltűnésével kiestek a nagyapák és nagymamák, akik eddig besegítettek az edzésre járásba vagy a szabadidős otthoni fociizgatásba, a gyerekek nevelésébe. Mindemellett egyre nő a gyermeküket egyedül nevelő szülők száma is, akiknek szinte semmilyen segítségük sincs. Az ép családokon belül is megindult egy elszigetelődési folyamat, kevesebb kommunikáció és közösen átélt élmény jellemző a legtöbb helyen. Amikor együtt vannak, kerülnek a konfliktushelyzeteket, ezért sok mindent ráhagynak a gyerekekre, nem akarják elrontani az örömteli együttlétet. Nagyszülők hiányában a közvetlen családtagoknak kell elhordani az edzésre, mérkőzésekre a kicsiket, ami sok esetben teher számukra, ezért a családban már elő se hozzák az iskolában vagy edzésen történeteket. Keveset beszélgetnek, nincsenek közösen megélt élmények, bekapcsolják a TV-t, vagy vesznek egy okos telefont a gyerekeknek, ezáltal viszont egy hamis világ értékrendjét adják át nekik. Minden, ami kibillenti a gyerekeket ebből a kényelmes virtuális térből, konfliktusforrás a szülőkkel, ami még inkább szűkíti a kommunikációt, és növeli az elkülönülést a családban. A legújabb generáció, a digitális nemzedék, már valósággal beleszületik az elektromos kütyük világába, így a tudást, az élményeket nem közvetlenül a szülőktől nyerik, ami tovább növeli az elszigetelődést, gátolja az érzelmi kapcsolatok fejlődését, és megakadályozza a tisztelet természetes kialakulását a szülők iránt. Most már nem a családi minta a domináns, hanem a virtuális világból választott nem valós személyiségek, vagy „celebek”, akiknek példaképpé választása a gyerekeknél önértékelési zavarokhoz vezethet. A valóságtól elrugaskodott világukban önállóságuk nem alakult ki teljesen, a problémamegoldó képességük a minimálisra csökkent, mert nincsen súlya a döntéseknek, egy játékban akár több élete is lehet, míg a valóságban csak egy. Nem figyelnek a valóságon alapuló problémamegoldó viselkedési

modellekre, mert otthon nem kapnak ilyen jellegű feladatokat sem. Nem kell részt venniük a házi munkákban, egy asztal megterítésében vagy a szemét levételében. A való világban jelentkező egyszerű problémák megoldása is lehetetlen feladatnak tűnik számukra. A virtuális élmények a mozgástól is elveszik az időt, pedig a sportban a megváltozott körülményekhez történő alkalmazkodással növekedne az intelligenciájuk is. A csapatbuszon nem egymás mellé ülnek, hanem pár méter távolságról „csetelnek”. Rövidített szavakat használnak, lerontva ezzel a magyar nyelvet. Hazánkban a 10 éves korosztályban a telefonos lefedettség 90%-os, (NMHH) vagyis majdnem minden gyereknek van ebben a korban már telefonja, amelyen ömlik az információ, de ennek megszürése nem fejlődött ki bennük erkölcsi és mentális védőpajzs. Mindenre kattintanak, ami szorongást, érzelmi és viselkedési zavarokat okozhat. A digitális világ csak felszínre hozta a problémát, a gond az elszigetelődésben, a családdal közösen átélt élmények hiányában van. A szülők tehát áttatják magukat, amikor arra hivatkoznak, hogy azért kell a gyerekeknek telefon ilyen korai életszakaszban is, hogy hívhassák őket, ha baj van. Nos, kedves szülők, ha már nagy a baj, a gyerek nem fog tudni telefonálni, viszont konfliktust jelent a családban, ha a gyereket ki akarják szállítani ebből a virtuális világból. Ez nem egy kifejezetten magyar jelenség, az UNICEF felmérése szerint kontinensünkön a 18 éven aluliak 30%-a küzd érzelmi és viselkedési problémákkal. Az elkényeztetettek még magukról sem tudnak rendesen gondoskodni. Nem kell megtanulni a cipőfűző megkötését, helyette inkább tépőzárasat kap a gyerek. A kicsiknél az edzőinknek rengeteg hasznos idejük megy el a cipők bekötésére. A legtöbb gyerek kocsival érkezik az edzésre, elszakadva a valós világtól. Találkoztam olyan 14 éves sráccal is, aki még életében nem utazott tömegközlekedési eszközön. Nem kellett figyelnie és döntéseket hoznia az út során. Egy szó, mint száz, a gyerekek sokat veszítettek önállóságukból, elkényelmesedett a világ körülöttük.

A döntéshozatalban szerzett tapasztalat hiánya látszik a gyerekeken

De hogyan jelentkezik ez a pályán? Edzések és mérkőzések közben rengeteg döntést kell hozniuk a játékosnak. A mai srácok többsége nem mer, vagy nem tud döntéseket hozni, pedig a hiba benne van a játékban, a fejlődés részének tekintjük, így nem bántja őket ezért senki. Egy rossz döntés még előre vihet, de a semmilyen sehova. Nincs élettapasztalat, mert megszokták, hogy mások döntenek helyettük, és ez a pályán is jelentkezik. *”A labdarúgás nem más,*

mint döntéstanulás.” – mondta J. Cruyff, a világhírű holland futballista és edző. Érzékelhető különbség van a vidéki és a nagyvárosi, vagy a peremkerületi és a belvárosi gyerekek magatartása, hozzáállása és döntéshozatali képessége között. Az önállóbbak több jó döntést hoznak, magabiztosabbak, mert a pályán kívül is több dologra kell figyelniük. Akik vonatra, buszra vagy villamosra szállnak azért, hogy eljussanak a pályára, kevesebb veszélyérzettel is rendelkeznek, és a játékban is nagyobb magabiztosságot, bátorságot mutatnak. Edzőinknek a helyzethez igazodva új oktatási módszereket kell alkalmazniuk, és rengeteg olyan gyakorlatot kell beépíteniük a munkájukba, amelyek gondolkodásra, döntéshozatalra, felelősségvállalásra szoktatja a játékosokat. Ám erre nem minden gyerek hajlandó, ezzel lassul az edzés, kevesebb a sikerélmény és az önbizalom, hiányzik az örömforrás. Az öröm nélküli gyerek előbb-utóbb abbahagyja a játékot, mert nem érzi magát sikeresnek és boldognak. Azzal pedig, hogy otthon nem kapnak a gyerekek az életkoruknak megfelelő feladatokat, kitolódnak a konfliktusok a családon kívülre. Mindenki más hibás, csak éppen a gyerek nem, ez a közös nevező! Hibás a pedagógus az iskolában, az edző, a játékosztárs a pályán, mert nem passzol. Így fordulhat elő, hogy a szurkoló szülő irányít, bekiabál a gyerekének, mert azt gondolja, nem tud magától önálló döntést hozni. Ilyenkor a gyerek jobban hallgat a lelátón lévő és bekiabáló szülőre, mint az edzőre. Ezzel nemcsak a szakember tekintélye halványodik el, de a gyerek sem szokik rá a gondolkodásra. Nem hoz önálló döntéseket, mert kívülről megmondják neki, hogy jobbra vagy balra passzoljon. Ugyanúgy hibázik az edző is, ha a döntésképtelenséget észleli, és hasonló módon kívülről kívánja irányítani a gyerekeket. Sajnos ilyen is van, néhány edző úgy közvetíti a mérkőzést, mint Szepesi fénykorában. Nem helyes, mert a gyerekeknek fel kell ismerniük a lehetőségeket, és meg kell tanulniuk önállóan dönteni ezekben a szituációkban. Ez a fejlődés része. Kárt okozunk vele, ha nem ebbe az irányba tereljük őket. A gyerekeket nem lehet és nem is szabad joystickkel irányítani, mert ez nem videójáték.

Szigor és engedékenység

A túl szigorú és a túlságosan megengedő szülői hozzáállás sem használ nekünk, mert mindkettő akadályozza a személyiség fejlődését. Az előbbi esetben azt tapasztaljuk, hogy a gyermek szinte megbénul, és nehezen hoz döntéseket. Folyton kinéz a pályáról, és a szülőtől vagy az edzőtől várja a megerősítést, a jó megoldást. A másik esetben viszont nagyon sok döntés születik átgondolás, mérlegelés nélkül. Tehát könnyen hoznak jó döntéseket vagy nehezen jót.

A végeredmény számunkra ugyanaz. A mindentől és mindenkitől óvó szülői hozzáállásból fakadó, túlságosan megengedő, vagy szigorú alkalmazó magatartás a legjobb feltételeket akarja biztosítani a gyermek számára. A kihívásokat ezzel elkerülik a gyerekek, felelősségérzetük nem nő, és elég tapasztalatot sem tudnak szerezni ahhoz, hogy a mérkőzéseken jó döntéseket tudjanak hozni. Pedig pontosan erre lenne szükségük ahhoz, hogy a helyzetmegoldó képességük fejlődjön. A következetesség és a szabálykövetés lehetne a megbízható nevelési modell, hiszen önmagában a szigor sem ér semmit. Ezért is fontos, hogy olyan oktatási módszert alkalmazzunk, az edzéseken pedig olyan gyakorlatokat állítsunk be, amelyek világos szabályok között zajlanak, és a döntéshozatalokat segítik elő. A gyerekek személyiségfejlesztését pedig az edzőnek kell irányítania. A dicséret és a hiba javítása elengedhetetlenül fontos. A szakmai képzés mellett tehát az emberrel is foglalkoznunk kell, így ez egy személyiségfejlesztési folyamat, amelyben a képzési és nevelési arányok dinamikusán változnak az életkor vagy a szituáció függvényében. A sportegyesületek mellett ezt az elvet kellene képviselnie az iskolának, és követnie a családoknak is, mert jelenleg ebben a „*Bermuda-háromszögben*” tűnik el a gyerekek tehetsége.

Amikor egy gyerek már eléri azt a kort, és a játéktudása is kiemelkedik társai közül, bekerülhet egy labdarúgó akadémiára, ahol az ilyen családi háttérből érkezőnek rendkívül nehéz dolga lesz. Az akadémiákon ugyanis már sok helyen bentlakás van, tehát a gyermek már kikerül a szülők közvetlen hatása alól. Rendszabályok vannak, amelyhez alkalmazkodniuk kell, az irracionalitás itt is találkozik a racionalitással. Ezért van az, hogy az első időszakban jó néhány játékos otthagyja a kollégiumot, nem várt a lemorzsolódásuk. Ezt a helyzetet talán azzal lehetne feloldani, hogy az akadémiai felvételen nemcsak a labdarúgótudásról adhatnának számot a fiatalok, hanem különböző tesztekkel, felmérésekkel is végre kellene hajtaniuk. Mérhető az intelligencia, a kreativitás, a kommunikációs készség, az akaraterő, szorgalom, ami majd a játék során egy-egy mozdulatban jelentős szerepet játszik. Egyik kollégám még azt is javasolta, hogy legyen felmérés az is, hogy milyen családi körülmények közül érkezik a gyermek. A szülői háttér sok mindent megmutat, és előrejelíti, mit várhatunk. Innentől kezdve az akadémiák személyiségfejlesztő szerepe megnő, a szülőknek már kevesebb befolyása van a gyerekekre. Fontos tehát az, hogy addig mit kapott a családban. „*A tehetséged hozott ide, a személyiséged fog itt tartani.*” Nem véletlenül ez a jelmondat van kiírva a Manchester United utánpótlásképző centrumának, akadémiájának bejáratához.

Tanulás és edzés

Egy diáknak mindig arra van ideje, amit éppen akar. Számtalan példa bizonyítja, hogy akár egyetem mellett is lehet rendszeresen futballozni, kiváló játékosok tudtak a profi labdarúgás mellett is diplomát szerezni. Ebből kiindulva az általános vagy középiskolák leterheltsége sem lehet akkora, hogy ne lehessen mellette futballozni. Sok szülő azonban, reálisan felmérve gyermeke helyzetét, úgy dönt, hogy ha gyermekéből nem lesz profi futballista, akkor legalább a tanulásra összpontosítson. Első az iskola, és csak második a foci. Kétséggkívül reális hozzáállás az ilyen, bár rengeteg olyan sportolót ismerek, akik az egyetem mellett is kiváló élsportolók tudtak maradni. Ám ha azt nézzük, hogy egy hétvégén az első osztályban, ha mindenkit becserélnek is mindössze 216 játékos léphet pályára, de annak kb. 30-40%-a külföldiekből áll, akik elvehetik a helyet a hazaiaktól, akkor már nem valami fényesek a kilátások. A mai válogatottunk 90%-a külföldön született, vagy 16 éves korában oda költözött, nem idehaza kapta meg a képzés utolsó fázisait. Nemzetközi szinten ez még kevésbé teszi versenyképpessé a tisztán hazai nevelésű játékosokat. Mindent egybevetve nagyon kicsi az esélye annak, hogy egy fiatal ma professzionális szerződést kapjon, annak pedig még kevesebb, hogy válogatott is legyen. Akkor legalább legyen ember belőle! Éppen ezért a sportiskolánk labdarúgó szakosztályának a jelszava: *„Játékost képezünk, embert nevelünk.”*

Amelyik szülő figyelemmel kíséri gyermeke tanulmányi előmenetelét, gyakran dönt úgy, hogy amíg ki nem javítja a srác a becsúszott rossz jegyet, addig nem engedik edzésre. Volt, aki kitűnő tanuló és rendkívül tehetséges fiát tiltotta el örökre a labdarúgástól, mert egy tizedet rontott a tanulmányi eredményén. Valljuk be, a többség azonban nem foglalkozik az érdemjegyekkel, és nem köti feltételhez a labdarúgás gyakorlását. Pedig ha a gyerek attól van eltiltva, amit a legjobban szeret, akkor talán megembereli magát a tanulásban is. Igazából az lenne az ideális, ha a sportegyesület az iskolával alkotna egy olyan harmonikus kapcsolatot, amelyben nem tévesztik szem elől a gyereket, és közben a labdarúgó fejlődése is biztosított.

Volt időszak a magyar labdarúgásban, amikor a sportiskolák megjelenésével néhány praktikus gondolkodó egyesület ki tudott alakítani együttműködést az általános iskolákkal, és ott futballosztályok indulhattak. Elsőnek mindezt a Debreceni Sportiskola tette, így aztán a gyerekek lényegesen többet tudtak edzeni, és ez nem ment a tanulás rovására. Ötödikes kortól a pályához nagyon közeli iskolában reggel 7-kor kezdődtek az edzések, és 9 órakor már a normál

tanítási rend szerint tanulhattak a játékosok. Délután kötelező volt számukra a napközis tanulószoba, ahol pedagógusok felügyelete mellett oldották meg a házi feladataikat. 16 óra után mehetek ki edzésre. Az általános iskola kapcsolódott egy gimnázium és szakközépiskolához is, ahol ugyanezzel a módszerrel folytathatták tovább a képzés az érettségiig. Ez annyira eredményesnek bizonyult, hogy rengeteg utánpótlás és felnőtt válogatott kerülhetett ki soraik közül. Csak Debrecenből: Sándor Tamás, Dombi Tibor, Madar Csaba, Böör Zoltán, és még sokan mások. akik a felnőtt válogatottat is megjárták.

A szülő és az edző viszonya

A szülőknek és a sportegyesületekben dolgozó edzőknek közös érdeke, hogy a gyermekek jól érezzék magukat az edzéseken, megfelelő ütemben fejlődjenek, és akiben az átlagnál több tehetség van, az esetleg karriert is tudjon csinálni. A szülők reménykednek, hogy gyermekük fejlődése jó kezekben lesz, az edzők pedig abban, hogy a család támogató hozzáállását élvezhetik a munkájuk során. A labdarúgó palánták egyszerűbben gondolkodnak, ők mindössze csak játszani szeretnének. A kimutatások szerint 12 éves korig egyik sem akar komolyan profi labdarúgó lenni, bár az álmaik között a Barcelona, a Real Madrid vagy éppenséggel a magyar válogatott szerepel, de még fogalmuk sincs, mit és mennyit kell ezért tenniük. A szülők szeretnék gyermekük örömét és boldogulását látni, de a félelmük is ott van, amely inkább kímélné, óvna a fáradtságtól, naptól az esőtől a kis labdarúgókat. Az egyesületben folyó munka pedig éppen arra irányul, hogy a gyerekek túrési küszöbe egyre magasabban legyen, tudjanak megbirkózni a nehezebb munkával és a külső körülményekkel is. A legtöbb esetben az anyukák figyelik aggodalommal az időjárását, nem szeretnék, ha megfázna a gyerek, vagy napszúrást kapna a nagy melegben. Mindezek természetes reakciók a részükről, ám meg kell érteniük, hogy ha valaki a célokat akarja elérni, vállálnia kell a hozzá vezető utat is. Ez persze egyetlen sportágban sem ígér gyors és könnyű sikert. A kezdeti lépéseknél még talán ők sem gondolják át azt, hogy innentől kezdve már el kell engedjék gyermekük kezét egy órácskára, a képzés és a nevelés egy részét át kell adják az edzőnek. Inkább partnernek kell lenniük, mint harcos védelmezőnek, ne mindig akarják érvényesíteni az akaratukat. Láttam olyan anyukát, aki edzés közben beszaladt a pályára, hogy ivókulacsot adjon a gyerek kezébe. A szülők mérkőzéseken gyakran adnak instrukciókat csemetéjüknek, ami sokkal inkább szurkolói megnyilvánulás, mint hasznos szakmai tanács. Persze

a tízmillió szövetségi kapitány országában ezen nem kell csodálkoznunk. A szülőknek meg kell bízniuk a szakemberekben, akik tanulták és képviselik a szakmát. Pontosan tudják, mikor mi a feladatuk, mit kell tenniük a gyerekek fejlődése érdekében.

Az edző és a szülő kölcsönösen egymásra utaltak. Ha a szülő nem viszi el edzésre a gyereket, nincs is miről beszélni. Ugyanakkor jó edző nélkül nincs fejlődés. Ebben a kölcsönösen egymásra utalt helyzetben elsősorban a gyermek érdeke, hogy a szereplők jó viszonyban legyenek, és folyamatosan tartsák a kapcsolatot. Annál is inkább, mert a szülőnek joga van mindent tudnia a gyerekéről, természetes vágya, hogy láthassa győzni és örülni is. Magyarországon úgy alakult ki, hogy látogathatják az edzéseket és a mérkőzéseket is. A szülőknek azonban el kell fogadniuk, hogy a kapcsolattartás kereteit nem ők, hanem az edzők határozzák meg. Fontos, hogy a szülő az edző által szabott kereteket betartsa. Ha ezt nem teszik meg, akkor az edzőnek a gyerekeknek szabott kereteket is nehezebb lesz betartania. Pedig minél központibb helyet foglal el a labdarúgás a gyermek életében, annál fontosabb lesz az edző személye is, hiszen a gyerek egyre több időt tölt vele. Az együtt töltött idő, a közösen megélt élmények elmélyítik az edző és tanítványa kapcsolatát. Van olyan életkori szakasz, amikor a gyerek több időt tölt el edzőjével, mint a szüleivel otthon. Nemcsak a sportág csínját-bínját segít elsajátítani, hanem sokszor nevelője, a csapatszellem kialakítója és az edzés kereteinek betartatója is a szakember, személye tehát egyre inkább felértékelődik.

A szoros kapcsolattartás az edzőknek is érdekük, ezért kezdeményezőknek kell lenniük, de mederben is kell tudniuk tartani a viszonyukat. Nem lehetnek nagyon hűvösek és távolságtartóak, de a túlzott összeborulás is kerülendő. A szülői értekezleteket azért tartják az edzők, hogy a gyerekek fejlődésének pillanatnyi állásáról, a miértekről és a folytatásról beszélgessenek. Gyakori azonban, hogy egy-egy rosszul sikerült mérkőzés után a szülő számon kéri az edzőt. Ez rombolja a szülő és az edző között kialakuló bizalmi kapcsolatot, amire pedig a gyerekek nagy szüksége van. Bízni kell az edzőben és a szüleiben is, fontos, hogy a kis labdarúgók a mérkőzés után is érezzék mindkét fél támogatását. Amennyiben a mérkőzés jól sikerült, fontos, hogy a gyermek tudja, hogy büszke rá mindenki, és ha elégedetlen az eredménnyel, érezze a vigasztalást is. A mérkőzésen nyújtott teljesítmény értékelése viszont az edző feladata, így hagyjuk is meg neki! Egyrészt ő rendelkezik azokkal a szakmai szempontokkal, amelyek alapján a teljesítmény értékelhető, másrészt a gyerekeknek a szülei irányából elfogadásra, nem pedig szakmai tanácsokra van szüksége.

A harmonikus viszony kialakításának érdekében jobb, ha minél előbb megismerik egymást a szereplők. Így tehát az edzőknek nemcsak a gyerekek felé kell nyitniuk, hanem a szülők felé is, és az sem árt, ha a szülő is tisztába kerül az edző elvárásaival és elveivel. Nyilván ezek nagy része már a kezdeti szülői értekezleten szóba jön, de fontos, hogy mindezek mellett mindkét fél kezdeményezzen beszélgetést azért, hogy elfogadhassák egymást. A folyamatos párbeszéd kizárhatja a nagyobb konfliktusokat. Mindkét félnek a közösség érdekeit kell szem előtt tartania, hiszen lehet, hogy kiváló a gyerek, de játékával vagy magatartásával nehezen illeszkedik a csapatba.

Az is lehet persze, hogy az edző nem azon a poszton játszatja, ahol azt a szülő elképzelte, vagy fegyelmezési, pedagógiai megfontolásból marad ki a fiatal. Ha úgy látja a szülő, hogy a kivételezések miatt kap alacsonyabb besorolást a gyermeke, érdemes erről beszélniük, mert az edző biztosan tud megfelelő pedagógiai indokokkal válaszolni a felvetésre, és olyan szempontokat is megvilágíthat, amelyre a szülő nem is gondolt. Szükség van tehát a folyamatos párbeszédre, és ha ezáltal sikerül harmonikus kapcsolatot kialakítaniuk egymással, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a legjobbat tudjuk elérni a gyermek fejlesztésében.

A szülő és az edző konfliktusa

Azzal, hogy az edző a racionalitás, az észszerűség felé tereli a gyermekek viselkedését, ellentétes a szülők elvárásaival, akik irracionálisan csak a gyermekük felhőtlen örömeire és boldogságára kíváncsiak. Míg a szülők azonnali sikert várnak, addig a szakemberek a hosszú távú fejlődésben gondolkodnak. Az edzések komoly erőfeszítéseket kívánnak a gyerekektől, amire a fejlődésük érdekében szükség van, ám a szülők nem a gyermekük küszködését szeretnék látni. Nekik a felhőtlenül boldog, a játékban örömet lelő játékosra van szükségük, és nem a nehézségekkel bajlódóra. Ha mindezeket folyamatos párbeszéd során nem tudják feloldani a felek, akkor bizony komolyabb konfliktusok is keletkezhetnek.

Az edzők a szülőkkel leggyakrabban akkor kerülnek konfliktusba, ha sérelem éri a gyermeküket, és úgy érzik, hogy ezt az edző nem a legmegfelelőbb módon próbálja kezelni. Bebizonyosodott, hogy a szülőket legérzékenyebben az érinti, hogy gyermekük mennyi időt játszik a mérkőzésen. Sajnos társadalmunkban jelen van az eredménycentrikusság, amely rányomja a bélyegét az edzők viselkedésére is, és ha a csapat vesztesre áll, nem nagyon merik felváltani.

lalni a kevésbé ügyes cserejátékosok pályára küldését. Ezt a cserejátékosok szülei nem igazán fogadják el, amit az edző tudomására is hoznak. Ezeket a problémákat nem kezelni, hanem megoldani kell. Ebben döntő szerepe van az edző személyiségének, intelligenciájának, pedagógiai érzékének. Ha a gyermekek érdekeit tekintjük elsődlegesnek, akkor az egyéni fejlődés érdekében bizonyos életkori szakaszig mindenkit egyformán érdemes játszani, ám 12 éves kor után csapaton belül már annyira megnő a különbség a gyerekek között, hogy a közösség érdekében is azt kell többet pályán tartani, aki jobb. Guardiola szerint a „*a fejlődés nem tárgyalási alap*”, vagyis a folyamat, amely az egyéntől a csapat érdekéig terjed, fontosabb, mint a szülők kritikája. „*Nem Magyarázkodhatunk minden döntésért, a fejlődés nem alku tárgya*” – Guardiola.

Régen ezeket a konfliktusos helyzeteket hatalmi szóval oldották meg az edzők, nem érdekelte őket a konfliktus feloldása, hiszen rengeteg gyerek akart labdarúgó lenni. De ma már megváltozott a világ, a legjobb az, ha a felek belátják, hogy a közös munka érdekében minél hamarabb meg kell oldani a konfliktust, a továbblépés érdekében gyorsan le kell zárni az ügyet, ugyanis nem ellenfelei egymásnak, hanem a lehetséges megoldás főszereplői. A problémát tehát nem kezelni kell, hanem gyorsan megoldani, ellenkező esetben az is előfordulhat, hogy mindenki veszít. A hozzáálláson kívül ilyenkor döntő a felek intelligenciája is. Az edzőnek mindig a szituációhoz kell alkalmazkodnia és a döntéseiért felelősséget vállalnia. A fiatal edzők körében ez nem mindig sikerül, mert tapasztalatok híján még alig tudnak valamit, viszont mindenben biztosak, ám az idősebb kollégák már szinte mindent tudnak ezért semmiben sem biztosak. A tapasztalatot az évek során meg lehet szerezni, de addig is a konfliktusok előfordulásának számát azzal csökkenthetik az edzők, ha egy a szülőkkel közösen elfogadott szabályrendszer alkalmaznak, amelyet következetesen be is tartanak.

Persze előfordulhat az is, hogy a felek abban érdekeltek, hogy elhúzódjon a konfliktus, valamelyik fél majdcsak megunja és feladja. A legtöbb esetben ezzel találkozunk, amikor az edzőnek nincs szíve elküldeni az ügyetlenebb gyerekeket. Pedig lehet, hogy éppen azzal segítene a legtöbbet, ha nem a halogatást választaná. Olyan helyzet is gyakran előfordul, amikor valamelyik fél egyáltalán nem akar együttműködni, hanem minden áron győzni akar, és minden eszközzel le akarja zárni a problémát. A legjobb azonban olyan megoldást találni, amely mindkét fél szempontjában megnyugtatóan rendezi a konfliktust.

Az étkezés mint konfliktusforrás

Gyakori konfliktusforrás lehet, amikor a szülők aggodalma indokolatlanul nagy, és a gyereket etetik-itatják mindenféleképpen a mérkőzés előtt és után, és gyakran még közben is, amikor már inkább az edzőre kellene figyelniük. Ezért van az, hogy a legkisebbeknél már rendszeresített a kulacs használata, mindenki tanulja meg kezelni saját maga. Nyilván, ha nagy a meleg, az edző külön is felhívja a figyelmet a folyadék fogyasztására, és ivószüneteket rendel el. A nagyobbak már központilag kapnak kulacsot, és már edzések és mérkőzések előtt is inniuk kell vizet, hogy a hirtelen folyadékvesztés ne jelentsen problémát. A nagyobb gondot azonban az otthoni helytelen és rendszertelen étel és ital fogyasztása okozza, ez a legnagyobb ellenségeink egyike. A nyári táborok alkalmával tapasztaltuk, hogy a kicsik leveket nem esznek, és a főzelékeket egyáltalán nem ismerik, rendkívül válogatósak. A húslevesen és rántott húson kívül mást nem is nagyon esznek, a hamburgeren kívül idegenben sem akarnak mást enni. Sokat tudnának segíteni a szülők, ha változatos étrendre szoktatnák gyerekeiket. A labdarúgóknál összhangot kell találni a terhelés, pihenés és az étkezés között, amit az edző nem tud kontrollálni, szükséges a szülők aktív támogatása. A közvetlenül az edzéseket és mérkőzéseket megelőző étkezések kifejezetten károsak a gyermekek számára, mert kihat a teljesítményükre, ha kihajtják magukat, még rosszul is lehetnek. A gyomorba jutó táplálékot a szervezetnek fel kell dolgoznia, és a véráramlatokon keresztül el kell szállítania. Ebben az esetben a szervezet a legtöbb vért ide összpontosítja, pedig a nagy terhelés már a lábknál jelentkezik, ahol savasodás lép fel, a gyerek nem bír eleget futni. A rendszeres napi testmozgás a kisgyermeknél nem igényel speciális sportolókra jellemző étrendet, amit megessznek, azt le is mozogják. Mégis manapság nagy számban látunk túlsúlyos gyerekeket. Sajnos ennek oka szintén a családból érkezik ki a pályára. A sok cukros üdítő, csipsz és hamburger szinte kimeríti a gyermekek étkezési ismereteit. Minden helyzetben nassolnak, ez már divattá vált köztük, és mintha unalmukban is ennének. Ezt lehet tapasztalni, amikor hosszabb buszos útra megyünk a csapattal, a táskákban és hátizsákokban szinte ruha helyett is csipsz és csokoládé van. Az a tévhit terjedt el ugyanis, hogy a csoki egy egész mérkőzésre szóló energiát ad, ezért sokan mérkőzés előtt is bőven fogyasztanak belőle. Ez néhány percig valóban igaz, de utána nagyon mélyre zuhan a gyermek energiaszintje, mert mindent elégetett. Ha tartani akarja a szintet, akkor mérkőzés közben is ennie kéne ezeket, ami teljességgel lehetetlen. A kóla népszerű



reklámjai még a szülőket is elkábítják, így nem veszik észre, mennyire sok káros anyagot engednek elfogyasztani gyermeküknek. C. Ronaldo egy budapesti mérkőzés sajtótájékoztatóján megpróbált jó példával elől járni, amikor arrább tette a kólát, és felszólította a gyerekeket, hogy igyanak inkább vizet, mert a kóla káros. Reméljük, lett foganatja, a multi üdítőitalos cég viszont innentől kezdve kiszállt a szponzorálásból. Sajnos a nagyobbaknál sem jobb a helyzet. Az iskolából egyenesen az edzésre rohannak, ahol közvetlenül a foglalkozás előtt esznek, hiszen éhesek, pedig nem egészséges közvetlenül a terhelés előtt ételt fogyasztani. Napközben is alig fogyasztanak folyadékot, ami szintén helytelen, mert az edzés vagy mérkőzés megkezdésekor az izzadsággal még több vizet veszítenek, a sejtek kiürülnek. Így tehát az edzőnek állandóan oda kell figyelnie, mikor és mit esznek és isznak a gyerekek. Meg kell győznie mindenkit, hogy egy alma ilyenkor sokkal többet ér, és hogy a gyerekek ott-hon is az életkoruknak megfelelő mennyiségben, változatosan étkezzenek, és bőségesen fogyasszanak folyadékot is. A szülők ebben sokat segíthetnek, és ha kialakul ennek rendszere, már különösebb figyelmet nem érdemel ez sem.

A leggyakoribb szülői szurkolói típusok

A szurkoló szülők közössége képes nemcsak jó irányba terelni gyermekeiket segíteni ezzel az edző munkáját, de az irányukból érkező konfliktusok leszerelésében is döntő szerepet tudnak játszani. Összetételük rendkívül homogén, ám abban egységesek, hogy gyermekük örömét és boldogságát szeretnék látni. Van közöttük optimálisan együttérző, közömbös, és kibírhatatlan is, de mégis egy csapathoz tartozó szülők, akik vérmérsékletük és személyiség jegyeik alapján szurkolnak és foglalják el helyüket a szülők szurkolói közösségébe. Nézzünk néhányat a pozitív és a negatív példákból a teljesség igénye nélkül.

Az edző és a gyerekek szempontjából az ideális szülői magatartás a mindenkivel szimpatizáló és együttműködő, a gyermekéért sportszerű körülmények között szurkoló, a szülői közösség hasznos tagjává váló típus. Ők inkább a legkisebb korosztályoknál jelennek meg többségben, és alkotnak valóban kiváló közösséget. Ahogyan önállósodik a gyermek, egyre inkább maradoznak el ezek a szülők, a nagyobb korcsoportok mérkőzésein már szinte alig vannak, talán mert a gyermekeik is igénylik az önállósodást. Az igazi szurkoló szülők transzparenszekkel, beöltözve, síppal-dobbal, nádi hegedűvel mennek a meccsre, ahol valódi futballhangulatot varázsolnak a gyerekeiknek. Csak

bíztatják a sajátjaikat, az ellenféllel, a játékvezetővel és az edzővel nem foglalkoznak. A szülők jó közösséget alakítanak ki, amely a csapatra is kihat, a gyerekek élvezik a meccseket, öröm a közösségbe lenni. Sokszor még az egyesülettől független külön is vannak közös programjaik. Mint minden közösségben, akadnak közöttük is hangadók és olyanok is, akik csendesesen szurkolnak, nem szólnak bele semmibe, csak nézik a gyermekük meccsét. Egymást kiegészítő egészséges közösséget alkotnak, jelenlétükkel erősítik a gyermek önbizalmát. Otthon még esetleg elmondják, hogy ők miként látták az eseményeket, de mindezt pozitív hozzáállással teszik. Segítik az edző munkáját, otthon is erősítik annak személyét. Ez a harmónia és tolerancia akkor kezd egy kicsit megbomlani, amikor a gyermekek tudásszintje között már látható különbségek keletkeznek. A gyerekek és a szülők is érzik ki az, aki játékával segíti és előre mozdítja a csapatot és ki az, akinek beállítása miatt elveszíthetik a mérkőzést. Minden gyerek fejlődik önmagához képest, de a szülőket csak a sajátjuk érdekli, így az edzőnek kell kezelnie ezt a helyzetet. Ha nem tudja klikkekre bomlik a szurkolói közösség.

Vannak, akik nagyon jóban akarnak lenni az edzővel, ezért folyamatosan keresik vele a kontaktus lehetőségét a mérkőzés előtt és után is. Sokszor olyan információk után érdeklődnek, amit már mindenki tud, de számukra ez egy lehetőség a kapcsolatfelvételre, gyermekük jobb színben történő feltüntetésére. Ha a gyerek nem annyira tehetséges, akkor a szülő keresi a szívességtel lehetőségét is az edző részére. Többnyire ez a típus csak a saját gyerekét látja a pályán, aki mindig mindent jól csinál, ezért edző és szülő is akar lenni egyszerre. Ha jó viszonyt ápol az edzővel, akkor erősíti a gyermekben a szakmai utasításokat, ha nem akkor viszont mindenütt szidja a tréneret. Minden probléma megoldását csálthatatlanul ismeri és szembeállítja azt az edzőjével. Az edzővel haverkodó – nagy csapda az edzőnek. A közösségépítés és a nyugodt munka érdekében jól jönnek a támogató szülők, így az edző könnyen megtalálja velük a közös hangot. Könnyen előfordulhat, hogy az edző ilyenkor nem tart kellő távolságot a szülőktől, közös főzések, kirándulások, esetleg üzleti kapcsolatok alakulhatnak ki közöttük. Abban az esetben azonban, ha a gyermek nem fejlődik olyan mértékben, mint a többiek, könnyen kellemetlen helyzetbe kerülhet az edző, hiszen már a ki nem mondott elvárások is jelen lehetnek a szülők részéről. Ha az edző nem tudja ilyenkor is érvényesíteni az akaratát, akkor elveszett. A folyamatos párbeszéd segíthet feloldani ezt a problémát.

Vannak olyan típusok is, akik végig a játékvezetővel vagy az ellenféllel foglalkoznak, sokszor nem éppen irodalmi stílusban. „*Futballprofesszorok*”, akik hangos szóval végig irányítják a mérkőzést a gyermeküket, esetleg még másoknak is folyamatosan hasznosnak vélt tanácsokat kiabálnak be. Még egyetlen egy gyermektől sem hallottam, hogy azért nyerték meg a meccset, mert a bekiabáló szülőktől jó tanácsot kaptak. A mindenkit hibáztató szülő a felelősséget teljes mértékben áthárítja másokra, ezzel gyermeke személyiségének fejlődését jelentős mértékig tévútra tereli. A „*mindenhez is értő*” szülővel hamar összevesznek az edzők, de még a szülők is, akik rendszerint kiközösítik. Kommunikációval sürgősen rendezni kell az ilyen kapcsolatot, amelyet vagy az edző, vagy a szurkoló szülők közössége kezdeményezhet. A legrosszabb típus azonban az, aki már otthon elkezd, és egész mérkőzésen szapulja az edzőt. Rossz az edzés, rossz a taktika, rossz a felállítás, és még a gyerekekkel sem tud bánni. A gyerek már a kezdet kezdetén hordozza magában az ellenállást otthonról, így a közös munka nem sok lehetőséget rejt magában. Ez a típus a saját gyermekét sem sajnálja, még ha jól játszik, akkor is elégedetlen, mindenben talál hibát. Még rosszabb, ha más gyerekével is ugyanezt teszi. Ezt a típust már nem tűrheti el a közösség. Jürgen Klopp azt vallja, hogy „*a gyerekeknek játszania kell nem megfelelnie*”. Az örökké elégedetlen szülői magatartás elveszi a játék örömét, rombolja az önbizalmat. Sajnos hallottam már olyan külső szülői instrukciót is, hogy ennek vagy annak ne passzolj, mert úgysem adja vissza. Ez megalázó és fájó a másik gyerekek és a szüleinek is, még akkor is, ha történetesen tényleg így van! A gyerekekre kell ezt bízni, mert az általános igazságérzetük és értékrendjük, valamint a közösségük ereje a helyére teszi ezt, ha pedig nem, akkor az edzőnek kell kezelnie a problémát. A biztató szavakon kívül mást nem érdemes bekiabálni. A gyermek ugyanis nem tudja megérteni és feldolgozni azt, hogy mi edzők racionális döntések meghozatalára tanítjuk, ám a szülő irracionálisan viselkedik és ugyanezt várja el gyermekétől is. A mérkőzéseken az édesanyák szinte kivétel nélkül a saját gyermeküket figyelik, elfoglaltak, míg az apukák, bár szintén azok, de többségükben képesek objektíven szemlélni az eseményeket. Azok a szülők cselekednek helyesen, akik kiegyensúlyozottan, érzelemmentesen alkotnak véleményt a látottakról, még akkor is, ha befelé nagyon izgulnak gyermekeikért. Ezzel tudnak legtöbbet tenni értük. Tudom, hogy ez nagyon nehéz, de szerencsére még ők vannak többen. Ne hagyjuk, hogy a tehetséget elnyomja a külvilág zaja, mert így is kevés van belőlük. Ha elveszük tőlük a játék örömét akkor elveszítjük a játékost is.

A kifogást kereső – Nem tanul felelősségvállalást az a gyerek sem, akinek a szülei mindig keresik a felmentést a következmények alól. Most éppen sokat evett a gyerek vagy keveset, a szemébe sütött a nap ezért nem tudta jól megoldani a helyzetet, vagy az ellenfél szabálytalanul játszott és a játékvezető is vakon van. Azzal pedig, hogy a szülő feloldotta a gyermekét a felelősségvállalás alól a játékban már nem várható el megfelelő fegyelmezettség tőle. A felelőtlen játék pedig rendkívül nagy kockázatokkal jár, a játékostársak sem szeretik az ilyesmit, hamar kiközösíthetik az illetőt.

Az ordítózó – nem érti, hogy a hiba a fejlődés része. Távirányítóval szeretné mozgatni a játékosokat és az edzőt is. Csak ő látja a játékot, nincs tisztában azzal, hogy ki milyen állapotban van, és az adottságaihoz képest mennyit fejlődött, az edző milyen pedagógiai elveket alkalmaz, mert bekiabálásaival szeretné érvényesíteni azt, amit egyébként az életben elmulasztott, a gyermekével való őszinte párbeszédet és gyakori foglalkozást. A játékvezetőnél is jobban lát mindent, és VB-döntőnek tekint minden utánpótlásmérkőzést, Ezzel nem hagyja kibontakozni saját gyermekét, aki nem tud önállóan döntéseket hozni. A lelátóról edzősködő szülő bekiabálásai után még egyetlen gyerek se mondta, hogy azzal nyertünk meccset, amit kívülről hallott! „A szülő nem segédedző!” – véli José Mourinho, aki különösen kritikus a pálya széléről bekiabáló szülőkkel, mert ha mindenki edzőnek képzei megát, akkor a gyermek összezavarodik.

	Játékos szerepe	Edző szerepe	Szülő szerepe
6-10 év A játékba történő bevezetés	Játékos örömteli	Kedves gondoskodó	Támogató pozitív hozzaállás
10 – 14 év Fejlődés	Elkötelezett odaadó	Közvetítő érzelmileg elkötelezett	Áldozatkész, de korlátozottan aktív
14-18 Tökéletesedés	Szenvedélyes felelősségteljes	Sikeres tisztelt	Kevésbé jelentős

A játékos, az edző, a szülő szerepe a sportkarrier építésének különböző fázisaiban (Bloom - saját szerkesztés)

Kiabáló edző, ordító szülő

Gyakran látunk rá példát, hogy bár közvetlen közelben vannak azok, akiknek a mondanivalót szánják, mégis üvöltve teszik mindezt, mert idegesek egymásra. Sajnos láttam már ilyen edzőt is, de talán még több szülőt. Ez gyakran a gyermekekre is ráragad. Miért kiabálnak az emberek, amikor elveszítik a nyugalmukat? Erre egy hindu vallási vezető adta meg legfrappánsabban a választ.

„Amikor két ember mérges egymásra, akkor a lelkük eltávolodik egymástól. Hogy leküzdjék ezt a távolságot kiabálniuk kell, hogy meghallják egymást. Minél mérgesebbek annál hangosabban kiabálnak, hogy leküzdjék a távolságot. Ne hagyjátok, hogy a lelketek eltávolodjon egymástól, különben egyszer eljön a nap amikor akkora lesz a távolság köztetek, hogy a lelketek nem talál vissza egymáshoz.”

Ráadásul attól, hogy hangosabban mondunk valamit, egyáltalán nem biztos, hogy igazunk van. A szidalmazás pedig sehol sem érv, inkább a tehetetlenség megnyilvánulása. A szülőnek és az edzőnek is egyaránt az az érdeke, hogy kihozza a gyerekekből a lehető legtöbbet. A kiabálástól, ordítástól megbénult gyermekek teljesítménye messze elmarad attól, amit valójában tudnak. A felnőtteknek tehát felnőttként, kellene viselkedniük, és megfelelő empátiával nézni a gyermekek tevékenységét. Bízunk kell a gyermekekben, mint ahogyan ők is bizalommal támaszkodhatnak majd szüleikre és edzőjükre. Ne birtokolni akarjuk őket, hanem szeretni és tisztelni. Ha érzik a feléjük áradó empátiát, csodálatos velük a munka, ám az ebben a korban kapott sebek egy életre megmaradnak bennük. Ha már nem is lesz belőlük futballista legalább legyenek boldogok, mert ez határozza meg a későbbi jövőjüket. Ez mindannyiunk felelőssége. *„Játékost képezünk, embert nevelünk.”*

Kitiltani vagy bevonni a szülőket?

A legtöbb országban úgy minimalizálják a szülői konfliktusokat, hogy kitiltják őket az edzésekről. Kétségkívül az edzőknek ez nagyobb megnyugvást és mozgásteret ad, ám a mérkőzések alkalmával, amikor a szülők is lemérhetik a gyermekük fejlődését és részesei lehetnek örömének, ezt már nem lehet megtenni. A világon szinte sehol sem engedik be edzésre a szülőket, Magyarországon azonban mindenki látni szeretné csemetéjét. Amikor pszichológushoz viszi a család a gyereket, minden azzal kezdődik, hogy a szülő maradjon kint.

Azt szeretnék ugyanis, hogy teljes egészében a doktorra figyeljen a gyerek, ne legyen a szülők befolyása alatt, viselkedése és megnyilvánulásai maguktól jöjjenek, őszinték legyenek. A sportegyesületben is nagyjából ez a helyzet, hiszen az edző a gyerekkel szeretne foglalkozni, és kevésbé a szülőkkel. Szeretné, ha teljes egészében rá figyelne mindenki, a külső körülmények ne befolyásolják a gyermeket. Nálunk azonban már nem merik olyan bátran rábízni gyermeküket az edzőre, mint azt korábban a mi szüleink tették, a kicsiknél még igénylik a folyamatos jelenlétet az edzéseken is. Tény, hogy a mai szülők rendszeres visszajelzéseket igényelnek a gyermekük fejlődéséről, és nagyobb mértékben szeretnének belefolyni a döntési helyzetekbe is. Régebben az edző tekintélye megkérdőjelezhetetlen volt, ma pedig partneri együttműködést várnak el tőlük a szülők. Az edző és a sportegyesület iránti bizalom már nem automatikus, hanem ki kell azt érdemelni és folyamatosan ápolni. Sajnos való igaz, hogy a poroszos hagyományokra épülő oktatásból érkező edzőknek nagyon nehéz átállniuk egy nyitottabb, gyerekcentrikusabb viselkedési és oktatási modellre. Az iskolákban egyébként is túl nagy nyomás nehezedik a nebulókra a szülők félnak, hogy esetleg ez itt is előfordulhat. Sokkal többen tekintik a futballt karrierépítésnek, mint korábban, gyermeküket „befektetésként” kezelik, és ellenőrizni akarják az edző munkáját. Tőlünk nyugatabbra jóval könnyedebben megtehetik a sportegyesületek, hogy kitiltják a szülőket, mert az iskolákban és a sportegyesületekben is jóval gyerekcentrikusabb az oktatás, sok dicsérettel alátámasztott személyiségfejlesztés zajlik, ahol a szülők jobban rá merik bízni a pedagógusra és az edzőre a gyerekeket. Keleten vasszigorral tartják a fegyelmet, lebontják a személyiséget, hogy aztán az edző elvárásai szerint legyen újra felépítve. Ez is személyiségfejlesztés, bár nem riadnak vissza a testi fenytéstől sem, de ott a társadalom a régi hagyományok miatt ezt jobban tolerálja. Nálunk azonban inkább a poroszos fegyelemre épülő közösségépítő modell van még életben, amelyben a közösség sikerének érdekében mindenkinek alá kell rendelnie a személyiségét.

Sir Alex Ferguson mesélte a Manchester Unitednél minden gyerek szüleivel aláírtak egy amatőr szerződést, amelyben benne volt, hogy a szülő halló távolságon belül nem közelítheti meg az edzést, mert fontos, hogy a gyerek az edzőre és a játékra figyeljen. A németeknél még azt is megengedi az egyesület a jó kapcsolat megtartásának érdekében, hogy a szülő a saját kisbuszával vigye a gyerekeket, ám az edzésekre nem mehet ki, a legtöbb helyen ipari kamerákon nézhetik végig a büféből, újságok és képes magazinok társaságában. Tartanak azonban félévente egy bemutató edzést a szülőknek, ahol

személyesen győződhetnek meg gyermekük fejlődéséről, és arról, hogy csemetéik jó kezekben vannak. A szibériai Jekatyerinburgtól a brazil klubokig mindenütt a szülők kirekesztését tapasztaltam, nálunk azonban a családtagok görcsösen ragaszkodnak az edzés látogatásához, mert az egyesület neve nem ad elég garanciát a jó munkához, az edzőnek pedig ki kell érdemelnie a bizalmukat.

A szülői jelenlét miatt gyakran látható olyan eset, hogy elesik a gyerek, és rögtön kinéz az apára vagy anyára, és tőlük várja a segítséget, ahelyett, hogy felállna és tovább játszana, kivonja magát a munkából. A gyerek már nem sír, de még percek telnek el, amíg újra bekapcsolódik az edzésbe. Ha nincs ott a szülő, és nincs kitől várnia a biztonságot jelentő oltalmat, akkor feláll és megy tovább. A jó edző ilyenkor odamegy, ölbe veszi a gyermeket, leviszi a vonal mellé és egy kicsit vigasztalja. Nem tesz mást a szülő sem, de ezzel az edzőé marad a gyerek. Éppen ezért van az is, hogy az utánpótlás sport edzőcentrikus. Ha a gyerekeknek tetszik az edző személye, szeretik, sem a szülő, sem más edző nem tudja elcsalni őket más egyesületbe. Ha azonban ennek az ellentéte tapasztalható, dominószerűen borul minden, és mennek el tőle a gyerekek. A szülőnek és a gyereknek is bízni kell tehát ilyenkor az edzőben, akinek viszont ki kell érdemelnie mindkettőjük bizalmát. Ha ez így működik, akkor a magyar modell is lehet jó, mert a szülők naponta láthatják gyermekük fejlődését, meggyőződhetnek arról, hogy az edzőnél jó kezekben van a gyerekük. A folyamatos párbeszéd következtében azt is megértik, mit, miért tesznek az edzésen, és összehasonlítva a többiekkel, milyen hiányosságok jelennek meg a gyerekénél. Miben szenved hátrányt másokhoz viszonyítva, és miben kell vigasztalnia vagy javítania őt az elkövetkezendő időkben. Mi az együttműködésnek, a támogató kapcsolattartásnak vagyunk a hívei, bár elkerülhetetlenek a kritikus hangok. Sokszor hallom, hogy az edző nem csinál semmit csak „fogócskázna” a gyerekek az edzésen. A szülő nem tudja, hogy megfelelő életkori fejlődési szakaszokban az egyensúlyérzék fejlesztése van napirenden, amelyet később már nem tehetünk meg. Erre kiválóan alkalmasak a „fogó játékok” labdával labda nélkül. Ugyancsak lehet hallani, hogy az edző nem irányítja mérkőzéseken a gyerekeket csak áll és néha kérdez valamit. Ez is tudatosan történik, hiszen bizonyos életkorban már rá kell vezessük a játékosokat az önálló gondolkodásra. Ezért nem beszél hozzájuk folyamatosan az edző, mert hagyja megszületni az önálló, lehetőségek szerint váratlan vagy esetleg nem kiszámítható, kreatív döntéseket. Ez a fejlesztés és nem az, amikor távirányítóval akarják mozgatni a gyereket a pályán.

Ajánlás a szülőknek

A szülői értekezlet tehát nem egy lehetőség, hanem egyenesen elvárás, ahol mindezekről a dolgokról beszélgetni lehet, annak érdekében, hogy mi a jó a gyerekeknek, és a szülőknek mit kellene tenniük a fejlődés érdekében. Nálunk tehát inkább érdemes bevonni a szülőket, mintsem kitiltani, mert akkor megszűnik a kommunikáció és sok információ kimarad, ami a fejlesztéshez rendkívül jól jöhetne. Annak érdekében, hogy a szülők megfelelő partnerként viselkedjenek, és támogató hozzáállást tanúsítsanak, Újpesten lefektettek néhány egyszerű szabályt vagy inkább figyelmeztetést, amelynek betartását érdemes lenne a szülőknek megfontolni:

- Nem szabad az edzővel veszekedni, hiszen a felelősséget egyszer már a kezébe adtuk;
- Ne kiabáljunk utasításokat vagy kritikát a gyerekek MÉRKŐZÉS közben;
- Maradjunk a nézőknek fenntartott helyen;
- Ne tegyünk sértő megjegyzéseket a sportolókra, a szülőkre, a játékvezetőre az edzőkre vagy csapatokra;
- Fejezzük ki az érdeklődésünket, bátorítsuk és támogassuk a gyereket!
- Segítsünk, ha az edző segítséget kér!

Kérjük, vegye figyelembe, hogy:

- Ők csak gyerekek;
- Ez csak játék;
- Az edzők a munkájukat végzik;
- A bírók is emberek;
- Ez nem a VB.

Konfliktus kezelési stratégiák

Sok apró konfliktus keletkezhet tehát a szülők és az edzők között, amelyeket orvosolni kell. Ehhez persze mindkét fél megfelelő hozzáállására van szükség, a megoldás lehetősége függ az intelligenciájuktól és alapvető személyiségjegyeiktől. Nagyon fontos azonban megjegyezni, hogy a konfliktuskezelési stratégiák közül nincs jó vagy rossz választás, mindig a helyzetnek megfelelő megoldást kell választani. Mindegyik stratégiának megvannak a maga erősségei és gyengeségei, amelyeket különböző helyzetekben remekül lehet használni, érdemes tehát megismerni ezeket, mert rossz választás esetén haszontalanul

törekedhetünk a jó megoldásra. A stratégia megválasztása tehát függ a helyzettől, a konfliktus tárgyától vagy a másik fél viselkedésétől. Ha nem megfelelően kezeljük ezeket a konfliktusokat, akkor elmélyülhet, és távolabb kerülhetünk a megoldástól. Fontos tehát, hogy ismerjük és alkalmazzuk a megoldási stratégiákat, és lehetőleg a legjobbat válasszuk ki a probléma megoldásához, bár előfordulhat, hogy a mérkőzés hevében nem éppen a legmegfelelőbb stratégiát és kommunikációt használják a felek. Sokszor éppen az edző viselkedése váltja ki a konfliktust, de az is előfordulhat, hogy a szülő indít támadást az edző ellen. Jó, ha az edzők és a szülők is megismerik a konfliktusok kezelésének módjait, mert szükség esetén nekik kell megtalálniuk a megoldást. A konfliktusos helyzetek megoldásával foglalkozó kutatók megállapították, hogy az emberek öt konfliktuskezelő stratégiát használnak leginkább. Ezek közül tehát mindegyiket használhatják a helyzettől függően, csak az arányok változhatnak.

Ezek: (1) elkerülő, (2) alkalmazkodó és engedékeny, (3) győztes vagy vesztes, (4) együttműködő és problémamegoldó, (5) kompromisszumkereső.

1. Elkerülő

Kitérő vagy elhárító magatartást vesznek fel azok, akik, felmérve a helyzetet, úgy döntenek, hogy elkerülik a konfrontációt. Alkalmazója alkatánál fogva nem szeret másokkal vitatkozni, vagy túlfűtött a hangulat, esetleg nem rendelkezik elég információval ahhoz, hogy eredményesen megvívhassa a vitát. Úgy ítéli meg, hogy a probléma jelentéktelen, nem éri meg ebben a helyzetben konfrontálódni. A nyugalom és a csend érdekében visszahúzódik, és elkerüli, elhárítja a fenyegető helyzetet, nincs hozzá elég energiája vagy türelme foglalkozni a problémával, nem akarja képviselni álláspontját. Ekkor konfliktuskezelésről a szó szoros értelmében nem is beszélhetünk, ám ilyen helyzet nagyon kevés van, hiszen a sportban nem lehet megúszni, halogatni a probléma megoldását. Késések, apró fegyelmezatlenségek sokszor szóra sem érdemesek, de a nagyobb gond az, amikor ez egy tehetséges játékos esetében történik. Neki azért általában többelelneznek az edzők, olyanokért nem szólnak, amiért mások már fejmosást kapnak, fél az edző, hogy elveszíti a legjobbját. Ezzel azonban azt éri el, hogy a tehetség elkényelmesedik, többelel akar megengedni magának, mint amennyit lehet. A csapattársak is érzik, hogy a legjobbjuknak valamivel több jár, de nem annyi, amennyit feltételez magának. A konfliktus megoldása el lett napolva, ám kiélezett helyzetben mindez újra előkerül, és

akkor viszont már nehezebb lesz megoldani. Érdemes tehát következetes nevelő munkát végezni. Ahogyan József Attila mondja: „*Érted haragszom én, nem ellened*”. A szülőkkel is előfordulhat ilyesmi. A gyermekük érdekében nem akarnak szembe kerülni az edzővel, mert ebből talán hátránya lehet a gyerekeknek. Sokszor találkozhatunk ezzel is, ám az is igaz, legtöbbször csak vélt sérelemről van szó. A konfliktus elkerülése itt is csak átmeneti megoldás lehet. Sokszor valóban nem éri meg minden apróságért perlekedni, ám néha ezekből nagyobb ügyek is keletkezhetnek. A folyamatos párbeszéd és az egyértelmű, közösen elfogadott szabályrendszer rengeteget segít ilyenkor.

2. Az alkalmazkodó vagy engedékeny

Aki ezt választja, szinte lemond a saját érdekeinek, vágyainak érvényesítéséről az ellenfele javára, nagy benne az idomulásra, az együttműködésre való törekvés. Az emberi kapcsolatokra helyezi a hangsúlyt, és inkább feladja saját célját és alkalmazkodik a másikhoz a kapcsolatuk fenntartása érdekében. Okosabb enged alapon nagylelkűen cselekszik. A stratégia mögött gyakran bölcs belátás, békülékenység, intelligencia húzódik meg. Ám ez a konfliktuskerülő magatartás a visszajára is fordulhat, és a gyerekek között ez kiközösítést is vonhat maga után. Aki nem akarja érvényesíteni akaratát egy közösségen belül, azt úgy is kezelik a többiek, mintha ott se lenne. A szülők még a jogos észrevételeiket sem merik elmondani az edzőnek, mert attól félnek, hogy gyermekük fogja megszenvedni azt. Így aztán nem is fog megoldódni a helyzet.

3. Győztes vagy vesztes

Amikor az egyik fél bármilyen áron érvényesíteni akarja akaratát, nem törekszik az együttműködésre. Ez akkor fordulhat elő, amikor gyors, vagy várhatóan népszerűtlen döntéseket kell hozni, és nagy ellenállás várható. Előfordulhat mindez szülői értekezleteken, vagy akkor, amikor az edző utazó keretet, kezdő csapatot hirdet. Egyoldalú konfliktuskezelésről van tehát szó, amelynek gyakori alkalmazásakor megromolhat a kapcsolat a gyerekekkel, mert ilyenkor a segítségkérés, a kérdés a gyengeség jelévé válhat. Ez a konfliktuskezelés a gyerekek egymás közötti viszonyában is nyílt összetűzéseket válthat ki, előfordulhat köztük verekezés is. Gyakori példa, hogy az ügyesebb nem akar játszani a gyengébbel. Meglehetősen önző, önérvényesítő viselkedési mód ez, többnyire csak az alá-fölé rendelt viszonyban fordul elő. Így tehát edző és

tanítványa vonatkozásában akkor, amikor minden hatalmi szóval, indoklás nélkül intézi el az ügyet az edző. „*Azért, mert én azt mondtam!*” Nincs érvelés, magyarázat, csak utasítás a végrehajtásra. „*Ha nem azt csinálsz, amit mondtam, sohasem leszel belőled futballista*” – hangzik el gyakran a szakember szájából. A szülőkkel szemben is hasonlóan viselkedik az ilyen edző, mert ha nem tetszik, amit mond vagy tesz, akkor vigyék el innen a gyereket. De az is előfordult már, hogy a szülő akarta érvényesíteni a hatalmát azzal, hogy kapcsolatrendszerét kihasználva ki akarta rúgítani az edzőt, mert nem tetszett a viselkedése.

4. Az együttműködő–problémamegoldó

Az együttműködő–problémamegoldó viselkedés esetén a felek az előbbivel ellentétben meg akarják oldani a problémát és nemcsak a saját, hanem a másik fél érdekeit is figyelembe kívánják venni. Olyan megoldásra törekcsenek, amely mindkét fél számára teljesen megfelelő. Így aztán mindenki elkötelezett a megoldás mellett, mert olyan döntés születik, amely mindenkinek jó. A megoldás keresése közben lehetőség nyílik a felek számára egymás jobb megismerésére, amely a kölcsönös tisztelet alapja lehet. A szándékok és szükségletek feltárása elmélyítheti a kapcsolatot, és akár baráti viszony is kialakulhat a felek között. Az ügyet előre vivő, nyílt beszélgetések lerövidíthetik a konfliktus megoldásának idejét. Ez tehát a józan önmérséklet, a megfelelő és reális önismeret és helyzetismeret módszere, amely az összes részt vevő félre jellemző. Föl tudják mérni, hogy nagyobb a kockázat és kisebb a nyereség annál, hogysem érdemes lenne egy kiélezett konfliktushelyzetbe belemenni. Föl tudják mérni, hogy a szándékolt nyerő-vesztő helyzet könnyen átfordulhat vesztes–nyerő, avagy éppen vesztes–vesztő helyzetbe. Ezért arra törekednek, hogy hallgatólagos megoldásokat keressenek, és mindenképp túllépjenek az adott szituáción. Legtöbbször a szülők idő előtt szeretnék átvinni gyermeküket egy nevesebb egyesületbe, függetlenül attól, hogy ott milyen szakmai munka folyik. Ha folyamatos és bizalmi kapcsolat van a szülővel, akkor meg lehet beszélni vele, hogy várjon még egy évet, mert szerintünk még nem érett erre a gyerek. Előfordult azonban az is, hogy a szülő hatévesen már annyira tehetségesnek vélte gyermekét, hogy egy külföldi fogadó irodába pénzt tett arra, hogy a srác 18 éves korára válogatott játékos lesz. A gyermekbe azonban nem szorult annyi tehetség és szorgalom, mint amennyi lelkesedés az apjába. Napi szinten éleződött a konfliktus az edző és közte, így elkerülhetlenné vált egy harmadik fél bevonása a tárgyalásokba. Nekem, mint szakmai

igazgatónak jutott a feladat, hogy olyan megoldást találjak, amely mindkét fél érdekeit egyformán figyelembe veszi. Rábeszélésemre és közvetítésemmel egy olyan nagyhírű, patinás fővárosi klubhoz vitte át a gyermekét, ahonnan később nagyobb valószínűséggel kerülhet be a válogatottba, mint a mi kis vidéki egyesületünkől.

5. A kompromisszumkereső

Egyenrangú felek között gyakori megoldási mód, időt és energiát ad jobb megoldások keresésére, nem rombolja a kapcsolatot. A cél valamilyen kölcsönösen elfogadható megoldás megtalálása, ám ezért mindkét fél felad valamit az álláspontjából, kompromisszumot kötnek. Ez abban az esetben fordul elő, ha felismerték a felek, hogy egyikük sem győzhet maradéktalanul. Olyan középutas megoldást keresnek, amely még mindkét fél számára elfogadható eredményt hozhat. Az alkudozás során arra törekszenek, hogy mindkét fél egyenlő mértékben mondjon le dolgokról, így mindkettő nyert is és veszített is. Ez tehát egy tárgyalásos módszer, amikor a felek fölismerik, hogy a konfliktust nem tudják sem elkerülni, sem hallgatólagosan megoldani, de erőszakot sem kívánnak alkalmazni. Ekkor nyílik meg az út a tárgyalások előtt. Legtöbbször akkor találkozunk ezzel, amikor a szülők nyomására a játékosok idő előtt szeretnének klubot váltani, nem értik, miért állunk a fejlődésük útjába. A gyereket viszont, ha idő előtt kerül egy jobb egyesületbe, és ott partvonalra szorul, olyan trauma érheti, ami miatt inkább abbahagyja a játékot, mert viszszaemenni már szégyell.

Volt olyan eset nálunk, hogy egyszerre tíz gyereket csaltak el egy korosztályunkból, mert egy új egyesület indult. Ha megszűnik egy korosztályunk, akkor úgy megborul a rendszer, hogy a megszűnés fenyegethet bennünket, ezért határozatot kellett hoznom, amely jelentős kompromisszummal járt. Téli időszakban nem engedek el senkit, erre lehetőséget ad a szabályzat, ám nyáron mindenki oda mehet, ahova akar.

Egyik edzőmnél íratlan szabály volt, hogy aki nem jár rendszeresen edzésre, az nem játszik a hétvégén. Tudta ezt gyerek, szülő egyaránt, mégsem tudtak belenyugodni. A konfliktus éleződött, az edzésszámokon kezdtek el vitatkozni, mennyi kell ahhoz egy héten, hogy játszhasson a gyerek. Az edző nem engedhetett a csapat, a szülő meg a gyereke miatt. Végül aztán a felek megegyeztek egy minimális edzésszámban, ezzel a konfliktus mindenki melegegésére megoldódott.

Az edzők által a leggyakrabban használt konfliktuskezelő stratégiák

Tapasztalataim szerint a legjobb úgy hozzáállni, hogy mindenképpen meg akarjuk oldani a problémát mindkét fél érdekeinek figyelembevételével. Megértőnek kell lenni a másikkal szemben, de ha ez nem vezet eredményre, akkor a kompromisszumos megoldást mindenképpen meg kell keresni. A sportban egyébként nem lehet halogatni a konfliktusok kezelését, és nincs olyan, hogy nem zárjuk le, mert nagyon gyorsan tönkre teheti, megmérgezhetheti az egész csapatot.

Találkoztam olyan családdal is, amelyik egyáltalán nem volt hajlandó kompromisszumra, és a szülői közösség sem tudott rá hatni, gyermeke azonban szégyenkezni kényszerült. A gyermekek elkezdtek kiközösíteni a vétlen társukat, mert a szülői magatartással szemben ezt egy ösztönös jó megoldásnak vélték. A tapasztalatlan edző napi szinten konfrontálódott, ilyenkor a gyereket kiemeljük, és áthelyezzük a nagyobbak közé. A szülőkkel pedig tovább folyt a párbeszéd, mert nem szerettük volna miattuk a gyereket eltanácsolni. Két év komoly küzdelme után a gyerek végre jól érezte magát új közegében, ahol már nem tudott annyira érvényesülni a szülők vasakarata, és megtalálta a helyét. Ennyi fizikai és lelki megpróbáltatás után azonban mégsem lett a gyermekből futballista.

A pécsi tudományegyetemen Németh Zsolt végzett felmérést az első, másod- és harmadosztályú magyar csapatok utánpótlásánál. Ebből kiderült, hogy az edzők többsége megnyugtatóan akarja lerendezni a feszültséget okozó helyzeteket, és igyekeznek olyan konfliktuskezelő stratégiát használni, amelyik mindkét fél számára melegegedséggel jár (64%).

A szülőkkel szemben az edzők sokkal inkább problémamegoldóbbak, kompromisszumkeresőbbek, mint a játékosokkal szemben. Talán ez azért van, mert a gyerekekkel alá-fölé rendelt viszonyban vannak, míg a szülőket egyenrangú félként kezelik. Az alacsonyabb korosztályok edzői magasabb arányban használják a problémamegoldó stratégiát. Nem csoda, hiszen ezeknél a korcsoportoknál sokkal nagyobb empátiára van szükség, mint az idősebbeknél, és elsődleges cél a tömegesítés, amelyből elindulhat a tehetségek kiválogatása. A magasabb edzői képesítéssel rendelkező edzők viszont gyakrabban használják a győztes-vesztes konfliktuskezelési stratégiát. Valószínűleg azért, mert ők már az akadémiákon vagy a legmagasabb korcsoportokkal dolgoznak, ahol már meg kell jelenjen a gyerekek körében az elhivatottság, a győzni akarás szemlélete is.



KÜLSŐ HATÁSOK

2. A sportegyesület és az edző

„A jó utánpótlás edző minden gyermekkel úgy foglalkozik, mint ha a sajátja lenne.”

(Jenei Imre egykori szövetségi kapitány)

A Czeizel-féle tehetségmodellben a második legfontosabb külső tényező, amely a tehetség fejlesztésére hatással tud lenni, a sportegyesületben dolgozó edző személye. Valóban ő az, aki a szülők után már szinte családtagnak kell számítsón, hiszen bizonyos korosztályokban több időt töltenek el vele a gyerekek, mint otthon a családtagokkal. A gyerek azt teszi, amit nagyon szeret, és már könnyebben megnyílik az edző felé, mint a szülők irányába. Nagy felelősség ez tehát, amelyet az edzőnek minden gyerek esetében magára kell vállalnia. „Az edző nemcsak kiemelkedő szakember, hanem nevelő, vezető, személyiségformáló és egyben utat mutató példakép is, aki mások boldogulásáért dolgozik nap mint nap” (Mocsai Lajos, mesteredző).

Mióta létezik utánpótlásképzés hazánkban?

A szülők ma már remek körülmények közé hordhatják edzésre a gyermekeiket, akikkel hozzáértő, jó szakemberek foglalkozhatnak. Sokan bele sem gondolnak, mennyire újkeletű dolog ez, hiszen nem is olyan régen még álmodni sem lehetett ezekről a lehetőségekről. A magyar labdarúgókat ugyanis az utóbbi évtizedekig a grundok nevelték. A gyermekek maguktól sajátították el azt, amit tudtak, hiszen szervezett edzésekről a felnőtteknél is csak 1925-től, a Testnevelési Főiskola megnyitásától beszélhetünk. Kezdetben szövetségi kapitányok és jószemű intézők járták a parkokat és a foghíjas háztelkeket, ahol a grundokról szedegették össze a magyar labdarúgás utánpótlását. Olyan világhírű játékosok nevelkedtek itt, mint a négyszeres európai gólkirály Schlosser Imre, vagy a Puskásnál is nagyobb tehetségnek tartott Orth György és természetesen az Aranycsapat szinte valamennyi tagja. Még a fiatalabb nemzedékből Nyilasi Tibor és Détári Lajos nemzedéke is a játszótérek betonpályáinak övezetéből érkezett a magyar futballba. A sportág háttérországát tehát nem az

akadémiák növendékei, hanem grundokon pallérozódó, ösztönös tehetségek adták, akik autodidakta módon sajátították el a labdarúgás alapjait. A virtuóz technikára és kombinációkra épülő, úgynevezett közép-európai játéktípus legfontosabb elemeit ugyanis a grundokon meg lehetett tanulni. A magyar futballisták több nemzedékének legfontosabb tanítói tehát nem edzők voltak. Számos korábbi futballcsillag megemlékezéseiben, hogy a játékot úgy tanulták, hogy korábbi nagy játékosok stílusát, mozdulatait másolták. Könnyű lett volna a középiskolák diákjaira támaszkodva kiépíteni egy szervezett utánpótlásbázist, ám 1922-ig tilos volt az iskolai tanulóknak egyesületekben játszani, és később is csak igazgatói engedéllyel tehették meg, ezért volt, aki titokban, álszakállal és bajusszal álhatott csak be a felnőtt csapatba. A magyar klubok először a harmincas években kezdtek az utánpótlásra nagyobb figyelmet fordítani, a gazdasági válság következtében ugyanis özönlöttek külföldre a jó képességű magyar játékosok, akiket nem lehetett pótolni. Középiskolai futballbajnokságokból igyekeztek kimazsolázni a tehetségeket, a kisebbek azonban még ekkor szóba sem kerülhettek, le sem igazolták őket. Puskásék időszakában a 14 éven aluliakat még nyilvántartásba sem vették, pedig akkor minden kisgyerek, az Aranycsapat sikerit látva focizni akart. A hatvanas, hetvenes években is még úgy gondolták, hogy elég, ha a gyerekek 10–14 éves korban kapcsolódnak be a labdarúgásunk vérkeringésébe. A kisebb korosztály belépése a képzésbe a sportiskolák megjelenésével kezdődött el. A sportélet irányítói ugyanis felismerték, hogy a magas szintű képzéshez elengedhetetlenül vált minél fiatalabb korban elkezdni a felkészítést. Klasszikus utánpótlás-nevelésről tehát csak ettől a pillanattól beszélhetünk. A gyermekfutball pedig már egészen új jelenség, nálunk csak a kilencvenes évektől létezik. Ehhez a legkisebb korosztályhoz azonban nem sok hozzáértő edző került, hiszen a többnyire a labdarúgó múltjukra támaszkodó trénerek tapasztalati úton tanítottak, a szakképzettek inkább a felnőttek világa felé vonzódtak. Talán ezért van az, hogy labdarúgásunk szereplői még ma is magasra értékelik az „*ösztönös, született tehetségeket*”, és lenézően tekintenek azokra az országokra, ahol „*tanítják*” a futballt. Ahol a játékosok csak szakmunkásként „*robotolnak*” a pályán, de mit sem tudnak a játék szépségéről. Pedig ma már a futball megváltozott, pénzügyi szakemberek gyarmatosították a játékot, és elvárják a kluboktól, hogy a pénzükért nemzetközi szintű játékosokat neveljenek. Már mindenhol eltűntek a grundok, a gyermekek szabadideje a minimálisra esett vissza, így alapvető mozgásokat is tanítani kell számukra, döntő, hogy minél hamarabb értő kezekbe kerüljön a képzésük.

Másrészt az utánpótlásképzés még ma sem számít gazdaságos tevékenységnek, így az a klubok struktúrájában alárendelt szerepet játszik, bizonytalan, hogy a fiatalokból tudnak-e olyan játékosokat nevelni, akiket később igazán jelentős haszonnal el is tudnak adni. Tudomásul kell vennünk a változásokat, és a minőségi képzés irányába kell fordulni. Nem várhatunk tovább, mert a magyar nemzet már türelmetlen, hiszen a futballra születünk. Ha nem tudunk rövid időn belül kiváló játékosokat nevelni, akkor a futballunk irányítói inkább készen vesznek külföldi játékosokat, akik kevesebb rizikót jelentenek a számukra. Mi pedig egyre távolabb kerülünk a világ áhított élmezőnyétől.

Szakma – hivatás – küldetés

Mivel a labdarúgók képzése több évig tartó folyamat, ezért kulcsfontosságú, hogy a szakemberek képesek legyenek hosszútávon gondolkodni. Az életkori sajátosságokat figyelembe véve egy egymásra épülő rendszert kell követniük, ugyanúgy, mint az iskolában a tanároknak. „*Az utánpótlásedző elsősorban tanár*” – véli Arsène Wenger, aki évtizedekig dolgozott fiatalokkal az Arsenalnál. Valóban az edző ugyanúgy pedagógus, mint egy matematika- vagy egy földrajztanár. A módszereik is hasonlóak, hiszen először mindkettő megszeretteti a gyerekekkel azt, amit tanítani szeretne. A gyermekek a játékvilágból érkeznek, ebből a szituációból kell az edzőknek és a pedagógusoknak is tovább lépniük, innen kell továbbfejleszteniük a gyerekek tudását úgy, hogy ők ne vegyenek észre ebből semmit, játszva tanuljanak. Az idő előrehaladtával aztán egyre fontosabb lesz a tudatos tanulás, a labdarúgó-tudás, a győzelem elsajátítása a gyerekeknél. Bonyolult és összetett munka ez. Figyelembe kell venni a futballista palánták és a szülők érdekeit is, de mindenképpen a kitűzött cél, a fejlesztés irányába kell terelnie a szereplőket. Éppen ezért a Sportiskolánk választott jelmondata és filozófiája: „*Játékost képezünk, embert nevelünk.*” Edző, szülő és gyermek összehangolt munkája és támogató hozzáállása szükséges a sikerhez. A kiindulópontnak azt kell tekinteni, hogy a labdarúgás szereplői mennyire szeretik a futballt. Csak akkor tudnak rohamléptékkal haladni a fejlődésben, ha szenvedélyesen szeretik azt, amit csinálnak. Ha a gyermek mindent képes feláldozni azért, hogy játszhasson, akkor meg kell teremteni a feltételét annak, hogy az edzésen való részvétel vagy az otthoni gyakorlás ne jelentsen gondot. Ne tiltson a szülő, hanem legyen partnere a gyerekének ebben, mint ahogyan az edzőnek is szüksége van a család támogató hozzáállására. Természetes dolog, ha van egy kis bizalmatlanság az edzővel

szemben, de a gyermekek viselkedésén azonnal meglátszik, hogy empátikus, szakmáját értő szakemberről van-e szó, vagy sem. Az előbbihez a gyermekek ragaszkodnak, és nem akarnak hiányozni egyetlen tréningről sem, míg az utóbbi esetében kezdik elveszíteni a kedvüket és a lelkesedésüket. A szülőknek mindezekre érdemes reagálniuk, és olyan edző kezébe tenniük a gyermekük jövőjét, akik hivatástudattal rendelkeznek, nem munkaidőben, hanem feladatok elvégzésében, a rájuk bízott gyerekek fejlesztésében gondolkodnak. Ehhez alkottak meg a japánok egy életfilozófiai ábrát, amelyet érdemes át gondolnunk, és beleilleszteni az edzőt és a focizni kívánó gyereket is.



IKIGAI életfilozófiai modell (saját szerkesztés)

Ha a gyermek szenvedélyesen szereti a futballt, akkor lehet belőle amatőr futballista, netán profi játékos vagy talán edző is. Ha nem lép előre erről a szintről, akkor később biztosan egy remek drukker vagy szponzor válik majd belőle. Ha tovább tud lépni, akkor amatőr játékos lesz, vagy legjobb esetben a profik táborát erősíti, munkahelyévé válik a foci. Már csak a szerencsén múlik, hogy rendesen megfizetik, vagy sem, de ha a szeretet tovább él benne, akkor olyan magasságokba emelkedhet, amelyet már nemzetközi szinten is jegyeznek. Hozzá tud tenni valamit a nemzeti válogatottunk vagy a világ labdarúgásához is, mint Messi, C Ronaldo, Szoboszlai Dominik, akik most

bármit csinálnak vagy mondanak, már milliók számára válik fontossá, mert példaképpé léptek elő. Nekik ez lett a küldetésük, ami abból indult ki, hogy szenvedélyesen szerették a focit. Mindez napi szinten is igaz, hiszen, ha úgy megy ki a játékos az edzésre, hogy imádja, és az milyen jó lesz, akkor ott megfelelő szenvedélyességgel tudja végezni a feladatokat, élvezzi a játékot, jól is érzi magát a bőrében. Ha pedig ez történik, akkor jól játszik, ami átragadhat másokra is, előre lendítheti csapatát, és még nyerhetnek is. Kívívhatja a társak megbecsülését és szeretetét, vezéregyenységgé válhat, és ezzel már egy küldetést hajthat végre, mert győzelemre vezethette társait, a játék hőisévé válhatott. „Nincs titok. Szerettünk, akartunk és tudtunk is focizni. Mi a labdával és a labdáról álmodtunk” – (Puskás Ferenc).

Az edzőknél ugyanez a helyzet, ha szeretettel fordulnak a gyerekek felé, és szenvedélyesen végzik munkájukat, akkor az majd az eredményekben is tükröződik. A szakmai elismerést kiérdemlik még akkor is, ha ez nincs kellően megfizetve. Az edzői munka tehát egy szakma, amelyet csak szenvedélyességgel és megfelelő empátiával érdemes gyakorolni. A labdarúgás ismeretei mellett élettani, pedagógiai, pszichológiai tudásanyaggal is rendelkeznie kell az edzőnek, ha a rábízott játékosokkal eredményes akar lenni. Ha megfizetik, ha nem, ez a szenvedélyes hozzáállás hivatássá érik, amely már életmódot is jelent, hiszen a magánéletének ritmusa igazodik a munkában jelentkező feladatokhoz. Ebből a típusból ma már sajnos egyre kevesebbet találunk, de örömmel jelenthetem, hogy vannak! Aki megfelelő hivatástudattal rendelkezik, az már az egyesülete, a környezete, esetleg az ország javára képes olyan minőséget létrehozni, amely az egész nemzetnek dicsőséget hozhat. Ez már egy küldetés, amely ugyancsak abból indult, el, hogy szeretni kell azt, amit csinálunk. Edzői tevékenységet is csak az vállaljon, aki szereti a focit, a gyereket, és megfelelő empátiával áll a labdarúgás összes szereplőjéhez, hogy a tudását megfelelő szinten tudja átadni.

Jó lenne, ha ebből az ábrából indulna ki a szülők hozzáállása is. Mindenki számára előny, ha szeretik a labdarúgást, és nem tekintik hatalmas áldozatvállalásnak azt, hogy a gyermek focizik. Akkor nem nyűg az edzésre hordás, nem kiesett idő a meccsre járás és boldogan vállalják csemetéjükkel az otthoni gyakorlást is. Ha ezt megteszik, a gyermek és az edző is élvezni fogja a focit, garantáltan lehet a fejlődés. A szülők, a család programjaiba, életritmusába beleillesztik a labdarúgást, a gyerek edzéseire és mérkőzéseire alkalmazkodnak, szenvedélyes drukkerékké válnak. Ezzel a többi szülőnek is példát mutatnak, jó hangulatú, családi esemény lesz a mérkőzés megtekintése

mindenki számára. Ezeket a támogatásban élenjáró szülőket nyugodtan tekinthetjük elhívatottaknak, akiknek gyermekük támogatása lehet a küldetésük, hogy az szépen halad a fejlődés útján. Ha nem is lesz belőlük futballista, de azt biztosan állíthatom, hogy az ilyen családi háttérből érkező gyerekekből biztosan hasznos és boldog ember lesz. Ez pedig már küldetés!

Az első edzések

Az első edzések mindig az ismerkedés jegyében telnek el, a gyerekek is egy ismeretlen közegbe érkeznek, és az edző sem ismeri még senkinek sem a nevét. A bizalmi kapcsolat ilyenkor még a szülőhöz köti a gyereket, ám ha elkezdődik a munka, akkor már ennek a kötődésnek lazulnia kell, hiszen a figyelem teljes egészében az edzőre kell összpontosuljon. A szülők jól teszik, ha ilyenkor biztatják a gyermekeket, és megerősítik, hogy az edzésen jó kezekben lesznek, jó helyen vannak. A legkisebbeknél még bent lehetnek az öltözőben a szülők, hiszen sokszor segíteni kell az öltözködésben is, a nagyobbaknál azonban a leválasztódás már a folyosónál kezdődik. Az edzők az öltözőben fogadják a beérkező gyerekeket és szüleiket, ahol igyekeznek rögtön barátságos légkört teremteni, hiszen az első benyomások mindig rendkívül sokat számítanak. Többszörre ma már beöltözve érkeznek oda a gyerekek, ezért ez csak gyűjtőpontnak tekinthető, ahol az edző próbálja oldani a hangulatot, igyekszik barátságos légkört teremteni. Innen az óvodások és a kisiskolások már az edző vezetésével, párosával kézen fogva vonulnak ki a pályára, ami már a rituálé része, és azt jelzi, hogy itt is olyan rendszabályok vannak, mint az oviban vagy a suliban. A magukkal hozott kulacsok elhelyezése után a pályán egy adott helyre gyűlnek össze, ahol az edző már teljes egészében egyedül marad a gyerekekkel. Ez a pillanat a bizalmi kötődés kezdetét, egyben lelki összekapcsolódást is jelent, mert már egy kicsit eltávolodtak a szüleiktől. Ezzel együtt mindig vannak visszafogottabb, tartózkodóbb gyerekek, akikben nagyobb a ragaszkodás a szüleik iránt, és gyakran jelzik, hogy még egy kicsit várnának az edzésbe történő bekapcsolódással, vagy egy gyakorlatot még nem szeretnének megcsinálni, csak szemlélni szeretnék az eseményeket. Türelmesnek kell velük lenni, mert ha már az elején rosszak a benyomásaik, akkor gyorsan rá tudják venni a szülőket, hogy ne jöjjenek többet, és már abba is hagyták a labdarúgást. Ilyenkor be kell engedni a szülőt, és annak közvetlen közelségéből nézheti tovább a gyerek az edzést. Többször meg fogja szólítani az edző, ha már kedve van, kapcsolódjon be, és természetesen a szülőktől is a biztatás az elsődleges elvárás.

Fontos tehát, hogy egy bizalmi kapcsolat alakuljon ki a mester és tanítványai között, ezért ennek érdekében minél hamarabb el kell érni, hogy az edző megtanulja a gyermekek nevét. Amelyik játékos már ismert az edző előtt, nagyobb önbizalommal végzi a munkát, mert tudja, hogy odafigyelnek rá. Addig is a jókedvű, mosolygós, határozott edző bizalmat tud ébreszteni a gyerekekben. A szülők is erre kíváncsiak, szintén az első benyomásokra építenek. A bizalom megindításának érdekében az edzők jó, ha minden edzés előtt összegyűjtik a játékosokat, és éreztetik velük, hogy egy biztonságos környezetbe érkeztek, ahol mindenkit örömmel fogadnak. Ilyenkor egy kisebb beszélgetést is kezdeményeznek, amelyben vázolják az aznapi munkát, és biztosítanak mindenkit arról, hogy meg fogják tudni csinálni a gyakorlatokat, és mindenki jól fog szórakozni. Ez már eleve bizalmat ébreszt a gyerekekben és a szülőknél is, hogy tervezett munka lesz, nem az esetlegesség jegyében telik el az edzés. Az eligazítás végén ügyes kérdésekkel vonják be a gyerekeket a beszélgetésbe, amely további bizalmat ébreszthet. Úgy kell kérdezni, hogy ne egyszavas válaszok érkezzenek.

„Mi volt az iskolában, mit csináltatok a hétvégén? Láttátok a válogatott meccset? Ki tetszett a legjobban? Ki a kedvenc játékosod?” stb. A jó edző engedi megnyílni a gyerekeket, a nem egyszavas válaszok pedig beszélgetést indíthatnak el, amely még inkább fokozza az edző iránti bizalmat.

A legelső feladatok közé tartozik, hogy fel kell mérni a gyerekek képességeit, mert ez dönti el, hogy a későbbiekben milyen tempójúak és hosszúak legyenek a gyakorlatok, arányaiban hogyan legyenek elosztva és betervezve. Az első edzéseken ezért csak játszatják a gyerekeket, amin a szülők rendre elcsodálkoznak, hiszen focizni az iskolában is tudtak, nem ezért jöttek ide. Az edzők azonban nemcsak a gyermekek mozgásügyességét figyelik ilyenkor, hanem képet alkotnak a személyiségükről is. Ki az, aki okos megoldásokat alkalmaz, hajt, küzd a végsőig, és ki az, aki csal vagy kivonja magát a játékból. Mivel a legkisebbeknél a saját világukból kell kilépniük egy tágabb értelemben vett környezetbe, a bátorságuk, vállalkozó kedvük is igen lényeges. Egyébként minden az „egóról” szól, ezért őszintén csinálnak mindent. Csak ők és a labda létezik, nem viselkednek az elvárások szerint, önmagukat adják, az edzőnek csak figyelnie kell. A szülő viszont már próbálja irányítani a gyereket, mintha az egyesületben történő szereplés már rögtön egy magasabb szintű tudást is jelentene. Az edzőknek ezt azonnal le kell állítaniuk, és a gyakorlatok végén mindenképpen meg kell beszélniük, hogy ha rábízták egy órára a gyereket, akkor engedjék, hogy a tréner a saját módszerei szerint dolgozzon.

Találkoztam olyan esettel, hogy a szülő azonnal megértette, hogy a jó szándékúnak vélt bekiabálásaival árthat a gyereke fejlődésének, és a bocsánatkérése után minden játékos kapott egy sportszeletet is tőle. Egészen kiváló utánpótlásedzőktől láttam, hogy a feladatok megoldása közben nemcsak a hibákat javították ki, hanem olyan rövid történeteket is csatoltak hozzá, amelyek arról szóltak, hogy amikor kezdte, ő is beleesett ezekbe a tipikus hibákba, de azt is tudja, hogy meg lehet csinálni. A gyerekek lássák és megértsék, hogy az edző is ember a sikereivel és kudarcaival együtt, aki hasonló álmokat szövögetett, mint ők. Éppen ezért vigyázni kell arra, hogy ne csak a múltbéli sikerekkel büszkélkedjünk, hanem tárjuk fel a kudarcokat is. Tanuljanak a gyerekek az edző korábbi hibáiból is. *„Bizony én sem tudtam a rosszabbik lábammal semmit, rengeteget kellett gyakorolnom! Nekem sem tetszett annak idején, de azóta beláttam, hogy szükség volt rá.”* Természetesen, ha az edző személyisége ezt nem engedi meg, és inkább a hatalmát és a játékos multját szeretné érzékeltetni, akkor ez a bizalom elmaradhat, vagy kialakulása későbbre tolódhat el. Partnernek kell tekinteni a gyerekeket, nem alattvalóknak.

Ezzel párhuzamosan a gyerekek és a szülők is elhelyezik magukban az edzőt, ezért nem mindegy, milyen öltözetben és frissen jelenik meg az edzéseken. Egy szakadt lestrapált cipő, borostás arc árulkodhat a személyiségéről és igényességéről is, amely a gyerekekben is megmarad. Ugyanez mondható el a viselkedésére és az általa használt szavakra és kifejezésekre is. Az edzők tehát mintaképekké válnak, akár akarják ezt a felelősséget, akár nem. Ezért aztán úgy kell viselkedniük, ahogyan azt a gyerekektől is elvárják.

A munka során rendkívül nyitottnak kell lenniük a csapat problémáira, a gyerekeknek pedig érezniük kell, hogy nyíltan beszélhetnek bármiről. Ezzel megelőzhető a feszültség, a frusztráció vagy a harag, ami később komolyabb problémákhoz is vezethet. Ezek az időben történő beszélgetések 99%-ban megoldják a dolgokat, ám ha ezek kimaradnak, mert az edző nem elég fogékony, nem empatikus, vagy nincs meg a gyermekekben a bizalom, akkor a dolgok később kezelhetetlenné is válhatnak. Ezért aztán érdemes megismerni a játékosokat a pályán kívül is. Döntő lehet az iskolai előmenetelük, érdeklődési körük vagy a szülői háttérük is. Mi motiválja őket, és mik az esetleges félelmeik a labdarúgást illetően? Felméréseink szerint ilyenkor még mindenki válogatott játékos akar lenni, és valamelyik külföldi nagy csapat játékos. Nem tudják azonban még sem ők, sem szüleik, mennyi mindent kell tenniük ezért. *„Fiatal korban még nem kész játékosokat kell gyártani, hanem fejlődő embereket”* – Jürgen Klopp.

A kicsiknél előfordul, hogy a gyermek pityeregni kezd, ha nem tud valamit megcsinálni, esetleg sírva fakad, és kivonja magát az edzésből. Van, aki hasfájásra panaszkodik ilyenkor, mert a feladat túl bonyolult számára, és fél, hogy nem tudja megcsinálni. Ilyenkor az edzők nem szokták erőltetni a dolgot, jobb, ha bevonják a szülőt, akinek a fizikai közelsége megnyugtathatja a gyereket. Ha van kedve és bátorsága akkor később visszaáll, vagy külön feladatot adnak neki, amit meg tud csinálni, és van is kedve hozzá. Ez teljes mértékig személyiségfüggő, viselkedése a családi háttérből ered, ám amikor már a bizalmi kötődése kialakult az edzővel is, akkor mindez elmúlik. Nem lesz nyitottabb a gyerek, de fontos jel ez a szakemberek számára, hogy a jövőben nagyobb figyelmet kell rá fordítania.

Mivel a kis korosztályoknál a gyermekek természetes közege a játék, minden feladatott ebbe bújtatnak el az edzők, mert törekedniük kell a jó hangulatra. A játékon keresztül tanulnak a gyerekek, így nagyon hamar feloldódnak, és könnyebben sajátítják el a tanultakat.

A játékosok imádják, ha észreveszed a kemény munkát és fejlődést, amit elértek. Ez az, amiért minden edzőnek keresnie kell, hogy mit csinálnak jól a játékosai, és azt tegyék is szóvá, jutalmazza. Éppen ezért sokat kell mozognia az edzőnek a gyakorlások során, hogy mindenkihez legyen egy-két biztató dicsérő szava. Legjobb, ha a kis korosztályoknál az edzők ketten is vannak, mert így könnyebben tudnak hibákat javítani, dicsérni, és gördülékenyebben tudják bemutatni a végrehajtandó feladatokat is. Ebből többet ért a gyerek, mint a magyarázatokból, hiszen kicsi korban mindenki vizuális típus.

A gyerekek előbb érzik, mint értik a szavakat, ezért az edző testbeszéde, viselkedése is rendkívül fontos. A nyitott állás, a szemkontaktus és a nyugodt, de határozott hang bizalmat ébreszt. Rengeteget kell dicsérni és bátorítani a gyerekeket, de a kimagaslóan jókat vagy szorgalmasakat külön is érdemes kiemelni és a többiek elé példának állítani. Velük mutattassa be az edző a gyakorlatot, ami újabb lökést adhat a jobbaknak. Ha párba kell állni a feladat végrehajtásához, akkor az edzővel alkotott kettősük látványos bizonyítéka lehet a tehetséges gyermek fejlődésének.

A szülők ilyenkor abban tudnak segíteni, hogy hazafelé menet, vagy otthon átbeszéljük az edzésen történeteket, és a *„földön tartják”* a gyereket, nehogy elszálljon. Ugyanezt kell tenniük, amikor rosszabbul sikerül a nap, ekkor a hibákat is érdemes reális elemzés után megbeszélni, mert az is a fejlődés része. *„Az utánpótlás nem a válogatott előszobája, hanem az embernevelés első szintje”* – Bicskei Bertalan

Dicsérj hangosan, kritizálj halkan!

Néhány edző azzal, hogy keveset dicsér, vagy rosszul ad visszajelzéseket, nagyon lerontja a lehetőségét annak, hogy bizalmi kapcsolatot alakítson ki a gyerekekkel. A hibákra pedig fel kell hívni a figyelmet, de nem mindegy, hogy ezt hogyan tesszük. A játékosok nem szeretik azokat az edzőket, akik csak kiabálnak velük, kritizálják őket, elvárva, hogy fejlődjenek. Senki sem szereti, ha rögtön szemébe mondják a kritikát, ezért az edzőnek találnia kell valamit, amit jól csinál és csak utána szembesíteni a hibájával. „*Jól látsz a pályán, de ne csak mindig a jobb oldalra, a haverodnak passzolg!*”

Ha visszagondolok egykori tanáramra és edzőimre, azoknak a képe maradt meg bennem, akik magas elvárásokat támasztottak, és azt nem félték számon kérni rajtam. Szigorúak voltak, de igényesek, érződött rajtuk, hogy értünk teszik. Mindezek mellett egy jó tanács Don Meyer híres kosárlabdaedzőtől: „*Dicsérj hangosan, látványosan, kritizálj halkan!*”

Tisztában kell lenni azonban azzal, hogy az elvárások minden gyerek esetében más és más, hiszen nem egyformák. Mindenki valami másban jó, ezért mások a lehetőségei is. Önmagukhoz kell mérni a fejlődést, és akkor a gyermekek is nagyobb biztonságban érzik magukat, és megtalálják az örömet a játékban. A nyilvánvalóan elfogult szülőknek is ez a szemlélet segíthet helyre tenni a dolgokat, hiszen minden gyerek fejlődik önmagához képest. Ne másokhoz mérjük gyerekük teljesítményét, hanem ahhoz, ahonnan indultak. A szülőknek és a gyerekeknek is meg kell érteniük azt is, hogy a siker nem éremben mérhető, hiszen önmagukhoz képest kell fejlődniük. A siker nem egyenlő a győzelemmel, és a vereség sem a kudarccal. A hiba a fejlődés része, ezért pozitívan kell hozzáállnia mindenkinek. Nem szabad csak győzelmekben és érmekben mérni a gyermekek teljesítményét. Az a fontos, mivé válik a gyermek a képzés során, hogyan fejlődik a személyisége, önmagához képest mennyit lép előre. Dárdai Pál egyenesen azt állítja: „*A fiatal játékosnak hibáznia kell, különben sosem tanul meg felelősséget vállalni*”. Jó lenne, ha ezt a szülők is megértenék. Azzal tudnának segíteni és partnerek lenni ebben a folyamatban, ha odahaza is felelősségteljesebb magatartásra ösztönöznék a gyermekeiket, és életkoruknak megfelelő feladatokkal látnák el őket, amit következetesen számon is kérnek. Addig is a folyamatos párbeszéd és konzultáció hozhat csak eredményt, ennek azonban a kölcsönös tisztelet elvén kell alapulnia. „*Az edzésen bizalmat kell építeni és nem félelmet*”- (Carlo Ancelotti). „*Az edzés a kreativitás helye, nem a korlátoké*”- (Arsène Wenger).

Hogyan építhető fel a bizalmi viszony a szülőkkel?

Bizony nem könnyű ez manapság, pláne úgy, hogy ha az edző azzal kezdi, hogy „*bízsa csak rám, majd én tudom!*”! Ez a mondat még azt a régi világot idézi, amikor az edzőknek nem kellett különösebben együttműködniük a szülőkkel, mindig mindenről maguk dönthettek. Manapság azonban ez a mondat már ellenállást vált ki, mert a szülők egy más típusú edzőre vágnak, olyanra, aki kiérdemli a bizalmukat. Bár mindenképpen érzékeltetni kell, hogy a szakmai tudás az edző térfelén van, ez nem zárja ki azt, hogy a szülőknek is lehetnek jó észrevételeik, esetleg nagyobb emberismerettel is rendelkezhetnek. Éppen ezért ezt a szülőknek szánt mondatot ma másképpen kell megfogalmazni, úgy hogy legyen benne empátia is. „*Köszönöm, hogy megosztotta véleményét velem, számomra ez nagyon fontos*”. A kommunikáció minősége tehát rendkívüli módon kihat a kapcsolatokra, és mint érzékelhető, ez elsősorban az edző intelligenciáján is múlik. Az eddigieket összegezve ebben a táblázatban megjelenítem, a bizalom hogyan építhető fel a szülőkkel.

Terület	Mit tegyen az edző?	Miért működik?
Nyitó edzés, szülői értekezlet:	Bemutakozás, az egyesületi és korosztályos célok, módszerek és az életkori sajátosságok ismertetése.	Csökkenti az ismeretlent, megmutatja a felkészültséget. A szülő megérti, mi, miért történik.
Szabályok létrehozása:	A házi rend közös létrehozása és elfogadtatása.	A szabályok innentől kezdve mindenkié lesznek, és ennek betartása kötelező.
Rendszeres rövid visszajelzés a szülők számára:	Havonta egy két mondat miben fejlődött a gyerek.	A szülő érzi a figyelmet a gyereke iránt, ez bizalmat ébreszt.
Pozitív első benyomások:	Minél hamarabb megtanulni a neveket, és nevükön szólítani a gyerekeket.	A bizalom fokozása, az első három hétben sok minden eldől.
Gyermekek központúság hangsúlyozása:	„Az a célom, hogy mindenki jól érezze magát, és önmagához képest fejlődjön”.	A szülők alapvető biztonságigénye teljesül.
Kiszámíthatóság:	Időben tájékoztasson minden változásról. Facebook-csoport létrehozása.	Megnyugtatja a szülőt csökkenti a kontroll vágyát.
A sikerek közös ünneplése:	Sok dicséret, minden apróság észrevétele és jutalmazása.	A szülő is láthatja saját gyereke értékét.

A bizalom felépítésének fázisai (saját szerkesztés)

A rendszeres és folyamatos szóbeli kommunikáció mellett ma már a digitális formában zajló beszélgetések is rendkívül nagy lehetőségeket adnak az edzők számára a szülőkkel való bizalom alakításához. Ma már létre lehet hozni zárt csoportokat (Messenger/Facebook stb.), ahol csak a hivatalos információk és a kiváló eredmények, sikerek szerepeljenek. A gyermekekről szóló visszajelzések azonban ne ezen a mindenki által látható csatornán történjenek. Bizalmat ébreszt, ha mindkét fél reagál az üzenetekre, de ne várjuk el, hogy azonnal megtörténjenk, hiszen a főállás vagy a magánéleti problémák minden esetben elsőbbséget élveznek. 24-48 órán belül meg kéne kapni a választ, SOS esetekre pedig ott a telefon, a konfliktus helyzetekre pedig csak a személyes megbeszélés lehet a megoldás.

Edzői kommunikáció

Az edzőnek a labdarúgás szereplői közül mindenkivel tartania kell a kapcsolatot, ezért éppen annyira fontos a kommunikációs képessége, mint a szakmai tudása. Hatással kell lennie a motivációra, az önbizalomra, a koncentrációra, az egyéni hozzáállásra, de a csoportdinamikára is. Nemcsak a gyerekekkel, de a szülőkkel történő kapcsolattartása is döntő. Minden gyerekkel és szüleivel személyes kapcsolatot kell kialakítania, és igény szerint rendszeres elbeszéléseket kell velük folytatnia. Ismernie kell a családi és iskolai háttérüket, a szokásaikat és mindenkihez kell lennie egy jó szavának edzés előtt vagy közben. Ösztönözze a sporton kívüli érdeklődést is. Legyen segítőkész, építsen ki bizalmi légkört a játékosokkal. Legyen őszinte és hiteles, adja önmagát. A szabályok betartásában legyen következetes mindenkivel. A csapattagok közötti nem támogató viselkedést kezelje. Szóval a megtanulható szakmai ismereteken kívül sok olyasmit is kell tennie, aminek jó megoldása az intelligenciájának függvénye.

A kommunikációjának határfoka pedig éppen ezen múlik. A kapcsolattartás minősége a tudás átadásának lehetősége. Az edző tudása csak annyit ér, amennyit át tud adni belőle a játékosainak. A megfelelő szavakat kell használnia a legalkalmasabb pillanatokban. Tömören, érhetően kell tennie mindezt, mert ha sokat beszél, elveszhet a lényeg. Tudja, érezze mikor kell felemelnie a hangját, és mikor elég egy intés vagy egy mozdulat. Néha egy összenézés is elég, sokszor a hallgatás is roppant kifejező lehet. Vannak olyan edzők, akik szeretnek szerepelni, nem tudják, mikor kell hallgatni, hogyan kell tömören és világosan utasításokat adni. Nem is tudják, mennyit ártanak ezzel a csa-

patuknak. Első lépésben tehát az edzőnek saját személyiségének erős, illetve gyenge oldalaival kell tisztába lennie. Csak így képes a játékosok viselkedését megfelelően befolyásolni. Minél felkészültebb az edző, annál biztosabban tudja rövid tömondatokban megértetni magát, ám aki hosszú körmondatokat használ, az már nem sokáig számíthat a játékosai figyelmére. A játékban a tudatosság csak akkor várható el, ha a játékosok pontosan értik, mit akar az edző. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha egyértelmű és végrehajtható utasításokat kapnak. Az edzőnek tehát nem hangosabbnak kell lennie, hanem érthetőnek. Ha nem tud valamit röviden elmondani és megértetni, akkor nem tudja eléggé a szakmáját. Sok esetben még a nem túl jó elképzelések is sikerre vezethetnek, ha hisznek benne a gyerekek, ám a legjobbak sem, ha nem sikerül meggyőzni őket róla.

Minden edző más-más kommunikációs stílussal rendelkezik, mégis vannak olyan dolgok, melyek elengedhetetlenek a hatékonysághoz. Ennek egyik alapja az empátia, hogy az edzők képesek legyenek beleképzelni magukat a másik helyzetébe, bizalmi légkört alakítsanak ki. *„A fiatal játékosnak az eredmény-nél is fontosabb a megértés”* – Pep Gaurdiola. A legtöbbjüket csak olyan edző képes igazán motiválni, akit tisztelnek, akik nem alázzák meg, és nem manipulálják őket. A jól kommunikáló, sikeres edzők megmagyarázzák utasításait, alaposan figyelik a teljesítményt, és ami kiemelkedően fontos, hogy építő jellegű visszajelzésekkel fejlesztik a sportolókat, javítják az esetleges hibákat. Talán nem véletlenül a legsikeresebb magyar edzők pedagógusok voltak. *„Őszintének kell lenni. A játékos megérzi, ha csak beszélsz, de nem gondold komolyan.”* - (Dárdai)

Az életkornak megfelelő kommunikáció a gyerekekkel

Természetesen a gyermekek életkori szakaszait ebben az esetben is figyelembe kell venni. Mivel a 6-8 évesen a játékok világából érkeztek, nagyrészt még abban is élnek, az edző kommunikációjának is ehhez kell alkalmazkodnia, ezért a lelkesen mesélő, nem túl hangos beszédstílus alkalmazása az ajánlott. A 9-12 év közötti játékosok technikai és alaptaktikai elemeket is tanulnak és csakúgy, mint az iskolában, az edző kommunikációja is magyarázó és bátorító kell legyen. Az ennél idősebb korosztályoknál 15 éves korig inkább rávezető, ügyesen kérdező, a gondolkodásba bevonó dialógusokra van szükség. Fontos a párbeszéd és a visszajelzések értékelése is. A csapat és az edző sikere ebben az életkori szakaszban azon múlik, hogy az edző mennyire érti meg a tanítványait és nem azon, hogy mennyire okos vagy felkészült. *„Hallgatni is kell*

őket nem csak irányítani” – Carlo Ancelotti. Az ennél idősebb korcsoportok esetében már meg kell tanulniuk nyerni, így edző és játékos közösen szolgálja ezt a célt, ezért a kommunikációjuk is lehet partneri viszonyra épülő. Az edző itt már nem csak irányít, hanem irányt is mutat. Fontos, hogy egyik korcsoportban sem kell félniük a hibától, az edző ne kiabáljon, hanem irányítson.

De nemcsak az edző van hatással a játékosaira, hanem azok is rá. A magam részéről mindig is rendkívül sokat kaptam tőlük, mert rajtuk keresztül láthattam meg gondolataim helyességét vagy helytelenségét. Állandó kontrollt jelentettek, és folyamatosan arra sarkalltak, hogy megújuljak és helyesen alkalmazkodjak az állandóan változó körülményekhez. Ez pedig rugalmassá és megértővé tett. Mert minden helyzet más, csak hasonlóságok léteznek. Ezek megoldása nem engedi, hogy sablonossá váljon az edző. Nem tudnak eluralkodni a dogmák, amelyek az edzői munka halálát jelenthetik. Ez adja számunkra az *„örök ifjúság vizét*”, mert folyamatosan meg kell újulni ahhoz, hogy megőrizzük hitelességünket. Ennél többet nem is kaphatunk ebben a szakmában. Az az edző, aki rutinból végzi munkáját és állandóan ugyanazokat a gyakorlatokat használja, ne várjon el eredményt magától. Ám ha képes megújulni, és minden tudását átadni, mindent megkap a gyerekektől. *„A tanító akkor érzi magát a leggazdagabbnak, amikor már mindenét odaadta*” – vallom én is Németh László szavaival.

A személyiség szerepe a kommunikációban

Ha az edző vagy a szülő személyisége negatív, ne várjon csodát egyik se, mert bármit is tesz vagy mond, azt hiteltelennek, hamisnak tartja mindenki. A kiabáló, csak ordítani tudó edzőt, vagy az összeférhetetlen, gonosz mondatokat bekiabáló szülőt senki sem szereti, nem hinnének neki még akkor sem, ha valami jót szeretne tenni a csapat érdekében. Érzik, tudják róluk az emberek, hogy mindezt csak számításból, cselből teszik. Ellenben, ha egy pozitív ember elhibáz valamit, és egy szituációban negatívan cselekszik vagy beszél, azt mindenki megbocsájtja. Elnézők vele szemben, felmentik a hibája alól, mert továbbra is pozitívnak akarják látni. Maradona kábítószerezett, és a világ diktátoraival barátkozott, mégsem kopott el a népszerűsége. Minden esetben úgy vélték, megtévedt, megbotlott, és többet ez nem fordulhat vele elő. Ebből él a bulvársajtó, hogy a híres, pozitív személyiségek miként botlanak meg, mert az emberek érdeklődése töretlen marad irántuk.

A negatív személyiség tehát bármit tesz vagy mond, minden esetben negatív. A pozitív személyiség azonban még abból is jól jöhet ki, ha nem találja el a legjobb megoldást. Ebből következik, hogy ha a szülő és az edző is személyiségből fakadóan megfelelő empátiával, támogatóan áll a dolgokhoz, mindent meg lehet oldani, ám ha mindketten negatív beállítottságúak, akkor borítékolható, hogy csak veszekedés lesz a vége, nem találják meg a közös hangot. A pozitív személyiségű edzőnek még a rossz taktikát is elhiszik a játékosok, és küzdenek a megvalósításáért, ám egy zseniális húzás sem kerülhet elfogadásra, ha az edző személye negatív. Ebben az esetben nem szabad a szakmában maradnia, mert a gyerekek félni fognak tőle, és nem hiszik el, amit mond. Senkiből sem tudja kihozni azt, ami benne van. A gyerekek elbírják a szigorúbb edzői bírálatokat is akkor, ha érzik, hogy mindez értük történik. Mint ahogyan József Attila mondta: *„Érted haragszom én, nem ellened*”. Az edző pozitív személyisége, hozzáállása örökre megmarad a gyermekekben. A szigorú, de igazságos, nagy szakmai tudással rendelkező személyiség mondásai, tettei legendává válnak minden játékos szépen emlékezik vissza rájuk. Dalnoki, Lakat, Baróti, Illovszky, Verebes, Csank, Mezey György vagy éppen Gellei Imre edzői húzásait, legendás mondatait minden alkalommal szívesen idézik fel tanítványai. A negatív személyiségről azonban senki sem beszél szépen, egy kézlegyintéssel túllépnek rajta. *„Ha a játékos érzi a bizalmat, akkor azt adja vissza a pályán*” - (Marco Rossi). *„Az edzőnek először emberként kell megszólítania a játékost, csak utána futballistaként*” - (Jürgen Klopp). Az olaszok nagy mestere, egyenesen arról beszél, hogy a kevesebb, de jól időzített kommunikáció hitelesebb, ami már az edző személyiségén múlik. *„A kevesebb, de jól időzített kommunikáció hitelesebb*” (Ancelotti). Nem könnyű ez, mert nem minden játékos ugyanazt az üzenetet érti meg ugyanúgy, ezért a személyes elbeszélgetések alkalmával mindenkivel meg kell találni a hangot.

Az edző kommunikációs feladatai:

- Személyes kapcsolat mindenkivel az egyéni igényeknek megfelelően;
- Találkozzon a játékosok szüleivel vagy más családtagokkal;
- Legyen őszinte hiteles, adja önmagát;
- Magyarázza el, ha tilt valamit, azt miért teszi;
- Legyen segítőkész, építse a gyerekek önbizalmát;
- Ösztönözze a sporton kívüli érdeklődést is;
- A szabályok betartásával legyen következetes mindenkivel;
- A csapattagok közötti nem támogató viselkedést kezelje.

Bizalmi háromszög: edző – gyerek – szülő

Szülőnek, gyereknek tudomásul kell vennie, hogy az edzésen és a mérkőzésen az edző irányít. Az első pillanattól kezdve a sportoló gyerek számára a legnagyobb tekintély az edző. A szülőknél és az edzőknél törekednie kell arra, hogy ez így is maradjon. Ennek érdekében az aggódó vagy háborgó szülő a gyerekek előtt ne bírálja az edzőt, mert azzal lerombolja a tekintélyét. Ha a gyerek nem bízik meg az edzőben, képtelen lesz kihozni magából a legjobbat. Ezzel tehát mindenki veszít. Nem titkolhatjuk el azonban azt sem, hogy a szakembereink sem mindig tökéletesek. Hazánkban is vannak olyanok, akik megélhetést részesítik előnyben, a hivatástudatnál fontosabb a havi törlesztőrészlet. Itt sokkal hamarabb megjelennek a konfliktusok, amelyek gyakran a rosszul megválasztott kommunikációs stratégiák hiányában nem oldódnak meg. Hallottam már ordenáré hangnemben beszélő szülőt és folyamatosan ordító edzőt is, egyik sem a pályára való. Az edzőnek tehát teljesítőképes tudásra van szüksége, hogy át tudja segíteni a játékosokat a holtponthoz is. Ehhez nagy fokú empátiának kell párosulnia, hogy megnyerhesse a gyermekek bizalmát, mert ez sokkal fontosabb, mint a tekintély kialakítása. Lehet keményen is fogni a játékosokat, ha érzik a szeretetet és a bizalmat. Ha érzik, hogy mindezt értük, az ő fejlődésük érdekében történik. Az erkölcsi alap, a hitelesség teszi az edzőt mindenki számára elfogadottá. Ehhez azonban az értő szakmai tudás és az empátia mellett vezetői készségekkel is rendelkeznie kell. Ez olyan folyamat, amely a pályafutás végéig eltart. A tapasztalatot kell ötvöznie a személyiségével, ami a döntéseiben nyilvánulhat meg.

Fontos, hogy az edzőt szeressék, tiszteljék a játékosai, de tartsanak is tőle, mert csak így tud fegyelmet tartani. Ezt az egyensúlyi helyzetet rendkívül nehéz megőrizni, pedig csak ez hozhat eredményt a munkában. Az sem jó, ha szeretik, de nem tartanak tőle, és az sem, ha félnek, és egyáltalán nem kedvelik. Akármilyen szakmai tudással rendelkezik, egyikkel sem tud eredményt elérni. Nagyon vékony jégen sétál tehát az edző, és az csak az intelligenciáján, a személyiségén múlik, hogy beszakad-e alatta, vagy sem. Érdemes az edzőnek a gyerekek és a szülők felé is a határokat, szabályokkal kijelölni, s ha valaki átlépi azokat, a személytől függetlenül figyelmeztetni vagy elmarasztalni. Így az edző a közösség érdekében lefektetett szabályok szerint cselekszik, nem személyeskedik. Attól függően lehet tágabbra vagy szorosabbra venni a szabályokból alkotott kerítést, hogy mennyire motivált vagy elkötelezett a csapat. Ha igen, lehet tágabbra venni, hiszen a meghatározó játékosok is segítenek a

szabályok betartásában. Ha azonban sok olyan gyerek van a csapatban, akiknek nem mindenük a játék, bizony hajlamosak kifelé kacsintgatni, és gyakran átlépni a szabályokat, akkor szorosabbra kell fogni a gyeplőt. Azon belül lehet ficáncolni, de a határt átlépni nem szabad. Bizonyos kényes életkori szakaszokban érdemes szorosabbra vonni ezeket a határvonalakat.

Edzés – edződés

Az edzés a tanulás helye, a mérkőzés a vizsga. Persze nem mindenki szeret edzeni, pedig ott lehet megtanulni hogyan kell gondolkodni és fegyelmezetten végrehajtani valamit a csapat érdekében. Ezért vélekedik úgy Jürgen Klopp, hogy: *„Az edzésnek energiát kell adnia, nem elvennie.”* Valóban, akkor beszélhetünk jó edzésről, ha a játékos a végén azt érzi, valamivel több lett, előre lépett, tanult valamit, amit a játékban hasznosíthat. Ez adja számára az edzője iránti bizalmat, így nyugodtan mondhatjuk, hogy az edzés a bizalom helye. A szülőktől azonban nem mindig kapja meg ezt, pedig visszajelzésként erre minden szakembernek szüksége van.

Amíg az edző abban érdekelt, hogy a gyerek szakmailag és emberileg is fejlődjön, addig a legtöbb szülő csak arra vágyik, hogy gyermeke érezze jól magát, találja meg az örömét a játékban. Az első pillanattól kezdve tehát ezt a két dolgot kell összeegyeztetni, ami, valljuk be, nem könnyű dolog. Egy kicsit esőre áll az idő, vagy hideg van, netán havazik, már csörögnek is az edzők telefonjai. *„Lesz edzés? Nem marad el? Nem, csak ha villámlik!”* - hangzik minden esetben a válasz. A gyerekek ezt a sportágit választották, és nem a sakkot, amely fűtött teremben üzhető. Éppen ezért jó, ha az edzés egyben edződést is jelent, ez azonban egy teljesen felesleges konfliktusforrást jelent a szülőkkal, akik közül az anyák aggodalmaskodnak leginkább. Érthető, hiszen a gyermek védelme kódolva van anyaságukban. Persze irreális idő és talajviszonyok esetén az edző sem kívánja el senkitől, hogy eddzen. A gyerekeknek azonban meg kell ismerniük és hozzá kell szokniuk a várható körülményekhez, mert ezzel az akaraterejük, jellemük is fejlődik. Az edzésnek edződést is kell jelentenie, hiszen a mérkőzéseket nem lehet esernyő alatt játszani, a hideget és a forrást is olyan külső tényezőként kell kezelni, amit ki kell tudni kapcsolni. Edzéseken minden tekintetben el kell érni a tűrési küszöböt és azon át kell segíteni a játékos, különben nincs fejlődés. Ez alakítja a gyermek személyiségét, tehát a szülők ne aggódják túl a helyzetet, mert több haszna van, mint kára. Persze az edzői szakértelmén és intelligenciáján is múlik, hogyan kezeli és kommunikálja a szülők felé ezt a helyzetet.

Győzni, vagy fejlődni?

Minden gyerek a mérkőzéseket szereti a legjobban. A legkisebbek Bozsik-tornákra és -fesztiválokra járnak, ahol kiélhetik vágyaikat, versenyszellemük erősödhet, élvezhetik a játékot. A frissen összebarátkozó szülők is élvezik a helyzetet, hiszen azonos életkorú sorstársaikkal, a „*labdarúgó-szülőkkel*” találkozhatnak. Az edző is boldog, mert csodálatos összhangban van minden szereplővel, ideálisan végezheti a munkáját. Ez egészen addig tart, ameddig el nem kezd nőni a gyerekek közötti különbség. Miért játszik kevesebbet a gyerekem, és miért van a második csapatban? Ez a kérdés minden korosztály minden csapatánál felmerül.

Kétségkívül egy idő után már szemmel látható különbségek vannak a gyermekek technikai képzettsége között. Ebben az adottságaik és a szorgalmuk jelentkezik legfőképpen, a mérkőzéseken azonban mindenki egyformán szeretne játszani. Kutatások bizonyították, hogy a gyerekek inkább játszanak egy vesztes csapatban, minthogy padon üljenek egy nyertesben! Az edzők igyekeznek is mindenkinek játéklehetőséget adni, ám a döntő pillanatokat senki sem szeretné elmulasztani. A győzelemre szükség van, mert az öröm, amit az okoz, semmivel sem cserélhető fel. A gyerekek magabiztosabbak, szabadultabbak lesznek, ezáltal megnő az edzéslátogatottság és intenzitás, borítékolható a fejlődés. Igen ám, de hogyan fejlődjön az a gyerek, aki alig kap lehetőséget? Győzni vagy fejlődni? Mindkettőre nagyon nagy szükség van. Az edző intelligenciáján múlik ilyenkor, hogyan kezeli ezt a helyzetet. Nem könnyű, az biztos, ráadásul a gyerek elégedetlenségét a szülők is erősíthetik. Sokszor bontják ilyenkor az edzők A és B csapatra a társaságot, egyik tornára az A csapat, a következőre a másik megy. Hiúsági kérdés persze, ki melyik csapatba kerül, de legalább egyforma játékidőt játszanak, ha nem is egyforma eredményességgel. A gond inkább azoknál van, akik a határon billegnek. A jobbához is beférnek, de a gyengébbeket meg rendkívüli módon erősíteni tudják. Sokan már az A és B besorolást is sértőnek találják, ezért kérem az edzőimet, hogy inkább színekkel jelöljék a csapatokat. Még ideálisabb az a megoldás, ha az edző tájékozódik a torna erőssége felől, és két kevert csapattal indul. Természetesen egy erős tornán ez nem járható út, mert mindkét csapat nagyon ki fog kapni, ám ha az edző előzetesen jól méri fel a helyzetet, akkor mindenki megtalálja a boldogságát. Nemcsak a gyengébb csoport szülei és gyermekei elégedetlenkednek, hanem a jó játékosokéi is. Ha a leg-erősebb összeállításban állt volna fel a csapat, akkor megnyerhették volna a

tornát. Nekünk azonban nem tornákat és érmekeket kell nyerni, hanem fejlődni. Mégpedig a csapat minden egyes tagjának, hiszen amikor már nagyobb pályaméretre játszunk, mindenkire szükség van. Kellenek a „*vízfordók*” is. A tornákon történő szereplés tehát ne cél legyen, hanem a képzés része. Eszköz, amellyel nemcsak a szakmai, hanem az emberi fejlődését is segíteni tudjuk a gyerekeknek. A gyermek tehát a győzelemben érdekelt, az edző és a szülő pedig abban, hogy mivé fejlődik a gyerek szakmailag és emberileg, miközben ezeket az eredményeket eléri. Ha a szülők nem éremben gondolkodnak, rengeteget tudnak segíteni a gyerekeknek és az edzőnek is. „*Az aranyérem csodálatos dolog, de ha nélküle nem érsz eleget, akkor vele sem*” – tartja a mondás.

Miért játszik kevesebbet a gyerekem?

Talán ez az a kérdés, amelyet legtöbbször hallanak az edzők, és az a válasz, amit leginkább nem fogadnak el a szülők. Ennek persze több oka is lehet, de a nyilvánvalóan elfogult családtagok és a gyerekek sem gondolnak bele, hogy a fejlődés során a mennyiség alakul át minőséggé, tehát döntő a gyakorlással töltött idő. Az edzésszámot vagy az edzésidőt bizonyos korosztályig nem emelhetjük meg nagyon, hiszen ezt a kicsik iskolai elfoglaltsága mellett az alacsony vagy rövid ideig tartó figyelmük és mozgásuknak szenzitív képessége sem engedi meg. Egyszerűen még így is kevés a futballra szánt idő, a labdával történő érintésszám, főleg azoknál, akik a labdarúgás mellett még különórákra is járnak. Van, aki párhuzamosan két sportágat űz, így oda is el kell mennie edzésre, de akad olyan is, akit nem mindig tudnak elhozni a szülei. Mindegy is, milyen okból, de ha – mondjuk – egy héten csak egy edzésről hiányoznak, ez egy hónap alatt mindössze négy alkalmat jelent, ami nem is olyan sok. Ám ha azt nézzük, hogy egy év alatt már ez a szám közel ötven edzéskimaradást jelent, akkor az már jelentős, négy év alatt pedig már akár kétszáz óra is lehet. A gyermekek között a legjobb szándék mellett is óriási különbségek alakulnak ki, a fejlődésben a tehetségesek is lemaradnak, ha a kiesett időt otthon nem tudják pótolni. Megnyugtathatom a szülőket, a kis korosztályoknál nem küldünk el senkit, de egy idő után a csapatjátékban már jelentkeznek a minőségi különbségek, a gyerekek nyerni szeretnének, amit az edzőnek is figyelembe kell vennie. Magukat szorítják ki a csapatból azok, akik a kevesebb edzésszám miatt nem tudnak annyira hasznos tagjai lenni a közösségnek. Éppen ezért 12 éves korban elkezdődik egy lemorzsolódási folyamat, mert emiatt sokan vagy abbahagyják a futballt, belátják, hogy ebből nem lesz komoly eredmény,

vagy más sportágak elszívó hatása érvényesül. A reálisan gondolkodó szülők is feladják ilyenkor az álmaikat. Mindezek mellett, ha a gyerek rendszeresen jár is edzésre, mégis kimaradhat, mert a gyakorlás során kiütözköznek a képességbeli hiányosságai vagy magatartásbeli problémái, és esetleg nem a kellő szorgalommal és odafigyeléssel végzi a munkát. 12 éves kor környékén már annyira próbál önállósodni a gyerek, hogy konfliktusokat is felvállal, nemcsak szüleivel, de edzőjével és játéktársaival szemben is. Ilyenkor a fegyelmezési ok is szerepet kaphat a játékos kimaradásában.

Az átlagtól eltérő fejlődési ütemű gyerekek

Konfliktusforrást jelenthetnek a kamaszkorban leglátványosabban tapasztalható fejlődési különbségek is. Vannak ugyanis olyan életkori szakaszok, amikor a gyerekek növése az átlaghoz képest egy kicsit késik, és vannak, akiknél ez előbb következik be, vagyis nem esik egybe a naptári és a biológiai életkor. Akár korához képest egy kicsit visszamaradottabb, akár pedig fejlettebb gyermekekről van szó, ha mód van rá, át kell helyezni egy a fejlettségi szintjének megfelelő korcsoportba, nem pedig kihagyni a csapatból, mert könnyen előfordulhat, hogy ezek a gyerekek a jó képességeik ellenére is abbahagyják a focit. A legtöbb esetben a korosztályi versenyeztetés miatt ezt nem tudja megtenni az edző, más megoldást kell találni. Az egyik az, hogy türelmesek vagyunk a végsőig, és a kicsi, de ügyes gyerekeket nem hagyjuk ki csak azért a csapatból, hogy eredményt tudjunk felmutatni. Persze a fizikai hátrányát és a kevesebb játéklehetőséget megérzi a gyermek, és emiatt sokszor el is megy a kedve a labdarúgástól. Az edzőnek ilyenkor bátorítania kell, és sokat beszélni vele. A tehetséget nem szabad elveszíteni, mert kicsi! Rá kell ébreszteni, melyek azok az erények, amelyekkel a hátrányát ellensúlyozni tudja. A technikai tudás nemcsak a cselezésben nyilvánulhat meg, ahol elsodorhatják, hanem az egyérintős játékban is. Így már jóval kevesebb az ütközés, meg kell próbálni rávenni erre, ha azt a képességei is megengedik. Magam is így voltam ezzel gyerekkoromban, hiszen csak 16 évesen kezdtem el megnyurgulni. Így aztán hamar félbeszakadt a nagypályás karrierem, mert az akkori edzőm már nem tudott továbbjátszatni az egy évvel kisebbek között. De szerencsére rátaláltam a kispályás játékra, amelyben aztán már sikerélményeim is lehetnek.

„14-15 éves koromban nagyon kicsi voltam, de ennek is van két előnye. Az első, hogy a kicsiknek mindig nagyon körültekintőnek kell lenniük, nehogy

lerohanják őket, ezért folyamatosan figyelik a környezetüket, végül a (futball) látásuk nagyon fejlett lesz. A második, hogy aki technikás, de fizikálisan gyenge, idővel kénytelen lesz megtanulni mindkét lábát használni, ha fedezni akarja a labdát minden helyzetben” (Johan Cruyff).

„Én még a grundon tanultam az alapokat, ott, ha nem voltam ügyes és gyors, a nálam nagyobb srácok eltiportak” (Zámbó Sándor).

A támogató szülői háttér ebben az esetben sem hiányozhat. A türelem és bátorítás megéri, mert a növése megindulásával utolérve a többieket, a csapat egy rendkívül technikás és előre gondolkodó játékoskal erősödik. A másik megoldás az, hogy ideiglenesen vagy véglegesen átirányítjuk a futsalosokhoz a gyereket. Ott tulajdonképpen a technikai tudása jobban érvényesül, a magassági lemaradásának nincs akkora jelentősége. Ha időben történik ez az átirányítás, akkor talán nem éri olyan trauma, ami miatt abbahagyja a focizást.

Vannak, akik éppen fordítva, hamar és jelentősen megnyúlnak, a többiek közül nagyon kiemelkednek. A nyári szünetben nagyon meglódul a gyermekek növekedése, van, akinek három számmal is megnő a cipőmérete. Előfordul, hogy 30-40 cm-es különbségek vannak az azonos korosztálybeli társaikhoz képest. Ilyenkor teljesen szétesik a mozgásuk, hiszen a csontozat hirtelen növekedését az izomzat nem tudja követni. Sokszor csetlenek-botlanak a pályán, mozgásuk kiszámíthatatlanná válik. Azokat a mozgásokat sem mindig tudják megcsinálni, amit már eddig tudtak. Sok edző óriási hibát követ el akkor, amikor a győzelem érdekében rájuk építi a csapatot. A koruknál fejlettebb gyerekek képesek kihasználni fizikai erejüket, de úgy vélik, ebből pályafutásuk végéig meg tudnak élni. Néhány év múlva a kicsik is megnőnek, és a technikai tudásuk és gyors gondolkodásmódjuk miatt kiszoríthatják őket a csapatból. A csalódás ilyenkor óriási, hiszen az évekig meghatározó játékosból egyszerre csere lett.

Még azoknál a hirtelen megnőtt játékosoknál is bekövetkezik egy kis visszaesés, akik nagyon ügyesek, de a csontozatuk hirtelen megnyúlásával nem tud lépést tartani az izomzatuk, ezért mozgásuk egy kicsit szétesik. Ilyenkor előfordulhat, hogy a tapasztalatlan vagy türelmetlen edző kihagyja őket a csapatból. Pedig ha ebben az életkori periódusban nem értő módon, megfelelő pedagógiai tudással felvértezve nyúlnak az edzők a gyermekekhez, ők is menthetetlenül elvesznek a labdarúgás számára. Ha maradnak is, a figyelmük jelentősen csökken, szétszórórtá válnak, testi fölényük tudatában lezserebbek lesznek. A kamaszkor egyébként viselkedési zavarokat is hoz, aminek rossz kezelése szintén eltántoríthatja a fiataalt a focitól. Ráadásul mindez lelkileg

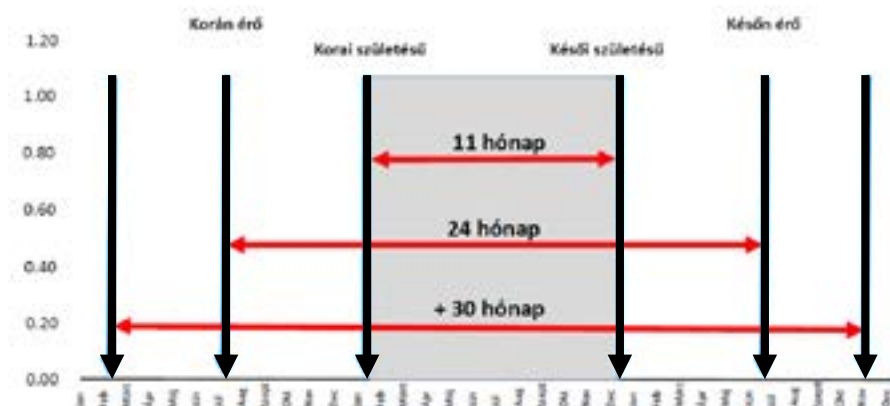


igen érzékeny kor, amikor már több időt töltenek az edzőjükkel, mint a szüleikkel. Az utánpótlás képzése és nevelése terén tehát a nevelésnek legalább akkora súlyának kell lennie, mint magának a képzésnek. Ha ilyenkor ezek a gyerekek sztárrá avanszálnak a fejlődésben elmaradottak kárára, mert a mérkőzéseket a testi fölényükkel több esetben is eldönthetik, akkor nagyot hibázik az edző. A hirtelen megnyurgult gyerekeket a győzelem érdekében gyakran beáldozzák, feladják a neki legmegfelelőbb posztot, és eredménytől függően centerben vagy belső védőben használják. Lehet, hogy ezzel meg tudják nyerni a mérkőzést, de a gyermek nem fejlődik megfelelően, a szülőknek ilyenkor érdemes párbeszédet kezdeményezni az edzővel, hiszen a gyermek szemmel láthatóan nem érzi jól magát ebben a szerepkörben, így nem is képes jó teljesítményre. Az edzőnek viszont a játékosal kell beszélgetést kezdeményeznie, hogy közösen találják meg a jó megoldást, és legyen visszaút is a gyerek számára. Nem a tehetségeket kell parancsszóra a csapathoz igazítani, hanem a legjobb játékosokhoz felzárkóztatni a többieket. Ha nem ezt teszi az edző, akkor a középszerűség felé húzza vissza csapatát, nem pedig felemeli. Éppen ezért teret kell engednie a tehetségeknek, nevelni és nem elkényeztetni kell őket, és az eredményesség érdekében nem szabad beáldozni egy hamis csapatcél érdekében. Csalóka kép ez, mert a hátrányban lévő kisebbek ilyenkor többet megtesznek a sikerért, mert nem tudják magukat túlértékelni. Ezekkel a naptári életkoruknál fejlettebb gyerekekkel is rengeteget kell beszélgetni, és szükség esetén egyéni edzéstervet is adni nekik. A gyermekek képzésében ez igen rövid, de fontos időszak, amelyet át kell hidalni. Meg kell találni az egyensúlyt, és erről a szülőket is illik tájékoztatni. Csak együtt lehet átlendíteni a gyerekeket ezeken a nehéz pillanatokon.

Dupla hátrány

Bizony ebben a kényes időszakban a fejlődésben az egyéni különbségek még nőhetnek is. A naptári és a biológiai életkor mellett számításba kell vennünk a gyermekek labdarúgótudás-szintjét is. Az átlagostól eltérő, korán vagy későn érő gyerekek között nagyon nagy távolság is keletkezhet, ha az egyik születési dátuma az év elejére, a másiké az év végére esik. Egy januári és egy decemberi születésű gyerek között közel egy év különbség van, de mivel azonos évben születtek, egy korosztályban játszanak. Ha a decemberben született későn érő játékos, és labdarúgótudás-szintje egy kissé el van maradva többitől, akkor a lemaradása még látványosabb. Egy későn érő decemberi gyerek reális le-

maradása lehet akár 2-2,5 év is. Így tehát nemcsak a magassági szintek, de a labdarúgótudás-szintek között is óriási eltérés mutatkozhat. A kiválasztási és versenyeztetési esélyük 93%-kal kisebb, így alig kerülnek be a csapatba.



Relatív életkor hatása a futballban (MLSZ)

Edző – gyerek konfliktus

Edző és tanítványai között tehát természetes módon keletkezhetnek konfliktusok. Egyrészt a versengés, a mérkőzés vagy az edzéseken a munkavégzésre ösztönzés hozhatja ezt magával, de az is lehet, hogy az edző indokolatlan győzni akarása váltja ki. Ráadásul különböző életkori szakaszokban éppen a gyermekek önállósodása miatt ez egy természetes folyamat is, hiszen a kamaszkori lázadást és szembeszegülést sem lehet figyelmen kívül hagyni. Harmadrészen pedig függ attól is, hogy a gyermek milyen családi neveltetésből érkezik a csapatba. Éppen ezért sokat segíthet, ha az edző előre lefektetett szabályok szerint dolgozik, így mindenki ismeri a határait. Könnyebb rendet tartani, amivel a legtöbb konfliktus elkerülhető. A versenyhelyzet miatt a gyerekek között is törvényszerűen megjelennek a konfliktusok, akár a csapattársakról, akár az ellenfélről legyen szó. De ugyanígy előfordulhat ez a gyermekek érdekeit képviselő szülő és az edző között is. Ezek kezelése, a megoldások megtalálása többnyire ösztönszerűen történik. Mivel azonban az irányítás az edző kezében van, a megoldásokat is nekik kell ismerniük legjobban, a konfliktuskerülő szemlélet ugyanis nem nagyon működik a sportban.

A 6-12 év közötti gyerekeknél az edző és a játékosok közötti konfliktusok több-

nyire rejtve maradnak. Ez természetes, hiszen ebben az életkori szakaszban a gyerekek nem rendelkeznek elég tapasztalattal ahhoz, hogy bátran képviselhessék a saját vagy a csapat érdekeit. Az esetlegesen mégis előforduló konfliktusokat a szülei vívják meg helyettük, ki-ki intelligenciája és vehemenciája szerint. Idővel azonban az önfeledt játékba bujtatott fejlesztés helyébe a kemény munka, a teljesítmény elérése lép be. A szülők befolyása is egyre csökken a gyermekek személyisége is változik, hiszen önállósodnak, szeretnék megvalósítani önmagukat. Így tehát az edzővel szembeni konfliktusok száma megemelkedik és a munkavégzés és a követelmények arányában még nő is. A gyermekek szempontjából tehát ez a 12-14 év közötti időszak ezért is rendkívül kritikus, sokan abbahagyják a labdarúgást. Ebben közrejátszhat az is, ha az edző az eredménykényszersztól vezérelve nem a megfelelő hangot használja velük szemben, vagy nem az előre lefektetett szabályok szerint cselekszik, és kivételezik néhány játékkal. Az igazságérzet és az önérték ebben az időszakban a legnagyobb, ezért aztán gyakori a játékosok egymás közötti konfliktusa is. A 14-19 év közötti korosztálynál már egymással is versengenek a posztokért és a csapatba kerülésért, valamint az edzők is már a győzelmet várják el tőlük. Így tehát az edzők szinte mindenkivel konfliktusba keveredhetnek ezeknél a korosztályoknál. Ezzel szemben a szülő-gyerek viszony változásával, az edzők-szülők közötti konfliktusok lényegesen csökkennek, mert a gyerekek már képesek kiállni magukért és csapattársaikért is. Kevesebb családtag látogat ki a mérkőzésekre, és a szülői értekezletekről is elmaradoznak. Ezekben a korosztályokban, ha a csapat meghatározó játékosai úgy érzik, hogy az edző vezetési stílusa, hangneme, szakmai felkészültsége vagy pedagógiai ismerete nem megfelelő, akkor a teljesítményük látványosan visszaesik. Nem lesznek elég motiváltak a játékhoz, rengeteg konfliktus keletkezik, amit az edzőnek időben észre kell vennie, és a csapatkapitány bevonásával, közösen kell megtalálni a megnyugtató, jó megoldást. A leggyakoribb konfliktusforrások a - késés, csapatkijelölés, keretszűkítés, - a posztok kiválasztása alkalmával fordulnak elő. Nézzünk néhány gyakori esetet.

Az iskolai és magánprogramok sokszor előnyt élveznek az edzéssel szemben. A gyerek szeretne továbbtanulni, ezért otthon nagy nyomás alatt tartják, vagy egyszerűen csak belemerül a plázák világába. Míg az előbbi bizonyos életkori szakaszokban elfogadható és érthető, az utóbbi nem. Az edző viszont nem nyomozhat mindenki után, miért nem jelent meg edzésen. A kommunikáció és a mérlegelés elengedhetetlen ilyenkor az edző részéről, hiszen, ha azért marad el a játékos mert nincs benne elég motiváció, nem tudja teljesíteni

az elvárásokat, az már gondot jelent. Ebben az esetben mérlegelnie kell az edzőnek, hogy egyáltalán teljesíthető-e az, amit elvár, nincs-e túlzott elvárás a kérése mögött. Nyilván az oktató jellegű vagy taktikai edzések során is felmerülhetnek konfliktusok, pláne, ha az edző nem elég türelmes, esetleg nem az elvárható módon szól a gyerekekhez. Ha a játékos ilyenkor a kamaszkori dac jellegzetes flegmaságával, visszafogásával kezeli az edzőt, akkor robbanás szerű konfliktus alakulhat ki. Mindezek mellett még egymással is konfliktusba keveredhetnek a gyerekek, amelyet szintén az edzőnek kell jó pedagógiai érzékkel feloldania. De konfliktushelyzetekkel jár a csapatépítés, a csapattá fejlődés folyamata is, a posztok vagy a csapatkapitány személyének kiválasztása. Az edző személyisége, konfliktuskezelő képessége, tehát az intelligenciája minden esetben döntő.

A konfliktusok kezelése

Tulajdonképpen konfliktusok keletkezhetnek a játék összes szereplője és az őket irányító vagy néző személyek között is. Játékosok a játékvezetővel, az edző a játékosokkal vagy az ellenfél edzőjével éppen úgy, mint a szülő a játékvezetővel vagy akár edző a szülővel. A legfontosabb számunkra azonban a gyerek és az edző közötti konfliktus elkerülése, vagy annak gyors megoldása. Tulajdonképpen az első konfliktusok a kiskamaszkor tájékán, 12 éves kor környékén keletkeznek, amikor a gyermekek már képesek és akarnak is kiállni magukért. A szülőkről már fokozatosan kezdenek leválni, a csapaton belül is egyre nő a versenyhelyzet, és az edzőmunka is nagy figyelmet követel. A gyerekek ebben a korban a legfogékonyabbak a labdarúgás elemeinek megtanulására, és az igazságérzetük is ekkor kezd felerősödni, amelynek már képesek hangot is adni. Ilyenkor a legtöbb konfliktus a gyerekek között adódik, hogy ki játszik és mennyit. Ha az edző nem tartja a korábban lefektetett szabályait, akkor nagyon könnyen kialakulhat a konfliktus közte és a gyerekek között. Ezeket a helyzeteket nem a mérkőzéseken, hanem az edzések előtt vagy után, elbeszélgetésekkel kell megoldani. A tényeket könnyen elfogadják a gyerekek, a kivételezést azonban nem, ezért az edzőnek komolyan fel kell készülnie az ilyen beszélgetésekre. A közösség igazságérzetét is képviselnie kell ekkor, hiszen, ha ezt nem teszi, akkor a gyerekek között keletkezhet konfliktus, könnyen kiközösíthetnek valakit. A megoldás kulcsa tehát mindig az edzőnél van, nagyon sok múlik azon, hogy a mérkőzésen és azon kívül is tudja-e ezeket a helyzeteket kezelni, vagy sem. Meg kell találnia a gyermekek

személyiségének és a konfliktuskezelő technikák ismeretében a leggyorsabb és legmegnyugtatóbb megoldást. Emlékeztetőül a stratégiák:

1. Elkerülő
2. Alkalmazkodó vagy engedékeny
3. Győztes – vesztes
4. Együttműködő – probléma megoldó
5. Kompromisszum kereső

A felmérések szerint (Orosz 2009) a győztes-vesztes versengő konfliktuskezelési módot a legkevésbé alkalmazzák az edzők a gyerekekkel szemben (4%), hiszen ez teljes mértékig csak az edző akaratát tükrözi, és hatalmi szóval zárja le az eseményeket. Az elkerülő stratégia sem jelenik meg nagyobb mértékben (6%), mert az edzőnek nem kell elkerülni a konfliktust, hiszen az ő kezében van az irányítás. Az alkalmazkodó stratégia használatakor érvényesíteni tudja saját érdekeit, de igyekszik maximálisan figyelembe venni a gyerekekét is (9%). Ez nagyon hasonló a kompromisszumkereső megoldáshoz, ahol a két fél érdekei csak részben érvényesülnek, de az edző tekintélye megmarad (19%). A legtöbbet használt megoldás az, amikor elkötelezett abban, hogy megoldja a problémát és ezért mindkét fél érdekeit figyelembe veszi (62%).

A játékosoknak a mérkőzések során is érezniük kell, hogy edzőjük még kisebb konfliktusuk árán is tud segíteni, a legnehezebb pillanatokban is megmondja, mit kell tenni. Ámha az edző a külső körülményekkel van elfoglalva, és nem a saját csapataira koncentrál, a helyzet reménytelenné válik, mert másokkal is kerülhet konfliktusba. A játékvezetővel történő esetleges perlekedése szinte minden esetben átragad a játékosaira, és ők is hamar vitába keveredhetnek. A dolgok nem oldódnak meg, inkább tovább nő a feszültség, mivel mindenki az edzőnek akar megfelelni, és látva reakcióját, ettől feloldozva érzik magukat, és kifordulhatnak önmagukból is. Durvaságokban, veszekedésekben és a játékvezetővel szembeni tiszteletlenségben ölthet testet ez a reakció. Ekkor a dolgok már irányíthatatlanná válhatnak, a pályán keletkező konfliktusok már kezelhetetlenek. Az edző pedig a viselkedésével éppen az ellen a közösség ellen lép fel, amelyik érdekében elvállalta a munkát. Olyasmi miatt idegeskedni, perlekedni pedig egyáltalán nem érdemes, amire nincs ráhatásunk. Mindezekre az előforduló konfliktushelyzetekre az edzéseken kell felkészíteni a csapatot. A jellemek ismeretéből már lehet tudni, ki indíthat el reklamálást, vagy kinek a viselkedése válhat ki konfliktust a játékosok közül. Meg kell velük

értetni, hogy a világsztárokat is felrúgják, ők is áldozatai lehetnek egy-egy játéktekvezetői tévedésnek, és mégsem reklamálnak. Bár minden sportoló nyerni akar, nem tud nagy játékos lenni az, aki nem tudja kezelni az indulatait.

Szorongás

Ha nem kezeljük időben és megfelelően a konfliktusokat, akkor ezek szorongást válthatnak ki a gyerekeknél. Már, amikor elkezdik a labdarúgást, szép fokozatosan azt tapasztalják, hogy ez a világ nem teljesen olyan, amilyennek eddig mondták nekik. Rájönnek, hogy a sport sokkal jobban hasonlít a felnőttek világához, amitől szüleik igyekeztek eddig megóvni őket. Velük szemben is vannak olyan gyerekek, akik győzni szeretnének, és ezért mindent meg is tesznek. Meg kell küzdeniük minden egyes méterért és kidolgozott lehetőségért. A családi burokból kilépve fokozatosan szembesülnek azzal, hogy olyan kihívásokkal találkoznak, amelyeket nekik kell megoldaniuk egyedül. Éppen ezért az első lépésektől kezdve szükséges az a szülői támogatás, amely erőt adhat számukra a nehéz helyzetekben.

Az „*apa kép*”, az érzelmi kötődés fejlettsége sokat segít a konfliktusok megoldásában, a szorongást kiváltó helyzetek elkerülésében vagy legyűrésében. A család támogató hozzáállása nélkül tehát nehéz ezeket a helyzeteket kezelni, fontos, hogy a gyerekek onnan is megkapják a bátorító és a megnyugtató szavakat. Ne legyenek túlságosan nagyok a szülői elvárások sem, mert akkor a gyerekek félnek, hogy nem tudják teljesíteni, és ez szorongást válthat ki belőlük. „*Aki fél, az csak félig él*” – tartja a mondás, vagyis a felét sem tudják megcsinálni annak, amit valójában tudnak. Ezt a nagy nyomást néha még az edzők sem enyhítik, így a szorongás természetes módon jelentkezik sok gyereknél.

A szorongáshoz tehát külső és belső okok vezethetnek. Egy sérelmes játéktekvezetői ítélet, egy korábbi mérkőzésen hozott rossz döntés, vagy a sérüléstől való félelem éppúgy szóba jöhet, mint az idegen pálya közönsége, vagy a kudarcból való félelem. Ezek a leggyakoribb okok, amelyek kihathatnak a gyermekek teljesítményére. Leggyakrabban attól félnek, hogy a tornákon, mérkőzéseken nem tudják megcsinálni mindazt, amit edzésen. Nem tudják úgy uralni a labdát, mint ahogyan azt egyébként már megszokták tőlük. A szakemberek szerint három alapvető tényező befolyásolhatja a gyerekek stressz-szintjét (Martens: Competitive Anxiety in Sport 1990).

- Minél fontosabb egy esemény, annál fontosabb a stresszforrás a játékosok számára. Versenyhelyzet, teljesítménykényszer;
- Minél több a bizonytalan tényező, annál nagyobb a stressz a résztvevők számára. Edző, szülők, csapattársak kommunikációja;
- A személyiségjegyek is befolyásolhatják a szorongást. Van, aki csak bizonyos helyzetekben érez szorongást, mint büntető vagy 11-es rúgás, de olyan is akad, aki mindentől függetlenül, folyamatosan szorong.

Néhány gyereket nyomaszt a tét, félnek a kudarcból a vereségtől, esetleg a beléjük táplált kisebbségi érzéstől, amit egy nagy hírű klub játékosaival szemben éreznek. A szorongások feloldásához az edzőnek szüksége van a szülői támogatásra is. Nem árt, ha két helyről is hallja ugyanazt a gyerek. A labdarúgás olyan csapatjáték, amely párharcok sokaságából áll. A gyerekeinket fel kell készíteni arra, hogy az ellenfél csapatában játékosok is győzni akarnak. Ha a szorongás miatt lemondanak a küzdelemről, mi eggyel kevesebben, ők eggyel többen vannak. Pedig ugyanakkorák, ugyanannyi évesek, és ugyanazzal a pulzusszámmal rendelkeznek, mint mi. A harcos lépésről lépésre épül fel a gyerekekben a futballtudásuk függvényében.

Ha mindez már megvan, akkor át kell billentenünk azokon a holtponthoz, amelyek még most elbizonytalanítják és szorongást okozhatnak. Ha azt tapasztaljuk, hogy a győzni vágyás megbénítja, vagy a hibázástól való félelem erősebb, mint az akarat, motivációs beszélgetéssel meg kell győzni őket, hogy akármilyen híres klubból jöttek az ellenfeleik, nekik is csak két lábuk van. Nem azt jelenti, hogy különbek, hanem talán egy adott pillanatban, egy adott területen többre lehetnek képesek nálunk, ami kicsivel több erőfeszítéssel behozható. Ha létezik mégis különbség, az dőljön el a mérkőzésen, és ne pedig előtte. Ha pontos elemzést tudunk adni az ellenfelünk játékáról, amellyel a gyerekek majd a mérkőzésen találkozni fognak, az nemcsak szakmai, de pszichés segítséget is nyújthat számukra. Segít csökkenteni a stresszt, és segít annak optimális szinten tartásában. Az optimális szint pedig a folyamatosan jelen lévő éberség, amely a figyelmet és a koncentrációt magas fokon tudja tartani. Az sem jó ugyanis, ha a játékosok érdeklődését nem keltette fel eléggé a játék, és az sem, ha megbénítja őket az izgalom. Ez egyénenként változó.

A figyelem felkeltése és a szorongás levezetése tehát egyaránt fontos, ennek érdekében néha látványos dolgokat is kell tenni. Találkoztam olyan példával, amikor az edző az utolsó edzésen lemerítette a kapu nagyságát a játékosaival.

Még mielőtt a nagyhírű klub ellen elkezdtek volna idegenben a játékot, ott is megismételtette a mérést. Mivel pontosan akkora volt, ez elég érvelést jelentett számára ahhoz, hogy ami edzésen ment, az itt is sikerülni fog, hiszen nem változott semmi.

Vidéki csapatok félve, szorongva mennek a fővárosi csapatokhoz. Volt olyan edző, aki csináltatott egy olyan helységnévtáblát, mint amelyik a településük határát jelezte, amivel demonstrálta azt, hogy ne féljenek, mert otthon vannak. Legjobb azonban, ha a szülő és az edző összefogásával próbálnak meg hatni a gyerekekre. Előfordulhat azonban az is, hogy a gyerek úgy érzi, hogy az edzője túlságosan magas követelményeket támasztott irányában. Szorong, mert fél, hogy nem tud megfelelni az elvárásoknak, hiszen jól játszani a játékos felelőssége. Igen ám, de az edző csak azt követelheti meg, amit megtanított. Azt kérheti számon, amit már gyakoroltak. Így a gyermekeknek normál esetben ezektől nem kell szoronganiuk.

Érdekes módon a felmérések szerint a védők jobban félnek attól, hogy hibáznak, mint a kapusok. A gólvágó csatároknak van a legkevesebb szorongás és kudarckerülő magatartás (Fózer-Selmeci Vienna Test System felmérés). Talán azért, mert a védőknek alkalmazkodniuk kell az ellenfélhez, le kell reagálniuk azok mozgását, tehát passzívak, míg a csatárok ennek ellenkezőjét teszik, ők kezdeményeznek, ők döntenek, így nem nekik kell alkalmazkodniuk. Éppen ezért az önbizalom dolgában is ők állnak a legjobban.

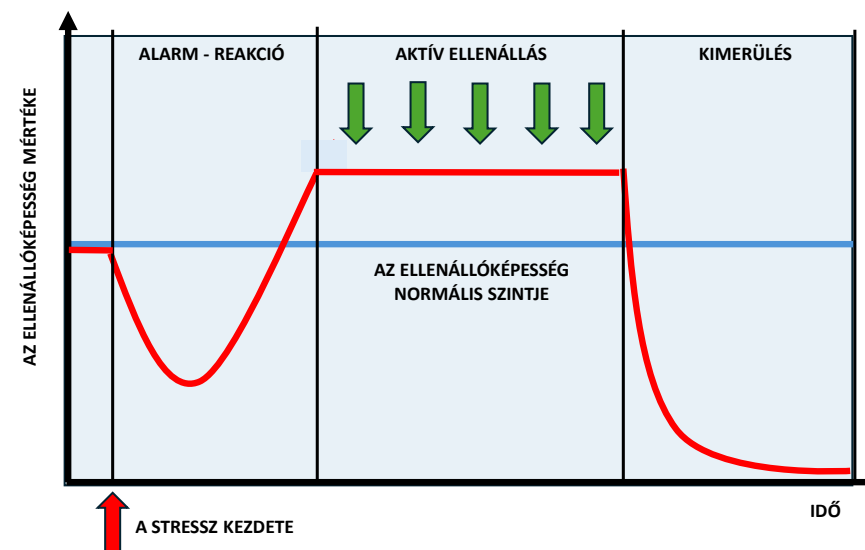
A szülő jelenléte az edzéseken vagy mérkőzéseken a harmonikus szülő-gyerek kapcsolat esetén is szorongást válthat ki a gyerekből. Ez a szorongás fokozódik, ha a gyerek a szülő részéről elvárást érez, vagy bizonytalan a támogatásában. Ezért a legfontosabb, hogy a szülők beszéljék meg gyermekükkel, hogy hol szeretné látni őket, vagy egyáltalán szeretné-e, ha látható helyen lennének az edzés vagy mérkőzés alatt. Fontos, hogy szülőként kizárólag gyermekük biztatására szorítkozzanak. Előfordulhat ugyanis, hogy a küzdelmek hevében igazi szurkolóvá válnak, és elkezdnek foglalkozni a játékosok hibáival, megítélik őket, kommentálják a bíró tevékenységét és az ellenfelét. Noha a szurkoló részéről ez teljesen természetes, szülőként pontosan ez az a magatartás, amelyet el kell kerülniük.

Ha mindezeket sikerül megállni, nagyon sokat tudnak segíteni a gyerekeknek. Egyrészt nem mutatnak rossz példát, másrészt nem osztják meg a gyerek figyelmét, és nem hozzák őket kellemetlen helyzetbe. Nincs kínosabb döntési helyzet egy gyerek számára, mint amikor edzője és szülője – a két számára legfontosabb tekintély – üzenetei között kell döntést hoznia.

A szorongás látható jelei a gyerekeknél:

- Nyirkos kéz, bőséges izzadás
- Rossz közérzet, émelygés, gyomorégés, hányinger
- Fejfájás
- Kiszáradt száj
- Gyakori vizezési inger
- Negatív félő hozzáállás – úgysis kihagyom..., el fogom rontani...
- Alvási nehézség

A szervezetünk ezekkel a jelenségekkel tájékoztat bennünket arról, hogy a belső egyensúlya megbomlott, és megindította a visszaállításhoz szükséges ellenreakcióját a szorongással, a stresszhatásokkal szemben. Ezt követően vagy elmúlik a stressz hatása, és szervezetünk visszaáll a normális szintre, vagy további ellenreakciókat léptet életbe. Bár mi vagyunk a legtoleránsabb faj a földön, ha ez az aktív ellenállást kifejtő állapot tartósan fennmarad, akkor a szervezetünk nem tud elegendő energiát szolgáltatni a védekezéshez, és kimerülés következik be. A szorongást keltő lelki nehézségek egyébként az első helyen állnak a szervezetet károsan érintő hatások között.



A stressz ellenálló képességének Selye -féle modellje (saját szerkesztés)

Elfáradni tehát a stressztől is lehet, mert a szervezetünk természetes ellenállása energiát emészt fel. Időben kell tehát mindezeket érzékelni, és lépéseket tenni az okok megszüntetésére. A szülő és az edző feladata ezeket az árulkodó jeleket időben észrevenni. Az otthoni elbeszélgetésekkel pedig a szülők tudnak a legtöbbet tenni az okok felderítése és megszüntetése érdekében. A gyermekek pedig hamar megnyílnak, mert nekik is érdekük a normális helyzet visszaállítása.

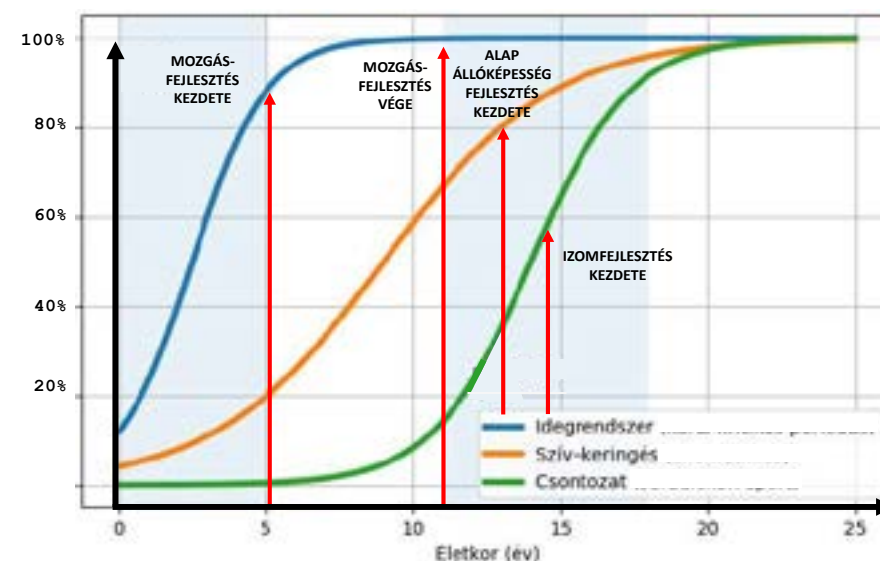
A mérkőzéseken jelentkező stresszhelyzeteket lehet kezelni, erre megvannak a technikák, amelyet az edzők megtanulhatnak. Ha azonban a gyerekek érzik a bizalmat az edző és a szülő oldaláról, akkor olyan nagy baj nem lehet. A figyelmük azonban, amely szintén fontos a stressz elkerülésében, nagyon ingadozó. Gyakran előfordul, hogy gólt rúg a csapat, és közvetlen a gólöröm mámore után szétesik néhány gyerek figyelme, és néhány percig hibát hibára halmoznak. A gyerekeknek meg kell tanulniuk kizárni a környezetüket is, hiszen egy kapott vagy egy rúgott gól után is a szülők és hozzátartozók tekintetét keresik a lelátón. Megerősítést várnak kívülről, ami elvonhatja a figyelmüket a játéktól. A képzés során tehát a koncentrációt, a figyelmet is edzeni, fejleszteni kell, akárcsak az izmokat.

A mérkőzéseken jelentkező stressznek azonban vannak pozitív hozadécai is. Aki nem bénít meg, azokat éberebbé teszi, figyelmük jobban összpontosul, ám az is igaz, hogy ez nem megy a végtelenségig, és bizonyos szint átlépése után már romlik a teljesítmény. Örülünk azonban annak, hogy az igazán nagy tehetségek a legnagyobb nyomás alatt is képesek a legjobb teljesítményt nyújtani, sőt, kifejezetten élvezik, hogy velük foglalkozik az ellenfél és a közönség, mert abból tudják, hogy ők a legveszélyesebbek az ellenfélre nézve. Létezik tehát egy optimális éberségi szint, amelynél a játékos a legjobb teljesítményre képes. Ez az optimális szint megborulhat akkor, ha egy csapat, akár többgólos vezetés birtokában is elkezd sorozatosan könnyelműsködni, hibázni, kisebb összpontosítással játszani. Ráadásul ebből az ellenfél feljőhet, így a stressz szintje még tovább emelkedik, és átlépi az optimális zónát, ami már bénítólag hat, és összeomlás következik be. Ezekre a helyzetekre fel kell készíteni a játékosokat, és az edzőnek még idejében figyelmeztetni kell a gyerekeket, mert a zuhanórepülést már nem lehet megállítani. Sokszor alkalmaztam azt a trükköt az edzésen, hogy az egymás elleni játéknál a játékvezetői ítéleteimmel, szándékosan befolyásoltam a mérkőzést. A pillanatnyilag hátrányban lévő csapatot az egyenlő állásig segítettem, hogy mindig éles legyen a mérkőzés. Sokszor a sztárok vagy a kevésbé stressztűrő gyerekek ellen fújtam,

próbára tettem ezzel a játékosok igazságérzetét és stressztűrő képességét. Egy idő után megszokták, hogy ezek a jelenségek természetes részei a játéknak. Megtanulták, hogy sok tényező válthat ki stresszhatást, ám ezek enyhítését, kezelését mindenkinek magának kell megoldania.

Mit és mikor, mennyit és hogyan?

Talán azzal tudok legtöbbet segíteni a szülőknek, ha röviden bemutatom, hogy az edzők mit, mikor, mennyit és hogyan fejlesztenek, mert mindennek rendelt ideje van. Ezeket felcserélni vagy valamelyiket kihagyni nem lehet. A képzés során a gyerekek életkori szakaszainak állandóan változó minőségi átalakulásából kell kiindulnunk, ugyanis néhány létfontosságú szerv kialakulása nem egy időben kezdődik és fejeződik be.



Organikus fejlődés ábra TE (saját szerkesztés)

Az idegrendszer kialakulása kezdődik a leghamarabb, 6 éves korra, amikor megkapjuk a lehetőséget a gyerekek fejlesztésére már 90% fölött van, 12-14 éves korban pedig már befejeződik. Ez azt jelenti, hogy a mozgástanulási képességük véget ér, vagyis eddig az életkorig a nem velük született mozgásformákat meg kell tanítani a gyerekeknek. Minden sportágban ezzel kell kezdeni, ám a labdarúgásban egy pár évvel hamarabb, mert a láb ügyetlenebb, mint a

kéz. Azokban a sportágakban, amelyet kézzel játszanak, elég, ha 10-12 éves korban kezdik el a fejlesztést, ott azonban, ahol jóval komplexebb mozgásokat kell végrehajtani, mint pl. a tornában, a lehető leghamarabb ezt el kell kezdeni, így a labdarúgásban a lövések és átadások során a helyes lábtartást, az energiatakarékos és helyes futómozgást, és minden labdával és anélkül használt mozgásformát mert bezáródik az időablak.

Ebben az időszakban kell minden, mozgással összefüggő dolgot fejlesztenünk, így az egyensúlyérzéklet, a rúgótechnikát, a koordinációt kell a képzésünk során előterébe helyezni. A koordinálás eleve összerendezést jelent, vagyis a gyermekek nem túl szabályos esetleg széteső mozgását kell kijavítani, amíg még nem késő. Meg kell tanítani őket a helyes és energiatakarékos futómozgásra, arra, hogy ne teletalpra érkezzenek, és a kezüket is lendítsék futás közben. Be kell állítani a ritmus- és az egyensúlyérzéküket, és kis sebesség mellett alapvető labdás és labda nélküli mozgásokat kell végrehajtatni velük. Ezt az időszakot a szülők nem veszik eléggé komolyan, mert úgy vélik, annyi minden lehet még a gyerekből, ezért a foci mellett járjon még különórákra is, és ha esik az eső vagy a hó, akkor inkább maradjon otthon. Kimarad jó néhány edzés, elmarad a megfelelő mennyiségű érintésszám, kevés a befektetett munka, amely a fejlődéshez elengedhetetlenül szükséges.

Technikai szempontból erre a korra már készen vannak a játékosok, a későbbiekben csak csiszolni lehet a mozgásukon, lényeges változtatást azonban már nem tudunk elérni. Bezárul az időablak, az elvesztegetett, elcsalt idő a minőségben jelentkezik, ezért minden szereplőnek felelőssége, hogy ez a fejlesztés időben megtörténjen. A szülőnek, hogy minél kevesebb edzést hagyjon ki a gyerek, akinek nagy szorgalommal kell ezt végeznie és az edzőnek, akinek minden szakértelmét és figyelmét erre kell összpontosítania. Ami rosszul idegződött be a gyerekeknél, szinte biztos, hogy úgy is marad, a stresszhelyzetekben ugyanis a véglegesen beidegződött mozgásokat használja.

Ezután az időszak után már a sebességhez és az erőhöz kell igazítani a technikai tudást, tehát össze kell kötni a taktikai elemek megtanításával. A technikai elemek végrehajtásának sebessége és minősége határozza meg a játék gyorsaságát, tehát a minőségi játékosok képzése ezen múlik. Az is mondhatjuk, hogy a játékos minősége technikai szempontból már 14 éves kor környékére eldőlt. A brazil nyomornegyedekben futballozó gyerekek éppen ennek köszönhetik, hogy a semmiből világsztárok lehettek. A mérhetetlenül sok futballal töltött idő, a rengeteg labdaérintés csinált belőlük kiváló futballistát

úgy, hogy talán még edző sem látta őket. Ugyanígy voltak a híres elődeink, az Aranycsapat tagjai, akik a magyar grundokon pallérozódtak, és kergették a rongylabdát. Ez tehát azt is jelenti, hogy megfelelő mennyiségű gyakorlás mellett akár akrobatát is lehet nevelni a gyerekből, és edző nélkül is lehet boldogulni. Igen ám, de azok a mozdulatok, amelyek rosszul idegződtek be, nem helyesen lettek végrehajtva, és azt nem javította ki senki, az úgy is maradt. Vagyis a játék legkiélezettebb pillanataiban azt fogja használni a játékos, ami gyerekkorban beidegződött nála. Ennek megváltoztatásával egy Sparta Prága nevű csapat kísérletezett a hetvenes évek derekán. Hetente három alkalommal csak a rosszabbik lábukkal érhettek a labdába a játékosaik, így ragyogó fejlődést mutattak addig amíg el nem jött a mérkőzés időpontja. Ott ugyanis a veszélyes helyzetekben a stresszes pillanatokban a gyerekkori beidegződések szerint cselekedtek, és nem a frissen tanult és gyakorolt dolgokat vették elő.

Az organikus fejlődés ábrájából látszik, hogy a tüdő, szív és keringési rendszer 16 éves korban alakul ki véglegesen, így a 11-17 év közötti időszakban kell ezt a fejlesztést elvégeznünk. Ebben az időszakban nem árt, ha sokat biciklizik vagy úszik a gyermek a szabadidejében, mert azzal tágul a tüdeje, egyre több oxigént képes felvenni, ami később abban fog segíteni, hogy többet bírjon futni a mérkőzésen, és a légszomj állapotából gyorsabban vissza tud majd jönni.

A csontozat és izomzat teljes kialakulása 18 éves kor környékén fejeződik be. A speciális állóképességhez szükséges erőfejlesztést a 14-19 éves kor közötti időszakban lehet elvégezni, az eddig már megszerzett ismeretek és alapok állandó, folyamatos gyakorlása és szinten tartása mellett. Izomfejlesztésről a kicsiknél szó sem lehet, minden gyakorlatot csak a saját testsúlyukkal végezhetnek el. A fekvőtámaszok és felülések, a törzserő fejlesztése már kamaszkorban megjelenhet, ám a ma olyan divatos súlyozásról szó sem lehet. Később is csak edző vagy hozzáértő ember felügyelete mellett lehet ezt végezni. Manapság divat a konditermekbe járni, de a fejlesztést nem lehet ész nélkül végezni. Tisztában kell lennie mindenkinek azzal, hogy izomerőt, vagy tömeget akar növelni. Inkább ez utóbbi népszerű a fiataloknál, ám nekünk a labdarúgásban az izomerő a fontosabb. Igaz, előbb izmokat kell felpakolni a gyerekekre, hogy aztán az izomerőt növelhessük. Megvan a módja, hogy ezeket milyen nagyságú súlyzókkal és mekkora ismétlésszámmal végzik a fiatalok, ezeket felcserélni vagy összekeverni nem szabad. Ezek az életkori sajátosságok döntenek el tehát mindent. Meghatározzák mikor, mit, hogyan kell

fejlesztünk és képeznünk. Mindennek rendelt ideje van, felcserélni vagy kihagyni dolgokat nem lehet. Ezek behatárolják mennyit kell edzenünk, és mindezeket milyen módszerek alkalmazásával tehetjük meg.

Mennyit kell edzeni a gyerekeknek?

A legfiatalabb korosztályok esetében a gyakorlás korlátlan lehet, az edzésidő azonban már többnyire a figyelmük és a tanulási képességük függvénye. A futás mennyisége sok lehet, mert nagyon gyorsan regenerálódnak, a feladatok között csak rövid pihenőket tartanak, mintha sohasem fáradnának el. Mindent tiszta erőből, nagy szenvedéllyel végzik, ezért talán úgy tűnhet, mintha ez a heti két-három edzés kevésnek bizonyulna, ám ha belegondolunk, mennyi ideig tudnak figyelni, koncentrálni valamire, akkor már érthető, hogy a szervezett keretek között zajló edzések nem annyira gyakoriak. Sokszor elkalandozik ugyanis a figyelmük, tartósan elvonhatja azt egy tücsök, bogár, vagy egy felettük átsuhanó madár vagy repülő, és a szülők jelenléte is megtöri a gyermekek összpontosítását. Ezért nem szeretik az edzők a szülők jelenlétét, mert az egy óras edzésidőből még kevesebb percet tudnak hasznosítani, és a biztonságos érzelmi kötődést sem az edzőnél keresik a gyerekek, hanem a szülőknél. Nem könnyű feladat a szakemberek részéről tartósan megteremteni a figyelmet, és fenntartani azt mindenki számára az edzés végéig. Aztán évről évre emelkedik az ajánlott edzésszám, amely több lehetne, de kevesebb nem. Így is, a hétköznapi gyakorlatát és lehetőségeit figyelembe véve, ennek a kevéske időnek is örülnünk kell. Éppen ezért, ha lehet, edzés ne maradjon el, és az edzőnek biztosítania kell a foglalkozás tartalmasságát is. Az a jó edzés amikor a gyermek azt érezte, több lett. Amikor hazamegy, érezze, hogy tanult valamit, tudása gazdagodott.

A fejleszteni kívánt területek

Az edzőknek négy területet kell alapvetően fejleszteniük:

- Technikai tudás
- Taktikai érettség
- Kondicionális fejlesztés
- Mentalitás fejlesztése

Minden területtel foglalkozni kell, gyakran előfordul, hogy egy edzésen mind a négytel egyszerre. Ezek fejlesztésével tudjuk a tehetséget meghatározó szü-

letési adottságokat a felszínre hozni. A taktikai edzés a gyors gondolkodást, a technikai pedig a kreativitás és a specifikumot segíti elő. Az erő szintén a specifikumot a mozgást rendezi össze, és a kezdő gyorsaságot növeli, a mentalitás pedig erősíti a motivációt, fokozza a szorgalmat és az akaraterőt. A szülőknek és az edzőknek közösen kell elérniük és erősíteniük azt, hogy a gyerekek akarják és szeressék a választott sportágukat, mert az akaraterő fejlesztéséhez ők maguk is kellene. Abban a pillanatban, hogy erre rédöbentek, már nem kell noszogatni őket a munkára.

Felnőtt korban aztán már csak edzői felfogás kérdése melyik kap ezekből nagyobb hangsúlyt, a képzés során azonban nem szabad elhanyagolni egyiket sem. Mourinho és Cruyff is a taktika mindenhatóságára esküdtek, mert úgy gondolták, hogy az már egy alap, hogy technikailag jól képzett játékosokkal dolgoznak, hiszen Európai élcsapatokat irányítottak. Az a játékos, aki taktikailag is nagyon felkészült, az több feladatra is bevethető. Persze az is igaz, hogy nehezebb ezeket a játékosokat másokkal helyettesíteni, ezért a kiválasztásukban és a csapatba illesztésükben a taktikai érettség a fő szempont. Lobanovszkij a Dinamo Kiev egykori mestere, az orosz iskola hívéként az erőt, a gyorsaságot tekintette a legfontosabbnak, mert a született adottságok közül ezt lehet a legkevésbé fejleszteni, inkább csak javítani, csiszolni lehet, a többi viszont szerintük tanítható a futballban. Az olaszok szintén a tradicionális erőfejlesztés hívei, bár a labdát ma már jobban bevonják az egyéni taktikai és technikai képességek fejlesztésébe, viszont az elsődleges célkitűzés továbbra is az egyes játékosok fizikai állapotának javítása és az ehhez kapcsolódó célok elérése maradt. Sokan a mentális erőre esküsznek, a mindenáron történő győzni akarásnak a hívei, mert ez átragadhat az összes többi játékosra, döntő pillanatokban a csapat húzó erejét jelentheti.

Én a magam részéről a technikai tudást sorolom az első helyre, hiszen hiába nagyon jól felkészült a taktikailag sokat tudó játékos, ha alapvető dolgokat nem tud kivitelezni. Hiába erős a mentalitása és a győzni akarása, ha a tudása nem teszi lehetővé a pontos kivitelezést. Elszánt, de technikailag képzetlen játékosokkal nem lehet megnyerni a mérkőzést. Hiába van valakinek „négy tüdeje” és fut mások helyett is a pályán, ha nem tudja a kellő pillanatban pontosan odapasszolni a labdát, ahova kell. Bár mindegyik terület fejlesztése egyaránt fontos, a játék alapját a technikai tudás szintje adja. A technika fejlesztése azonban nagyon behatárolt időhöz van kötve, és véges az erre szánt idő, az edzésszámok viszont nem elegendőek a minőségi játékosok képzé-

séhez. Éppen ezért, ha csak tehetik, a szülők külön is foglalkozzanak a gyerekekkel, vagy engedjék el minél többet a társakkal focizni. Az edzők pedig minden tanítványukat kísérik figyelemmel, és szükség esetén adjanak házi feladatot a számukra.

Képzés és nevelés

A tehetség nagyon ritka dolog, a legtöbb gyerekben nincs benne az ehhez szükséges összes adottság, vagy a külső környezet nem elég támogató, motiváló hatású. A mozgásügyes, szorgalmas gyerekek még boldogulhatnak a labdarúgásban, de életpályamodellt erre már nem lehet építeni. A szerencsének és a sorsnak is nagy szerep jut még a nyilvánvaló tehetségek esetében is, mert a sok közepszerű külföldi játékos elveheti tőlük is a helyet. Kevés gyereknek adatik meg, hogy első osztályú játékos lehessen, ezért még az akadémiákon végzett futballisták döntő hányada sem tud odakerülni az első csapat keretéhez. Éppen ezért, az utánpótlásképzésben nagy gondot kell fordítanunk a gyermekek nevelésére és személyiségük fejlesztésére is. Nem tehetjük meg, hogy csak a szakmai sikereket tartjuk szem előtt, és nem foglalkozunk a gyermekek jövőjével. A szülők nem biztos, hogy jól tesznek azzal, ha a futball sikereknek alárendelik az iskolai nevelést. Ha már nem lehet belőle hivatásos élvonalbeli futballista, amely egzisztenciát, biztos megélhetést biztosít a számára, akkor legalább legyen ember. Egyforma mértékűnek kell lennie a képzés és a nevelés arányának, az edzőknek a gyerekek érdekében a futball tanítása mellett be kell tartaniuk az erkölcsi és fegyelmi rendszabályokat, következetesnek kell lenniük. Persze számtalan élsportolónk bebizonyította, hogy a tanulás mellett is lehet valaki világklasszis. Szülői és edző segítség mellett biztosan számított az a csapat közösség is, amelyben sportoltak, és valószínűleg közre játszhattak a társadalmi hatások is, hiszen a vízilabdásoknál szinte mindenki doktor, a közeg erre inspirál mindenkit. Ezek a gyerekek a tehetségük mellett kaptak a környezetüktől olyan jó tanácsokat és segítséget is, ami lehetővé tette ezt számukra. A külső és belső motiváció találkozott, és adta azt a hajtóerőt, ami jó lenne, ha a futballban is előbb utóbb megjelenne.

A személyiség fejlesztése

Amikor a technika, taktika, specifikum és a mentális erő fejlesztése zajlik, egyben személyiségfejlesztést is végrehajtanak az edzők. Bár ez valójában egy életán át tartó folyamat, de a gyerekkori fejlesztés döntő, és meghatá-

rozó mindenki számára. Éppen ezért a ránbízott gyermekek fejlesztésére a meghatározott életkori szakaszokban nagy gondot kell fordítani, ami éppen olyan fontos, mint a labdarúgás megtanítása. Nevelőmunkával kell alakítani a gyermekeket azért, hogy a csapat és a tágabb közösség, a társadalom hasznos tagjai lehessenek. Értékeket kell közvetíteni feléjük, hogy a személyiség- és képességfejlesztés során a szimpla biológiai lényből szociálisan is érzékeny gyereket formáljunk. A nevelés tehát hosszú folyamat, tervszerűen és tudatosan végzett fejlesztő munka.

A személyiség fejlesztése során 3 meghatározó korszakot különböztethetünk meg. A kisgyermekkor 4-6 év közötti időszaka, amikor a gyermek „*én tudatra*” ébred. Tudja, miben különbözik társaitól, mi az, ami őt meghatározza. „*Én vagyok a labda az óvodában*”. Erre a korcsoportra nekünk, edzőknek nincs nagy ráhatásunk. A következő korszak 6-14 éves korig tart, amikor a gyerekek öntudatra ébrednek, keresik a helyüket és a társakat, lázadnak és bandáznak, kezdik formálni saját véleményüket, próbálgatják az önállóságukat. Ez a közösségépítés időszaka az edző számára. Figyelem, még véletlenül sem csapatépítésről van szó. Nem a posztok megtalálása az elsődleges, hanem a közösség összekovácsolása, az egymásért való küzdés elérése.

Végül az ifjú kor, amikor az önazonosságtudat meghatározása történik. Az identitás keresésekor gyakran tesznek fel magukban kérdéseket. Miért éppen ilyen vagyok? Miért éppen kapus vagyok és nem csatár? Az éntudattól jutunk el tehát a „*mi*” tudatig. A fejlesztés célja ezekben a korszakokban egy érett személyiség kialakítása. El kell érni, hogy a gyerekek képesek legyenek a valóságot reálisan érzékelni, önfogadást és harmóniát teremteni magukban. Értékrendjük erős etikai alapokon nyugodjon, feladatközpontúság jellemezze őket. Szociális érzéseikben erősek legyenek.

A munkánk során hat dolog, amit feltétlenül fejleszteni kell:

1. Pozitív hozzáállás kialakítása

Érezzék azt, hogy képesek a számukra fontos dolgokat teljesíteni, amihez önfegyelemre és kitartásra van szükség. Az edzőknek a gyermekeknek megfelelő feladatokat kell adniuk, amivel fokozatosan tudják növelni a tudásszintjüket, meg kell találniuk annak módját, hogy éreztessék velük, hogy egyre többet tudnak, és akkor is járniuk kell edzésre, ha nincs kedvük hozzá, mert maguk is felelősek azért, hogy fejlődnek-e, vagy sem. Az edzé-

seken pedig a párharcok megvívása és a célkitűzések és az egyéni csúcsok időnkénti felmérése világossá teszi, hol tart a gyerek. A pozitív hozzáállás fél siker, a negatív viszont biztos vereség.

2. Magabiztosság – önismeret – önbizalom

Az általános önbizalom, a magabiztosság fejlesztése, tulajdonképpen a gyerek saját erősségeinek és gyengeségeinek a felismerése. Megtanulják elfogadni a vereséget, a hibát és a sérüléseket, alkalmazkodni tudnak a váratlan helyzetekhez. Sikerek révén még nő az önbizalom is, a kudarcok révén viszont fejlődik az önkritika és az önkontroll. A magabiztosság fejlesztése érdekében tehát az edzőknek rendszeresen sikerélményhez kell segíteniük a gyermekeket, de a szülők támogatása is szükséges hozzá.

Ebben a környezetben a gyerekek a saját fejlődésükre tudnak koncentrálni a másokkal való összehasonlítás helyett. Ebből következik, hogy a magabiztosság fejlesztése nagyrészt a gyerekeket olyan feladatok elé állítja, amelyek segítenek növelni az ellenálló képességet a kudarcokkal, az akadályokkal és a csalódásokkal szemben.

3. Kapcsolatok

Ennek a területnek a fejlesztése arról szól, hogy a gyerekek pozitív kapcsolatokat építsenek ki egymással, a felnőttekkel és a sportegyesülettel. Megtanulják a másokkal való együttműködést, a szerepek elfogadását és egymás támogatását a közös cél érdekében. A jó kapcsolatok kialakítása megkönnyítheti és befolyásolhatja a gyermekek jövőjét is. Ez természetes módon is kifejlődik a közösség tagjaként, de az edzők is elősegíthetik azzal, ha a klubhoz való tartozást erősítik, különlegessé teszik.

Az edzők is ösztönözhetik a kapcsolatokat, ha lehetőséget adnak a gyerekeknek, hogy együtt feleljenek valamiért, közösen dolgozzanak, segítsék egymást és az edző munkáját. Ennek erősítése érdekében érdemes edzéseken kívüli közös programokat is szervezni. Közös mérkőzésnézés, kirándulás vagy tornákon való részvétel, esetleg egy évkezdő vagy évváró főzés a szülők bevonásával, apa-gyerek focimérkőzés sokat lendíthet a folyamatokon.

4. Jellem, etika és tisztelet

A jellem az értékekre épít, ezért a sport tökéletes jellemformáló erővel bír. Megtanulják a gyerekek megkülönböztetni a jót és a rosszat, a fair play szabályait, egymás tiszteletét, a szabályok betartását. Megtanulnak nyerni és veszí-

teni, egymás küzdelmét értékelni, a stresszhelyzeteket kezelni. Az edzőknek mindig példát kell mutatniuk ebben, és ezeket az értékeket folyamatosan közvetíteniük is kell a gyerekek felé.

5. Gondoskodás

Az empátia a társak helyzetébe való belegondolás, az együttérzés a másokkal való törődés képességének fejlesztését jelenti. A gyerekek törődjenek egymással, és a társaktól is ezt várassák el viszonzásul. Az edzők ebben is fontos szerepet játszanak! A gyermekek név szerinti köszöntése, amikor bejönnek az edzésre, érdeklődés a napjuk, az iskola, a hétvége felől sikerre vezethet. Otthon a szülő vagy edzésre történő utazás közben ugyanezt teheti, ami segíthet a magányosság és a közömbösség elharapódzása ellen. Rendszeres időközönként megkérdezhetik a gyerekeket, hogy hogyan segíthetnek nekik a fejlődésben vagy az edzések jobbra tételében. Olyan helyzeteket is teremthetnek, ahol a gyerekeknek törődniük kell egymással, ahol a pároknak minden nap figyelniük kell egymásra. Minden nyár végén átéljük azt, hogy az edzések már javában tartanak, de a kollégiumok csak a tanév kezdetén nyitnak. A vidéki gyerekek így nem tudnának részt venni az edzéseken, mert nincsen hol lakjanak. A gondoskodás ilyenkor érkezik a gyerekek részéről, és eléri szüleiknél, hogy erre a pár hétre fogadjanak be egy általuk kedvelt játékos társat. Komoly együttérzésről tesznek tanulságot.

6. Kreativitás

Ez alatt a problémamegoldás képességét és az eredeti, újszerű gondolkodásmód fejlesztését értjük. A kreativitást olyan feladatokkal ösztönözhetjük, melyekben a gyerekeknek gondolkodniuk kell. A másolás és ismétlés helyett használniuk kelljen az eszüket, önálló gondolkodásra legyenek képesek. A kis területen történő, vagy a különböző megkötéseket alkalmazó játékok ezt a célt szolgálják leginkább, a csapatmunka pedig a közös gondolkodás kialakításában segít. A gondolkodó játékosok képzésében elengedhetetlen, hogy rávezzük őket a megoldásokra, ügyesen irányított, jól átgondolt kérdésekkel rávegyük őket, hogy találják meg maguk között a legjobbat. „Mit akartál csinálni? Miért nem sikerült? Mi lett volna a jó megoldás? Milyen más megoldás lehetséges még? Ha te az ő helyében lettél volna, mit csináltál volna?” Ha ezek a célravezető felismerést szolgáló kérdések nem hoznak eredményt, még mindig van egy megoldás. Eldöntendő kérdést teszünk fel, amelyben egy jó és egy rossz megoldás közül kell a gyerekeknek választaniuk. Akár helyes a válasz, akár nem, újra feltehetjük a kérdést: „Miért?”

A tehetségek kezelése

A tehetség kibontakozását azzal segítgetjük, ha finoman terelgetjük őket a helyes irányba. El kell érniük, hogy önmaga fejlesztéséhez a számára legmegfelelőbb helyes utat megtalálja. Kritikai érzékkel, önállóan keresse és kérje az iránymutatást önmaga fejlődéséhez. Hagyni kell teret a kudarcainak, tanuljon a saját hibáiból is. Segítenünk kell azonban az okok feltárásában, megértésében a helyes út megtalálásában. Ha mindezt jóindulattal, empátiával tesszük, célba érhetünk. Sajnos társadalmunk a kudarcot nem értéként, hanem veszteségként kezeli. Ezért így tekintenek rá a gyerekek, a szülők és sok esetben az edzők is. Kudarcra kerülő ország vagyunk. Pedig a sok kis kudarc vezethet a fontos felismerésekhez.

Másképpen kell tehát bánni a tehetségekkel, mint az átlagos játékosokkal. Tudomásul kell venni, hogy a többiekénél ügyesebbek, kreatívabbak, sokszor felfelé és lefelé is kilógnak a sorból, viselkedésükben gyakran deviánsak. Ha rájuk hagy mindent az edző, elveszítheti a többi játékosát, ha viszont egyformán kezeli őt a többiekkel, akkor a tehetség nem fejlődik eleget. Önmaguktól kevesen találják meg a helyes utat, ha pedig nem vezetjük rá őket, akkor jellemző lesz rájuk, hogy nem szeretnek sok energiát befektetni a munkájukba. Az edzéseken abban a tévedésben vannak, hogy mivel nekik gyorsabban megy a tanulás, nem kell annyira keményen dolgozniuk, a fél gőz is elég. Ezért van kiírva a PSV Eindhoven akadémiaján az alábbi jelmondat: *„A kemény munka legyőzi a tehetséget, ha a tehetség nem dolgozik elég keményen.”* Egyénre szabottan olyan célokat és feladatokat kell adni számukra, amely inspirálja, motiválja őket. A bizonyítási vágy keveredhessen a hiúságukkal.

Éppen olyan gondot jelent tehát a kezelésük, mint a tehetségteleneké. Az edzők sokszor nem is bajlódnak ezzel. Könnyebb az ilyen gyereket elzavarni, ha nem áll be a sorba, mint megtartani. Igen ám, de ha az edző eldobja a nehezen megtalált gyémántot, akkor a középszerűség felé tolja a csapatát, az eddig elért értékek devalválódnak. A művészet inkább az, hogyan tartsuk meg ezeket a deviáns tehetségeket. Leginkább azzal lehet megfogni őket, amit legjobban szeretnek, ez pedig a játék! Ezt kell felhasználnia az edzőnek. Sok beszélgetéssel és az esetleges játékmegvonás mértékével azonban jól kell gazdálkodni, nehogy az ellenkező hatást érjük el. Nem árt az sem, ha szülőket bevonva egyetértésben cselekszünk a büntetés kiadásakor. Ez már az edző intelligenciáján, pedagógiai érzékén, konfliktuskezelő képességén múlik. Azt sem szabad elfelejteni, hogy egy esetleges sérülés vagy magánéleti zavar miatt

a legnagyobb tehetségeket is bármikor elveszíthetjük egy pillanat alatt. Éppen ezért a szakmai fejlesztés mellett kötelesek vagyunk az emberi neveléssel is foglalkozni. Nem lehet mindent egy lapra, a labdarúgásra feltenni. A mindent megengedő közeg pedig inkább torzíja a jellemet, mint erősíti.

„Az edzők fegyelmet, tisztességet próbáljanak bevinni az utánpótlásba, mert ahogyan hallom, egy-egy tehetséget nem fegyelmeznek, nem rakják ki a csapatból, nem büntetik meg, ha éppen elkésett az edzésről. Ezzel elrontják őt és a közösséget is. Próbálunk képezni, de nem nevelünk” (Petry Zsolt).

Megint a nevelés! Minden edző azért imádkozik, hogy találjon egy igazi tehetséget. A gyémántot azonban folyamatosan csiszolgatni kell. Az edzőnek minden szakmai ismeretét és emberi tudását fel kell használnia ahhoz, hogy a tehetség a rendszerben maradjon, és ne tűnjön el idő előtt. Értenie kell a gyermekek nyelvét, és tisztában kell lennie a korosztályra jellemző élettani, pszichológiai jellemzőkkel is. Ismernie kell az oktatási módszereket, és megfelelő pedagógiai érzékkel is kell rendelkeznie. Munkájának minden pillanatában hitelesnek kell lennie. Ha ezeket a csiszolatlan gyémántokat nagy nehezen megtaláljuk és csiszolgatni kezdjük, ne dobjuk el őket hirtelen, próbáljuk meg értékesíteni is. A tehetséggondozás és mentorálás tehát nagyon nehéz, embert próbáló feladat. A gyerekek szellemi, erkölcsi és etikai adottságainak fejlesztése szorosan hozzátartozik tehát a szakmai munkához. Ez a személyiség kibontakoztatását jelenti, amelyet szorosan támogatnia kell a családnak és a környezet minden tagjának. Ez olyan folyamat, amelynek elemei egymásra épülnek, és folyamatosan bővülnek. Így találkozik a fiatal a becsületességgel át a fair play-en keresztül az akaraterőig.

Bár a modern oktatási módszerek a személyiség fejlesztését tartják elsődlegesnek, én mégis azt tapasztalom, hogy nálunk ez nem kap akkora hangsúlyt, mint más országokban. Talán mert a mi iskolai rendszerünk korábban poroszos alapokon nyugodott, amelyben a közösség az egyén felett állt. De ma is azt látom, hogy a tehetség nem nagyon emelkedhet ki a többiek közül, mindenkinek a közösséget, a csapatot kell szolgálnia. Éppen ezért, aki kilógott a sorból, azt a fűnyíró elv alapján lenyírják. Így nem a legjobbhöz igazítják a csapatot, hanem a középszerűséghez húzzák vissza a tehetséget. Így tehát a személyiség fejlesztése nem mindenütt kap elegendő teret, ha nem értő módon, nagy türelemmel közelítünk feléjük, elveszítjük őket. Az éretlen tehetségeink iránymutatás híján hamar az idő előtt megjelenő játékosügynökök áldozataivá válhatnak. Ezért kell ezzel sokkal többet foglalkozni, mert ez rossz irány.

„...ha felnőttjátékos lesz a gyerekből, és kritikus helyzet adódik, ezek az erkölcsi, etikai, szellemi tulajdonságok a döntő pillanatban működésbe lépnek, a kialakult személyiségjegyek segítenek a megoldásban. Kritikus állapotban az nyer, aki belső energiákat tud megmozgatni a siker érdekében” (Danszky.).

Vagyis a döntő pillanatokban, akár a mérkőzés utolsó percében is a személyiségek döntenek el a mérkőzést. Azok a játékosok, akik fel merik vállalni az önálló döntést a győzelem érdekében. Nagyon sok olyan sportpillanatot tudnék mondani a magyar sportmúltból, amikor az utolsó másodpercekben veszítettünk el a mérkőzést, mert nem volt elég erős személyiségünk a pályán. A legutóbbi traumánk alkalmával a magyar–ír találkozón az utolsó másodpercben buktuk el a találkozót, amelynek mélyebb gyökereit a gyerekkori személyiségfejlesztésben, az oktatási rendszerünkben kell keresni. Ezek ugyanis nem egyedi esetek, olimpiai és világbajnoki aranyérmeket veszítettünk el az utolsó pillanatokban.

A balszerencsével takarózunk, de a valódi ok az önállóan felvállalt döntések hiánya, az előre elhatározott taktika végrehajtása akkor is, amikor az szemmel láthatóan nem működött jól. Éppen ezekért a pillanatokért érdemes a kiemelkedő tehetségekkel külön is foglalkoznia az edzőnek. Fejlesztani a személyiségét, hogy a legfeszültebb pillanatokban is képesek legyenek önállóan jó döntéseket hozni. Nem szabad megengedni, hogy fél gőzzel álljanak oda egy gyakorlathoz, és ne akarják magukból kihozni a legjobbat.

De még ez sem elég, olyan megoldásokra kell sarkallni őket, amely újszerű megoldásokat eredményez, semmit se akarjanak sablonosan végrehajtani. Nemcsak pluszfeladatokat, de pluszcélokat is ki kell tűzni eléjük, mert maguktól nem csinálják. Ezek a célok elérhetőek legyenek, sikerélményt jelentenek, ami újabb lendületet adhat. *„Az igazi bajnokok a célt látják maguk előtt, nem pedig az akadályokat” (Lionel Messi).*

Személyekben kell tehát gondolkodnia az edzőnek, nem csapatban. Önállóan gondolkodó, kreatív játékosokat kell belőlük nevelniük, mert a kiélezett, döntő szituációkban csak ők tudják eldönteni a mérkőzést. Külön kell foglalkozni a játékhelyzetek megoldásaival, mert a futballt megértetni kell, nem betanítani. Az utánpótlásedző munkáját az fémjelzi, hogy hány játékost tudott átadni a felnőtt csapatnak, vagy egy magasabb osztályba juttatni, így tehát a tehetségek mellé kell felzárkóztatnia a csapatot, és nem fordítva. Tehát nem az érme száma a döntő, hanem a személyiség fejlesztése.

Csapatépítés, közösségépítés

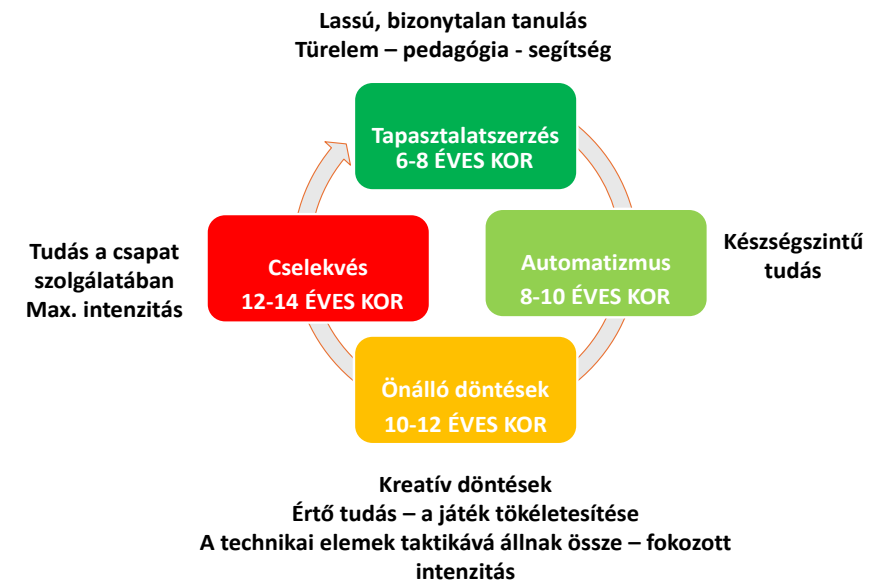
Nyilvánvaló, hogy a tehetségeknek is csapatban kell játszaniuk, ezért össze kell hangolni, fel kell építeni a közösséget, amely egyszer majd csapattá érik össze. A közösen végzett munka, az edzéseken átélt küszködés, az értékek felismerése válthatja ki a játékosok egymás iránt érzett szeretetét és megbecsülését, vagyis alakulhat ki egy küzdeni tudó közösség. Hibás edzői elgondolás, miszerint rá lehet erőltetni a csapatra, hogy a gyerekek szeressék egymást. Ne gondoljuk azt, hogy egy frissen szerzett tornagyőzelem elég hozzá. Ne legyünk tehát türelmetlenek, és bízzunk a közösség jellemformáló erejében is. Hagyjuk őket közösséggé, csapattá érní, de közben vágjuk le a vadhajtásokat, a szélsőséges viselkedési formákat, tartsuk mederben a közösséget. Ha egy gyerek a kötélfűzésnél egyedül húzza a kötelet, biztosak lehetünk abban, hogy mindent belead. Ha ketten, akkor már számíthat a másikra is, így nem biztos, hogy kiadja magából a 100%-ot. Minél többen húznak, annál biztosabb, hogy csökken az egyének teljesítménye, a feladat megoldásba vetett lendülete. Aki nem érzi magáénak a csapatot, az nem hozza ki magából a maximumot, azt a tudást, ami valójában benne van. Ám fordított esetben, ha mindenki odateszi magát, mert felelősséget éreznek a társaikért, csapattagnak tekintik magukat, akkor biztosan mindenki hozni tudja a 100%-ot. *„A csapat több, mint a részek összege”,* azaz ha a játékosok együttműködnek, nagyobb teljesítményre lesznek képesek, mint az egyéni teljesítmények átlaga. Ha nincs együttműködés, akkor jöhet a társas henyélés, azaz a csapat itt kevesebb lesz, mint a csapattagok összege.

A gondolkodást tanító futballoktatás

Az tapasztaltuk, hogy az utóbbi évtizedben a gyerekek jelentős része nincs eléggé rászoktatva az önálló gondolkodásra, kevés jó döntést hoznak, vagy nem nagyon tudnak felelősségteljesen viselkedni. Az értelmi képességeik kíválóak, de az élettapasztalatuk kevés, mert otthon nem kapnak életkoruknak megfelelő feladatokat, ezért az alapvető dolgok megoldása is nehézséget jelent számukra. Nem tudnak kancsóból töltetni, merőkanállal szedni, kenyeret vajazni, cipőt bekötni, mert ezt szülei megteszik helyettük. Nem ragaszkodnak sok mindenhez, hiszen ami könnyen elérhető, nem kell érte erőfeszítéseket tenniük, abban nem is lelik örömeiket, nincs miért küzdeniük.

érte. Ezért is olvasható Mark Twain Tom Sawyer kalandjai című regényében: „Ha azt szeretnéd, hogy egy fiú akarjon valamit, csak arról kell gondoskodnod, hogy az a valami nehezen elérhető legyen.” Tisztelet a kivételnek, de ha mindent megcsinálnak helyettük, akkor nem készítetik se gondolkodásra, se komolyabb vágyakozásra, hogy önállóan is megtegyenek valamit. Sajnos kevés helyen mutatnak példát, és magyaráznak meg nekik otthon egyszerű dolgokat, ami pedig tovább növeli a viselkedési zavarukat. Szemmel láthatóan hiányoznak a családdal közösen átélt élmények, a gyakorlati tapasztalatok. A labdarúgást azonban szeretni kell, amelyben folyamatosan döntéseket kell hozni egy mérkőzésen, sokkal többet, mint erre az élet a pályán kívül rákényszerítené őket. Ráadásul a modern labdarúgásban a területszűkítések és a letámadások özöne miatt egyre csökken a döntésre szánt idő, tehát ma már előre gondolkodni tudó játékosokra van szükség. Ez tehát az edzőknek is kihívást jelent, amelyet újszerű oktatási módszerekkel igyekeznek megoldani. A hagyományos futballoktatás során az edző folyamatos információkkal látta el tanítványait, egy előre elgondolt terv alapján határozott meg mindent. Mindennek ő volt a tudója, a fejlődés központi forrása. A játékosoknak a memóriájába el kellett tárolniuk ezeket az egyoldalú információkat, és adott pillanatban elő kellett venniük és végre kellett hajtaniuk. A modern oktatási elméletek már szakítottak ezzel, és a helyükbe újabb, komplex eljárások léptek. Ezekben a tanulási folyamatok nemcsak a memórián alapulnak, hanem szoros kapcsolatban állnak az érzékelési, értelmezési képességekkel és a figyelem mértékével is. Cél a gondolkodó játékos kinevelése, hiszen a mérkőzésen rengeteg önállóan meghozott döntésre van szükség. Ez azt jelenti, hogy az ismétlésszám önmagában nem elég, mert az edző feladata olyan problémákkal, illetve mérkőzés-szituációkkal szembesíteni a játékosokat, amelyben az érzékelési és döntéshozatali képességeiket kell használniuk. Érzékelniük kell a körülöttük lévő ellenfelek helyzetét, ha megkapnák a labdát, abban a pillanatban melyikük lehetne rájuk a legnagyobb veszéllyel. Ez alapján már előre meg kell hozniuk azt a döntést is, hogy merre folytassák tovább a játékot, mert ez már a labdaátvételt is befolyásolja. A játékot megértetni kell tehát, és nem betanítani. „A labdarúgás nem más, mint döntéstanulás” (Johan Cruyff). Az edzőnek a játék tanítása során is el kell érniük, hogy a gyermekben a tudás befogadása után egy belső motiváció alakuljon ki azért, hogy maga is képes legyen alkotni. Ha a gyerekeknek is igénye van a fejlődésre, akkor a technikai elemet úgy kapcsolja össze, ahogyan ő szeretné, ahogyan a helyzet megkívánja. Felszínre kerülhet a kreativitása, a helyzetmegoldó képessége. A tanulók

személyiségéhez kell tehát alakítani a tananyagot, fel kell mérni, miben jók, és miben nem. Ott kell alakítani a belső motivációt, ahol az gyengébb! A modern tanítási elméletek bemutatással és a tapasztalatszerzéssel indítják a folyamatot. Ezután a gyermekek edzői segítséggel már képesek a megfigyelésre és az önálló következtetések levonására is, ami után elindíthatják a cselekvést. Ezzel ismét tapasztalatokat szereznek, így a körforgás újraindulhat.



A DSI-ben használt oktatási módszer (saját ábra)

Ha ez már önmagától működik, akkor megvan a belső motiváció, az ösztönzés, amely már önállóan működteti a rendszert. Az első körben még szükséges az edzőjére, oktatójára hagyatkozni, ám amennyi kört tesz meg, annyira lesz önálló, és működteti egyedül a rendszert. Ekkor már akar tanulni, érti, mi, miért van, és megvan hozzá a kellő tapasztalata, hogy használja is ezt a tudást. Az oktató edzőnek már csak akkor kell belenyúlnia a folyamatba, ha elakadás történik.

Ez egy aktív, közvetett tanítási módszer, amely során a játékos edzői irányelvek alapján nem megoldásokat és válaszokat kap, hanem – amikor szükséges – információkat, amelyek segítik saját problémamegoldó és megoldáskereső tevékenységének kibontakozását. A módszer legfőképpen a játékon belüli

döntéshozatal és a taktikai tudatosság fejlesztését ösztönzi. A játékosok az előző módszerhez hasonlóan maguk kell, hogy megtalálják az edzőjük által előidézett problémára a megoldást vagy megoldásokat. Ez a körfolyamat minden egyes új ismeret elsajátításánál fellép, így egyre gyorsabban fogják elsajátítani a gyerekek az újabb tanultakat. Éppen ezért minden életkori szakaszban megjelenik ez a modell, más és más hangsúlyokkal.

Helyezkedés

Bizony a térhasználatot szintén tanítani kell, bár a legtöbb gyermek ezt ösztönösen is érzi, hiszen labdát szeretne kapni, és gólt szeretne elérni. 7-8 éves korban a gyerekek térérzékelése még csak az előre és hátra fogalmával van tisztában, ám 8-9 évesen már a tér középső részét is igyekeznek helyezkedésükkel kihasználni.

Bizony rengeteg türelmetlen szülővel van ilyenkor dolgunk, mert nem érti, a gyermeke miért nem látja ezt vagy azt a lehetőséget, miért nem helyezkedik megfelelően. A legkisebb korban a gyerekek számára még csak a labda létezik, és semmi más. Nincsenek csapattársak, csak legfeljebb ellenfelek, akik akadályozni akarják azért, hogy a játékszert (nevezetesen a labdát) megszerezzék. A térbeli tájékozódásuk képessége csak nyolcéves korban indul meg, és ekkor is csak edzői utasításra helyezkednek, de már tisztában vannak az alapvető posztokkal.

A játékban inkább csak 10 éves kor után használják tudatosabban a helyezkedést és a labda nélküli mozgásokat, így tehát a türelmetlen szülő sem várhat el tőlük korábban egy kényszerítő átadást. A helyezkedés persze nagy mértékben képes befolyásolni az eredményes játékot. Ha összeadjuk, hogy egy mérkőzésen mennyi ideig van egy gyereknél a labda, akkor mindössze mindössze két-három perc jönne ki. A mérkőzés többi részében mit csinálnak a játékosok? Egyszerű a válasz: helyezkedésükkel segítik a labdát.

Ezért rendkívül fontos a labda nélküli mozgások és helyezkedések fontosságát tudatosítani a gyerekekben, mert a mérkőzések döntő részében nem náluk van a labda, de ezzel mégis segíteni tudnak. A megjátszhatóság, az adott játék helyzetnek megfelelő helyezkedés széles taktikai lehetőségeket ad a játék folytatására. Ezzel a játékosok időt és teret nyerhetnek annak felmérésére, hogy a labdához viszonyítva hol helyezkednek el a védők és a társak. Merre lehet és érdemes folytatni a játékot abban az esetben, ha a labdát ismét birtokukba vehetik.

Fejlesztés, becsúszás, törzserő-fejlesztés

Ezek a magyar futball legnagyobb adósságai, mert alig-alig, vagy egyáltalán nem oktatják mostanában az egyesületekben. Pedig rendkívül fontos elemei a játéknak. Ma már nem lehet látni zsinegen felkötött labdát, amivel a fejlesztés helyes technikáját tanítják. Egyesek szerint azért nem, mert bejöttek a mostanság oly divatos „kis játékok” az edzésmunkákba, és inkább a földön tartott labdára, a játék gyorsítására összpontosítanak az edzők a képzés során. Szerintem meg az egyéni képzés hiánya ez, ahol lenne elég idő arra, hogy különböző magasságú gyerekek kis csoportokban megtanulják fejlesztés helyes technikáját, ritmusát. Az egyéni képzés valamikor a grundokon zajlott, elég volt egy labda hozzá. Ma minden eszköz rendelkezésre áll, csak az idő nincs meg rá, hiszen a gyerekek egész nap iskolában vannak, délután pedig csapatedzés van. Szakemberek bevonásával az akadémiák és az általános iskolák labdarúgó osztályaiban nyílhatna erre lehetőség, ám ezekből igen kevés van.

Korábban a rossz salakpályákon is tanították a becsúszásokat, bizony mindenkinek le volt horzsolva a bőre, tele voltunk sebekkel. Sokszor hetekig hordtuk a salakdarabkákat a bőrünk alatt, nem is csoda, hogy nem szeretett becsúszni senki. Pedig akkor még volt kísérlet arra, hogy a helyes mozdulatokat megtanítsák nekünk. Ilyen volt például. Kovács Feri bácsi, a legendás edző is a Videotonban, aki még a felnőtteknél sem sajnálta rá az időt, hogy megmutassa hogyan kell csinálni. Ma keveset látok ebből, pedig mára ez a legalapvetőbb mentési kísérlet lett. Még szerencse, hogy a TV sok mérkőzést közvetít, mert a gyerekek onnan tanulnak meg nagyon sok mozdulatot. Ennek a technikáját azonban, ha nem ismerik fel jól, nem tudják, melyik lábukkal kell végrehajtani a becsúszást, akkor sérülések is bekövetkezhetnek. A becsúszó szerelésnek megvannak a taktikai veszélyei is, hiszen amint a földre teszi magát egy védő, és nem sikerült megszereznie a labdát, már képtelen lesz a továbbiakban védekezni.

A törzserő fejlesztését az általános iskolák testnevelési órái végezték el korábban. Most már ez sincs, pedig a has és hátizom erőssége a párharconál és a lövések erejénél is jelentkezik. A párharok megnyeréséhez izomtömegre is szükségünk van. A nagyírú klubokban ezek talán már nem jelentenek gondot, de a vidéki kis egyesületekben ennek hiánya szembetűnő, ami lassítja az akadémiákon folyó képzést is, mert ezeket feltétlenül pótolni kell.

Kapura lövés

Sajnos ebből is keveset látunk manapság. Igaz, a védekező játék előtérbe kerülésével értelemszerűen kevesebb lehetősége akad manapság a csatároknak. Az is valószínű, hogy a törzserő-fejlesztés hiánya miatt vállalkoznak kevesebbet a játékosok, hiszen a has és a hátizom jelentős szerepet játszik a lövőerőben. Ha nincs lövőerő, vagy nem helyes a technikai kivitelezés, akkor gyenge a lövés, ezért nincs sikerélmény sem. A sikeres támadásnak pedig kapura lövéssel kell véget érnie. Ennek hatékonysága érdekében a játékosoknak megfelelő egyensúlyt kell találni a lövés ereje és a pontossága között. Különösen fontos ez a pontrúgások alkalmával, mert a mai modern futballban már a góloknak közel a fele ebből van, és a gyengébbik csapatnak is ez ad esélyt a győzelemre.

A gól



A támadás, de nyugodtan mondhatom, a játék legszebb része a gólszerzés. Minden belesűrűsödik egy gólba, ezért hihetetlen érzelmeket szabadít fel. Benne van a sok munka, a küszködés, az edzések nehézségei, a csapattársak összhangja, szóval mindaz, amiért a játékot játsszuk. Ha pedig a csatároknak

nem menne a gólszerzés, jusson eszükbe Christiano Ronaldo mondása: „A gól olyan, mint a ketchup. Nyomni kell, és egyszer csak megindul.” A gólszerzés tehát csodálatos érzés, és az ezt követő gólöröm ösztönös megnyilvánulása pedig a legmaradandóbb élmények közé emelkedik. Éppen ezért a gyerekek nagyon sok sztár gólörömét utánozzák, azonosulnak vele. Sokszor komoly koreográfiákat is ellesnek és alkalmaznak, amely azonban már nem annyira őszinte, de szerintük jól néz ki. Mindenesetre ne gátoljuk a gyerekeknek ilyen irányú törekvéseit, ám jó, ha elmagyarázzuk nekik, mire kell figyelni egy ilyen gólöröm alkalmával. Lehetőleg mindenki vegyen benne részt, mert az egyiséget mutat, és demoralizálhatja az ellenfelet. Mindenképpen az az ellenfél térfelén történjen, ne lehessen újrakezdeni a játékot. Ne vegyék le a mezt a játékosok, mert azért sárga lap jár, ez pedig az utolsó figyelmeztetést jelenti a játékban. Nem kell tehát mindenben másolni a sztárokat. Az egyik barátom előszeretettel rendezett a kicsiknek gólöröm-versenyeket, amelyek során a gyerekek kreativitását, ötletességét értékelte és díjazta. Csak az mutathatott azonban be gólörömet, aki valóban elérte a találatot, így ez további ösztönzést adott a gyerekeknek.

Mintaképtől a példaképig

Bármelyik oktatási módszert alkalmazzuk, a gyermekeknek mintákat kell adjunk, és aztán rá kell vezessük őket a legjobb megoldásra. A magyar nyelv nagyon képletesen magyarázza el számunkra ezt a folyamatot. Amikor az edzéseken rögzülnek a helyzetmegoldások, a gyerekekben belső képek formájában raktározódnak el. Az edzésgyakorlatokból megtanult megoldások a játék során felidéződnek, így segítenek a döntések meghozatalában. A felidézett képek indítják el a képzeletet, és segítenek annak kiválasztásában mit képes megcsinálni a gyerek és mi az, ami számára képtelenség mert nem alakult ki benne a képesség. Ez maga a képzés! Aki pedig a képzést végzi, adja a példát ez pedig a példakép, vagyis az edző.



KÜLSŐ HATÁSOK

3. Csapattársak, kortársak

„Egy jó csapat légköre többet tanít, mint bármely edzésgyakorlat.”

(Carlo Ancelotti)

A tehetség kibontására és fejlesztésére ható külső erők közül a harmadik terület, amelyet a Czeizel-ábra is megjelöl, a csapattársak, kortársak közössége. Az első időszakban ez még nem jelenik meg jelentős mértékben, hiszen a gyermekek 6-12 év között még nem próbálnak meg elszakadni a szüleiktől, a biztonságérzetet még a családban keresik. Az edző szakmai irányítása és közösségépítő munkája szintén abba az irányba mutat, hogy a legkisebb korban még kevésbé érvényesülnek a személyiséget mélyebben érintő hatások. A kezdeti időszakban egyébként is csak az ego és a labda létezik, mindenki a maga kedvére játssza a játékot, nem alakulhat ki erős közösség, a gyerekek közötti konfliktusok is elenyészőek. Szép lassan kezdik megtanulni azonban, hogy nem mindig állhatnak a középpontban, hogy vannak mások is, és léteznek rendszabályok, amelyekhez igazodniuk kell. A legfontosabb az, hogy élvezzék, szeressék, amit csinálnak, a játék örömforrás legyen, akarjanak közösségbe járni, amelyet későbbi életkorokban már maguk is alakíthatnak.

10-12 éves kor környékén azonban már kezdenek önállósodni, megkezdődik a szülőkről történő leválás folyamata, egyéni személyiségjegyeket mutatnak fel, és egyre inkább a kortársaik, csapattársaik felé fordulnak. Erre a korra megtanulják mások akaratának elfogadását, és már a sajátot is próbálják érvényre juttatni, ami óhatatlanul is konfliktusokat, nézeteltéréseket hozhat, amelyeket összhangba kell hozni a csapat érdekeivel. Kezdenek egymásra hatni egy közös cél, a csapat sikeressége érdekében, közben kiigazíthatják, sőt felül is írhatják a családból hozott negatív mintákat is. A versengés ugyan megnő közöttük, de egymásnak is meg akarnak felelni. Az igazi csapattá válás időszaka ez. Egymást kísérik a pályán és azon kívül is, ugyanakkor mindenki önállóan is szeretné megcsillogtatni képességeit. A közösség jellemformáló ereje itt már nagy hatásfokkal jelentkezik, a játéktudás mellett a szókimondás, a határozottság, a bajtársiasság lesz a legfőbb érték. Boldogságot jelent számukra,

hogy amit tanultak, használni is tudják a mérkőzéseken, és ennek megfelelően alakul az értékrendjük is, eldől, hogy ki lehet hasznos tagja a közösségnek, és ki nem. Keresik egymás társaságát, csapaton belüli barátságok alakulnak ki, az átélt élmények hatására összeérik a közösség. A legnagyobb hatással ebben a korban vannak a gyerekek egymásra. A jó dolgokat megerősítik, a rosszban pedig elbizonytalanítanak. Az értékrendet még a játéktudás képezi, de már ott van a személyiségjegyek értékelése is, amelyet az edző kontrollál. Ebben a légkörben a csapat kevésbé tehetséges tagjai is jól fejlődnek. Ez az életkori szakasz tehát komoly jellemformáló erővel bír, az élet minden fontos dolgára megtanítja a gyerekeket.

A sport alapértékeit a csapatnak kell képviselnie

A csapat közössége egyszerre neveli őket a versenyszellemre és a bajtársiasságra, a közösségi szellem elfogadására, mintát ad a viselkedésre. Megtanulnak nyerni és veszíteni, küzdeni magukért és másokért is. A gyerekeknek meg kell küzdeniük az ellenféllel is, és a csapattársaikkal is, hiszen mindenki be akar kerülni a csapatba. Ugyanakkor egymásért is megtanulnak tenni, hiszen a labdarúgás csapatjáték, amely egymásrautaltságot feltételez. *„A futball közösségi játék. Ha nincs kapcsolat az emberek között, nincs igazi fejlődés”* – (Jürgen Klopp). Elismerést válthat ki a csapattársak körében, ha valaki mindent megtesz a győzelemért, de képes illeszteni a saját érdekeit is a közösségéhez, lemondani is valamiért csapattársai javára. Egy jól összerakott értékelvű közösségben nemcsak a játéktudás teremti meg a hierarchiát, hanem az is, hogy kire lehet minden körülmények között számítani. A futball tehát segít feloldani az egyéni érvényesülés és a közösségépítés közötti ellentmondást. Ha ebben a folyamatban a szülők is be tudnak segíteni, akkor még erősebb lesz a csapat, amely a pályán kívül is összetartó közösséget alkot majd. *„Egy mindenkiért, mindenki egyért.”* Amikor a hordozható kaput be kell vinni a pályára, akkor a legjobb játékosok is cipekednek úgy, ahogyan azt a többiek is teszik. Van olyan világsztár, akit éppenséggel ez a közösség iránti alázat emelt fel, hiszen 18 évesen már világbajnoknak mondhatta magát. Természetesen újoncként ez nem sikerülhetett volna a csapattagok támogatása nélkül, akik bíztak a tehetségében, és érezték, hogy a játéktudása messzire repítheti őket. Ronaldó később sem felelt meg erről, és így nyilatkozott: *„Nem tartom magam a világ legjobb játékosának. Az egyénileg elérhető címek nem a legfontosabbak a számomra, sokkal inkább szeretem egy csapat részeként elhódítani a trófeákat.”*

A jó közösség az elfogadott hierarchiára épül

Mindenki igyekszik elfogadtatni magát a csapatban, mert akivel szimpatizál a közösség, azt jobban segíti, bátorítja, több labdával látja el. Az azonban, aki perifériára szorul, és kevésbé vonják be a közösség életébe, könnyen önbizalomvesztésbe kerülhet. Ezért aztán mindenki szeretne valami egyedit is hozzatenni a csapathoz, kialakulnak a hangadók, a szorgalmasak, a vagányok és a csalafinták, a nagyot mondók és a bohócok is. Minden közösségben akad egy nem túl komolyan vehető, de szórakoztató figura, aki oldja a feszültséget, jókat nevetnek rajta a csapattagok. A legkedveltebb, mindenki által elfogadott játékos azonban a tehetség, aki játéktudásban kiemelkedik társai közül. Ennek az alapja maga a játék és a győzelem, hiszen azért állt össze a csapat. Az egyéb tulajdonságoknak, a családi háttérnek vagy az iskolai előmenetelnek nincs meghatározó szerepe. *„A legnagyobb játékosok is csapatban nőttek fel.”* – (Sir Alex Ferguson). Ezeknek a játékosoknak nagyon erős az önbizalmuk és az énképük, ami a csoportban elfoglalt helyzetük alapján tovább erősödik. Ezzel a kiélezett situációkban több jó döntést mernek meghozni, ami a csapat eredményességét segítheti. A téthelyzetek motiváltabban hatnak rájuk, ilyenkor koncentráltan képesek csúcsteljesítmény elérésére, a váratlan helyzetekkel jobban meg tudnak küzdeni. A csapat hat az egyénre az egyén pedig a közösség teljesítményére. Ezekre a játékosokra jobban figyelnek, a társak és az edző is kiemelten kezeli őket, mert az emberi tulajdonságuk, a személyiségük is pozitív, hiszen a játéktudásuk mellett ezért népszerűek. Ezek a vezéregyéniségek a közösség érdekében sok mindent el tudnak érni és intézni a játékon kívül is. Így tehát az egészséges önbizalommal és énképpel rendelkező igazi tehetség aranyat érhet. Gondoljunk csak Puskás Ferencre, aki az Aranycsapat életében ugyanezt a szerepet töltötte be.

A közösség motivációs ereje

Mindenki számára nagy örömet és motivációt jelent, ha a jobbakkal kerül egy csoportba, vagy éppen oda választják be a társak. Ez már a közösségben való elfogadottságot is mutatja, de húzóerőt is jelent annak, aki szeretne felzárkózni a jobbak közé. Testközelből érzékelheti a különbséget, és talán az is tudatosulhat benne, mennyi munkát kell elvégeznie ahhoz, hogy a jobbakat utolérje. Gyakran segítenek egymáson, és a jobbak is többször adják át tudásukat, mutatják meg frissen tanult cseleiket a közösség sikerének érdekében. Ez növeli a mérkőzéseken az önbizalmat, csökkentheti a hibázástól való félel-

met is. A csapat kialakított értékrendjével és a gyermekek igazságérzetével is szembe mennek azok, akik nem elég szorgalmasak, keveset jártak edzésre, és nagy lemaradásban vannak a többiekhez képest. Ügyetlenségükkel lassítják az edzőmunkát, elveszik az időt azoktól, akik gyorsabban fejlődnek, megakadályozzák a jó ütemű előrelépést. Egy darabig a többiek próbálják magukkal húzni ezeket a gyerekeket, de egy idő után a közösség már kezdi kivetni magából őket. Ezt a „gyomlálást” azonban alkalomadtán nem nekik, hanem az edzőnek kell elvégeznie, ha ő is indokoltnak látja. A kezdeti szakaszban minden gyerek fontos, mert a fejlődés nem lineáris, hanem szakaszos, és be lehet hozni az esetleges lemaradásokat is. Ám 12 éves korban már nyilvánvalóvá válik, hogy ki alkalmas a folytatásra, és ki az, aki biztosan nem. Ahol csak a tagdíjat nézik, ott ez visszaüt a fejlődésben és a csapatszellemben. A jók el fognak menni, a közösség felbomlik, és újat kell építeni. Akik azonban tényleg többet érnek, azokat a közösség felemelheti, ha látják rajtuk, hogy komolyan el akarják érni a céljukat, fel akarnak zárkózni a többiekhez. Ebben a korban a gyermekek saját szemszögükből nézett igazságérzete a legerősebb. Ez is a fejlődés része. *„A fiatal játékos akkor fejlődik, ha érzi, hogy tartozik valahová”* – (Pep Guardiola)

A közösség helyre is teheti a tehetségeket

Szóval a legjobb játékosok húzzák magukkal a többi, a társak és a nézők rajongása pedig tovább növeli a sztárok önbizalmát, ami az eredményességben jelenhet meg. A kölcsönhatás nyilvánvaló. *„A fiatal játékos akkor válik harcosná, ha felelősséget érez a többiekért”* – (José Mourinho). Az erős és reális énkép a tehetség jele, amelyre a csapatnak is szüksége van. Ugyanez a közösség őrködik viszont azok felett is, akikben már egészségtelenül túlteng az önbizalom. Bár elismerik a társak, hogy erre bizonyos mértékig szükség van, ám ha ez már túlzottan jelentkezik, az a közösség kárára is válhat. A tehetség játéka öncélúvá válhat, egy cselért feláldozhatja az eredményességet, amelyet már a csapat nem bír el, nem fogadhat el. Az önzés és a deviáns viselkedés a mérkőzésen és a pályán kívül is jelentkezni fog, amit a csapat egy bizonyos pontig tolerál, hiszen elismerik a képességeit.

A tehetségnek eltűrik, hogy nem szeret részt venni a közös kapucipelésben vagy a sporteszközök begyűjtésében, edzés után pedig mindenből elsőnek akarja kivenni a részét, úgy érzi, ez a közösségben elfoglalt helye alapján jár neki. Elsőnek akar melegítőt és egyéb felszerelést, meghatározza a mezszá-

mát és állandó helye lesz a csapatbuszon is. Ha ennél többet is szeretne, akkor a közösség ereje a helyére teheti, rosszabb esetben ideiglenesen kitalálhatják a soraikból. Nem nagyon kap labdát, a csapat összefog ellene, és leszavazzák, ha kell. Minél erősebb, összetartóbb egy közösség, annál nehezebben tűri a normáktól való eltérést, vagyis a csapat elősegítheti vagy gátolhatja a tehetség egyéni fejlődését. *„A csapatért játszani tanulni kell, és ezt gyerekkorban lehet a legjobban”* – (Xavi Hernandez)

Az edzésekre vagy a mérkőzésekre kilátogató szülőknek érdemes figyelniük ezeket az eseményeket, hogy időben segíteni tudjanak. A tapasztalatom azonban az, hogy nem ezt teszik és gyakran a sértődöttség állapotába menekülnek. Hagyni kell a gyerekek önszabályozó mechanizmusának a kialakulását és támogatni annak működését!

A közösség fel tud emelni és meg tud segíteni csapattársakat

A közösség helyre teszi azokat, akik egy kicsit többet gondolnak magukról, a bizonytalanságokat viszont, akiket a játék szempontjából értékesnek tartanak, felemelik. Mint ahogyan azokat is segítheti a közösség, akik szerényebb családi háttérből érkeztek és bizony szemmel láthatóan anyagi gondjaik vannak. Találkoztam olyan esettel, hogy a gyerekek hoztak a kelleténél több szendvicset az idegenbeli mérkőzésre, hogy azt megoszthassák a buszon az arra érdekes, de elemőzsiával nem rendelkező társaikkal. Sokszor láttam ilyet, tehát egyáltalán nem nevezhető egyedi esetnek. Az egyik kisebb korosztályunknál a gyerekek az edzés végén magukra maradtak az öltözőben, és közösen megállapodtak abban, hogy félárván maradt játéktársaik érdekében megkérlik a szüleiket, hogy csapattársaik anyagi fedezetét havonta dobják össze. Ő maguk pedig zsebpénzükből egy cipőre valót gyűjtöttek össze, amit aztán a csapatkapitány adott át egy névnapra hivatkozva. A közösség, a csapat tehát fontos mindenki számára, nagy hatással lehet az egyén fejlődésére, a természetes hierarchia kialakulásával pedig mindenki a helyére kerülhet. Akinek nem sikerül megtalálnia a helyét, mert kerékkötő, aki csak a saját érdekeit nézi, és nem látja szívesen mások boldogulását, azt a közösség ereje a helyére tudja tenni. Ha azonban ezt a negatív hozzáállást még a szülői háttér is erősíti, akkor a közösségben visszahúzó erőként, mérgező hatással lesz jelen. A csapat ezt megjavítani nem tudja ezért kiveti magából ezt a játékost, vagy az edző segítségét kéri a probléma megoldásához. A közösségromboló figuráktól nem árt, ha megszabadulunk, mert megmérgezzük a csapat életét.

Játékos a közösséggel szemben

A csapattagok hatása a személyiségre tehát nyilvánvaló, de előfordulhat az is, hogy a játékos helyezkedik tudatosan szembe a közösséggel, mert valami vélt vagy valós sérelmet érez magában. Az elégedetlenséget soha nem a jó játékosok vagy a gyenge képességűek szítják, hanem azok, akik éppen csak kimaradnak, nem férnek be a csapatba. Nem konfrontálódnak nyíltan, mert egy egész közösséggel kell szembe menniük, ezért előbb szövetségeseket keresnek. A hasonló sorsú periférián lévő játékosok között hamar társra és szövetségesre találhatnak. Ha az edző nem kezeli ezeket a helyzeteket időben, és netán még ezek a gyerekek szülői támogatást is kapnak kívülről, akkor klikkek alakulhatnak ki, amit kezelni már nem lehet, vagy nagyon nehéz. A szülői közösség és az edző együttes fellépésére van ilyenkor szükség. Az edzőnek tehát konfliktusokat is fel kell vállalnia, ha eredményes munkát akar végezni. Nem engedhető meg, hogy teljesítmény nélküli hangadó gyerekek vagy elfogult szülők irányítsák a szakmai munkát, a kis közösséget!

Mivel a labdarúgás csapatjáték, az összhang megteremtése, egymás jellemének, szokásainak ismerete elengedhetetlen a játékban. A jellemek, személyiségjegyek és a technikai tudás eredményezi azt, hogy kialakulhatnak a posztok. Ezek mindegyike egy-egy fogaskerék a csapat gépezetében. Mindenki hozzáteszi a magáét a sikerhez, amihez a közösségnek, a csapatnak leginkább szüksége van. A jól és megfelelően működő társas közeg legalább olyan hatásfokkal bír, mint az edzői munka. A közösséget felügyelni és mederben kell tartani azért, hogy minden esetben kifejtse hatását, és inspiráljon, motiváljon, vagy éppenséggel helyre tegyen egy-két magáról sokat gondoló játékost.

A csapattársak és kortársak hatása a tehetség fejlődésére

1. Motiváció és inspiráció

- Ha valaki tehetségesebb csapattársakkal dolgozik együtt, az gyakran növeli a belső motivációt.
- A kortársak sikerei „modellként” szolgálhatnak, megmutatva, hogy mi érhető el kemény munkával.

2. Versenyhelyzet – pozitív és negatív hatások

- A barátságos verseny fokozhatja az erőfeszítést, kitartást és teljesítményt.
- Túl erős vagy egészségtelen versengés viszont stresszt, szorongást, önbizalomvesztést okozhat.

3. Tanulás egymástól

- A csapattársak gyakran átadják technikáikat, gondolkodásmódjukat, trükkjeiket.
- A közös gyakorlás és visszajelzés segíti a gyorsabb fejlődést.

4. Támogatás és érzelmi közeg

- A támogató csapatlétkör növeli az önbizalmat és csökkenti a hibázástól való félelmet.
- A negatív vagy kritikus közeg viszont visszavetheti a teljesítményt és a kreativitást.

5. Normák és elvárások kialakítása

- A csoport meghatározza, mi számít „normálisnak” vagy elvártnak: a munkaetikát, edzésmennyiséget, hozzáállást.
- Ha a csapat kultúrája erős, az egyén is több energiát fektet a fejlődésbe.

6. Identitás és önkép alakulása

- A kortársak visszajelzései nagyban formálják a fiatal tehetség önmagáról alkotott képét.
- Pozitív visszacsatolás növeli a kompetenciaérzést, míg a folyamatos kritika rombolhatja az önértékelést.

A csapat közösségének fontosabb posztjai

A gyermekek először közösséget alkotnak és aztán csapatot. A különbség az, hogy a közösségépítés egymás elfogadását jelenti, a csapatépítés pedig már a posztokat a gyerekeknek a pályán elfoglalt helyét is meghatározza. A jellemek összezsírozódása, a személyiség fejlesztése tehát nem egyenlő a képességek által összerakott csapatszerkezettel. Az első időszakokban nem is szabad csapatban gondolkodnia az edzőnek, hiszen a fejlesztés során derül csak ki az, hogy ki hova alkalmas leginkább. A gyerekeknél gyakran előfordul, hogy szívesebben váltogatják posztjukat, többen a kapuba is szeretnek beállni, vagy előre menni gólszerző csatárnak. Nem szabad megkötni a posztokat, mert a tapasztalás is a fejlődés része. Egy idő után aztán már a közösség is érzi a posztokat, jelleme és adottsága szerint ki hol tud legtöbbet segíteni a csapatnak. A győzelmek és vereségek, az örömek és csalódások aztán igazi közösséggé, valódi csapattá kovácsolja össze a társaságot, ahol a posztok is megfelelő megbecsülést kaphatnak. „Egyedül csak játszani lehet, nyerni csak együtt”- (Lionel Messi). „A csapat ereje az egységben van. Az egység ereje a csapatban”- (Sir Alex Ferguson)

Kapusok

„A legnehezebb ellenfeleim mindig a kapusok voltak” (Messi). Minden csapat összeállítása a kapussal kezdődik. Régi igazság a futballban, hogyha csapatot akarsz építeni, „végy egy jó kapust”. Manapság azonban a gyerekek közül kevesen vállalják ezt a felelősségteljes posztot. A mozgásügyes gyerekek mezőnyben és kapuban is egyaránt hasznosak, és megállják a helyüket, ám szinte alig akad közülük, aki rögtön kapus akar lenni. Talán a labda kergetése, a gólszerzés lehetősége mindent felülír, de tény, hogy a kicsik sem védekezni, sem kapuba állni nem szeretnek, kevesen vállalják ezt a sokszor igen hálátlan szerepet. A csatárok ugyanis több kihagyott gólhelyzet után is tapsot kapnak, míg a kapusok sokszor a védhetetlen lövések után is fejcsóválásban részesülnek. „A kapus hibáját mindenki látja, a védőkéét ritkán”- (Gelei József olimpiai bajnok futball kapus).

Kétségtől tíz mezőnyjátékosra jut egy kapus, így azok felelőssége tízszeres. Talán éppen ezért a grundokon és játszótéren, az ösztönös fociban a legkevesbé ügyesek kerültek erre a posztra, akik persze örültek, hogy csatlakozhattak a többiek játékához. Kollégám egyszer azt mesélte nekem, hogy a kapuskesztyű és a többiektől elkülönülő felszerelés is nagy vonzerőt jelenthet a gyerekek között, mert nagyobb figyelem eshet rájuk. Érzékelhető tehát, hogy ez a poszt különleges személyiséget feltételez. Gyakran hallani, hogy minden kapus flúgos egy kicsit. Kétségtől mások, mint a többiek. Kesztyűben védnek, más színű öltözetben vannak, és más szabályok is vonatkoznak rájuk. Őket védik a játékvezetők, és bizonyos területen belül a szabályok is. Mindezek mellett az átlagnál nagyobb tűrőképességgel kell rendelkezniük. Ezenkívül bátornak, ruganyosnak, labdaügyesnek kell lenniük, és nem szabad félniük a labdától sem. Éppen ezért a kapus posztra külön kell felkészíteni a játékosokat. Minden támadás a kapustól indul, így a csapatjáték alapját is ők adják. Fontos a magasságuk is, hiszen komoly életutat csak az tud befutni, aki felnőtt korára eléri a minimum 185 cm-t. Az antropometriai vizsgálatok mindezeket előre vetíthetik, de a rutinos edző enélkül is fel tudja mérni a helyzetet. Akinek szülei alacsonyok, annak gyermekei kevés valószínűséggel érik el az ideális kapusmagasságot, ezért őket idejében át kell irányítani egy másik posztra. A kapusok különleges státuszát a csapattagok, a gyermekek is különleges módon kezelik. Ösztönszerűen védik, ha földre kerül, és külön megköszönik neki, ha egy bravúrosat véd. Sok esetben a kapus is vezérévé válik a közösségnek, és válik vonzerővé sok gyerek számára.



Védők

Az utánpótlásképzésben nem szabad mereven meghatározni a posztokat. Főleg a legkisebbeknél nem, amikor még nagyon gyors változások következhetnek be. A lustábbak és a kevésbé labdaügyesek azonban szívesen megállnak hátul védőt játszani, ahol szinte csak rombolniuk kell. A futball azonban jóval több ennél. Labdakihozatalokra, támadás építésére is szükség van, így aki a fejlődésnek ebben a szakaszában megreked, abból sohasem lesz futballista. A modern labdarúgásban már több poszton is bevethető univerzális játékosokra van szükség, akik taktikailag is nagyon érettek. Annál is inkább, mert a csapatok a területvédekezés tökéletesítésével már az ellenfél térfelén támadják a labdást. A védőknek nagy nyomás alatt kell játszaniuk, ki kell tudniuk hozni a labdát a védő harmadukból, így tehát az ütemérzék mellett a technikai felkészültségnek is jelen kell lennie ezen a poszton. Mentálisan is erősnek kell lenniük, hiszen minden pillanatban nagyon kell figyelniük, és hátrányos helyzetből is meg kell kísérelniük a szerelést vagy a szabályos beavatkozást. Döntő jelentőségűnek tartom azt, hogy támadásban és védekezésben egyaránt kezdeményező játékokra neveljünk, szóval ugyanazokkal az erényekkel kell rendelkezniük, mint a csatároknak. Gyakran volt rá példa, hogy csatárból va-

laki hátra került védőnek. Nálunk fejlettebb futballkultúrákban a kiválasztás két fő eleme a gyorsaság és a jó értelemben vett agresszivitás. Ott már a képzés elején erőltetik a párharcokat, így egyszer védőként, egyszer pedig támadóként kell megvívniuk egymással a játékosoknak. Lehet még belőlük védő is és támadó is, de ami mindkettőnél lényeges, hogy alakuljon ki bennük az egyéni felelősségérzet. Néhány edzőnél a magasság dönti el, hogy ki, melyik poszton játszik. Természetesen ezt is figyelembe kell venni, de legfőképpen azt, hogy milyen technikai tudással és személyiségjegyekkel rendelkezik az illető. Ha jól lát a pályán, és ragyogóan indít, akkor középpályás is lehet belőle. Ha ügyes, gyors és gólérzékeny, akkor a csatársorban kaphat helyet. Az edzők 14 éves korban kezdik beilleszteni a gyerekeket a megfelelő posztokra. De még ez is változhat. Sokszor az életkorukhoz képest magasabb gyerekeket egy mérkőzésen belül is váltogatva használják védőként és csatárként, attól függően, hogy milyen erőt képvisel az ellenfél, vagy hátrányba van-e a csapat. A szülők persze azt szeretnék látni, ha a gyerekek gólt lő. Ám ebben a korban már minden gyerek tudja, hogy védőre éppen annyira szükség van, mint góllövő csatárra.

Nyilván egy jobb csapat ellen a védelemre nagyobb szerep hárul. Sőt az edzői felfogás is lehet teljesen defenzív, „*hadd jöjjön az ellenfél, majd lekontraázzuk őket.*” Véleményem szerint ez egy okos taktika lehet a felnőtteknél, de nem a labdarúgó palántáknál. Őket mindig kezdeményező, játékra kell nevelnünk, mert ha az edzők eredmény-orientált játékra nevelnek, amelyben nincs meg ez az aktív ellenállás, illetve a folyamatos, kreatív döntéshelyzetek megoldása, attól a gyerektől később már nem lehet elvárni, hogy nagy nyomás alatt is jó százalékban oldja meg az egyes játékszituációkat. Akit védőnek nevelnek, az is marad. Nekünk azonban az a feladatunk, hogy labdarúgókat képezzünk, akik kis segítséggel megtalálhatják helyüket és posztjukat a pályán.

Középpályások

Ugyancsak különleges szerepkör, amely másfajta személyiséget igényel, mint az előbbieket. Elsősorban a játéktudás mellett nagy figyelemre van szükség, ezért szétszórt gyerek erre a posztra nem kerülhet. Általában nagyon jó technikájú, a játékot „*olvasni*” tudó, nagy futómennyiséggel rendelkező, mentálisan erős játékosok kerülhetnek ide. Meg kell tanulniuk figyelni az ellenfelet, kiválasztani a pillanatot, és érezni kell az esetleges ütközéseket is. Ki kell várni, amikor a szembejövő játékos egy kicsit hosszabban tolja meg a labdát,

amikor el lehet lopni a lábáról, ezért jó ütemérzőkre van szükség. Egy jó ütemű mélységi passz, kiugratás, szintén ezen múlik. Ki kell kényszeríteniük a párharcokat, amelyeket nagy számban meg tudnak nyerni. Míg régebben az észjátékosokat alkalmazták ezen a poszton, mert itt kétségkívül nagy szerepe van a kreativitásnak, az ötletességnek, ez ma már nem így van. Inkább a fegyelmezettség és a gyakorlatiasság a lényeg, az eredményesség mindennél sokkal fontosabb. Ebben a zónában nagyon sok a taktikai szabálytalanság, ezért olyan gyerekek jöhetnek számításba, akiknek jó a tűróképességük, és a küzdeni akarásuk. „*A meccseket a középpályán nyerik meg. Ha ott uralod a területet, uralod a játékot*”- (Pep Guardiola).

Csatárok

Általában a legügyesebb, legtechnikásabb, a kivételes lövő technikájú játékosok kerülnek előre az ellenfél kapuja elé, mert legnagyobb eséllyel ők tudnak gólt szerezni. Bátraknak, kezdeményező szelleműeknek kell lenniük, akik nem félnek a felelősségtől, és technikailag is nagyon képzettek. A futball ugyanis megváltozott azutóbbi évtizedekben, mert a területszűkítések miatt az érintésszám csökkent, a dinamikai szint pedig emelkedett. Az a csapat nyer, amelyik gyorsabban tudja játszani a játékot. Így tehát a technikai tudás fogalmán ma már mást értünk, mint évekkel ezelőtt. A játék felgyorsulásával az számít igazán technikás játékosnak, aki az adott játékhelyzetben rendre gyors és helyes döntéseket hoz, és azokat technikailag meg is tudja valósítani, valamint el tudja viselni a rá nehezedő mentális nyomást is. Előre gondolkodó, nagy improvizációs készséggel rendelkező játékosokra van szükség, akik a technikájukat a játék gyorsítására tudják felhasználni. „*Aki, technikailag képzetlen, sohasem tud iramot diktálni. A technikát át kell alakítani gyorsaságra. A labdát egyből megjátszani nehezebb, mint ezerszer emelgetni azt*” – (Johan Cruyff) A képzésünkön is ennek megfelelően kell változtatni. Összetettebb feladatsorral kell képeznünk, mivel a hagyományos technika oktatásával lassabban érünk célt. Olyan gyakorlatokat kell használnunk, amelyben a technika tanítását, döntési helyzetek megoldásával kell összekötni. Lehetőleg mindezeket fokozatosan előidézett nyomás alatt, egyre rövidülő idővel. Ezzel elérhetjük, hogy a játék felgyorsul. „*A csatárok élete ilyen: ha nem szerzel gólt, senki nem emlékszik arra, mit csináltál jól*” – (Cristiano Ronaldo). „*Egy csatárnak egoistának is kell lennie. Ha nem hiszed el, hogy te vagy a legjobb, nem leszel az*”- (Zlatan Ibrahimović)



KÜLSŐ HATÁSOK

4. Társadalmi hatások

„A futball része a társadalomnak. Amit a pályán teszünk, az hatással van azon kívül is.” -

(Pep Guardiola)

A negyedik külső tényező, amely segíthet a tehetség kibontásában, a társadalmi közeg. Nem mindegy ugyanis, hogy a közhangulatot, a szurkolók hangját befolyásoló társadalmi hozzáállás pozitív vagy negatív, ellenséges vagy támogató. Ha a Czeizel-féle tehetségmodell öt külső tényezőjéből csak egy is negatív, az már 20%-ot jelent, így a társadalmi segítségnyújtás éppen annyira fontos, mint a család, az edző vagy a csapattársak szerepe.

Olyan társadalmakban, ahol a labdarúgásnak nagy a presztízse, a tehetségek könnyebben találkoznak a motivációval és támogatással. Brazíliában és általában a dél-amerikai kontinens országokban szinte vallásként imádják a focit, és a tehetségekhez is így állnak hozzá. Úgy vélik ugyanis, hogy akinek kimagasló tehetséget adott az Isten, és ki tudott emelkedni még a nyomorból is, azért van, mert nagyon szereti őt az Úr, az közel áll hozzá. *„A futball sok gyerekeknek az egyetlen lehetőség, hogy megváltoztassa az életét”* - (Zinedine Zidane). A kimagasló szintű játékosokat tehát vallásos imádat veszi körül, nem csoda, hogy példaképpé válnak, és más, nehéz sorsú tehetségeket a kiemelkedés reményében a még több munka elvégzésére ösztönöznek.

A futball tehát a társadalmi felemelkedés eszköze is lehet, de vannak helyek, ahol éppen ezek a társadalmi egyenlőtlenségek akadályozzák meg a tehetség kibontakozását. A szegénység, a gazdasági helyzet, az anyagi erőforrások hiánya korlátozhatja az edzéseket, a felszerelést, az utazást, de aki ezeken felül tud emelkedni, az megtalálhatja a számítását a futballban. A mérkőzésen csak a teljesítmény számít. *„A pályán mindent meg kell mutatnod, amit a társadalom elvár tőled. A nehézségek tettek erőssé”* (Zlatan Ibrahimović). Az indiai kasztrendszer vagy az arab világban a nemek korlátozása a társadalomban sok helyen akadály a tehetségek kibontakozásának. Ezért mondja José Mourinho, a legendás edző, hogy a nemek közötti különbség nem a tehetségben van, hanem a lehetőségekben.

A társadalom és a sport kapcsolata

A társadalmaknak alapvető érdeke, hogy a gyerekek sportoljanak, focizzanak, mert nemcsak a tehetségek kerülhetnek felszínre, de egy egészséges nemzedék esetén kórházi kiadásokra is kevesebbet kell költeni. A '90-es években az USA-ban kiszámolták, hogy minden egyes dollárral, amit a sportba fektetnek, 2 dollárt spórolnak meg az egészségügyi rendszerükben. Nem beszélve arról, hogy a gyermekek jelleme a sport, a labdarúgás által formálódik, elfogadóbbak lesznek másokkal, így hasznos tagjai lehetnek a közösségüknek, a társadalomnak. Fejlődik a személyiségük, kialakul a helyes értékrendjük, ezzel hasznára válhatnak a nemzetüknek. Ahogyan azt Hemingway megfogalmazta: *„A sport megtanít becsületesen győzni, vagy emelt fővel veszíteni. A sport tehát mindenre megtanít.”*

Az egyik legjobb szocializációs szintér, mert a társadalomba illeszkedésre, a hatékony együttműködésre tanít meg. Akár labdarúgóként, akár szurkolóként vannak jelen az emberek a pályákon, amikor együtt szurkolnak a válogatottuknak, erősödik bennük a nemzeti összetartozás érzése is. *„A futball nem csak játék, hanem egy nyelv, amelyet minden társadalmi réteg megért.”* – mondja Pep Guardiola, tehát a legalkalmasabb arra, hogy a társadalmat egységbe szólítsa, a nemzetet erősítse. Éppen ezért azoknak az országoknak, amelyek nem a globalista elkötelezettséget vállalják, hanem a nemzeti vonalat képviselik, alapvető érdekük pénzzel, infrastruktúrával és pozitív véleményformálással támogatni a legnagyobb tömegeket megmozgató labdarúgást. A kölcsönhatás tehát nyilvánvaló.

A politika dönti el azonban, mennyit fordít a kultúrára, ezen belül a labdarúgásra, mennyire szervezetteren működteti, és mit vár el tőle. Ezért szokták azt mondani, hogy a labdarúgás a társadalom tükré. Ami élcsapataink és válogatottunk háza táján tapasztalható, az nagyban a társadalomban is jelen van. Ha az ügyeskedés, a kiskapuk keresése lehetőségként mutatkozik meg a társadalomban, akkor ez alól a labdarúgásunk sem lehet kivétel. A siker azonban feldob mindenkit, kárpótolja azokat, akik hisznek a becsületes munkában, erősödik a társadalmunk.

Magyarországon a társadalom fizeti és irányítja a sportot, és szívesebben teszi ezt azokkal a területekkel, amelyeket széles néprétegek űznek, és alkalmasak arra, hogy olyan értékeket közvetítsenek a gyerekek felé, amelyek aztán megkönnyítik a beilleszkedésüket a társadalomba. A csapatjátékok, ezen belül a labdarúgás képes arra, hogy közvetlenül olyan értékeket, magatartás-

formát közvetítsen a gyerekek felé, ami a társadalom elvárását is tükrözi. A kitartás, fegyelem, következetesség, vagy az önkontroll, a felnőttek világára készíti fel a gyerekeket. A győzelemnek és a vereségnek az elfogadása, a kollektív tudat kialakítása, mindenkivel együttműködni, és megtalálni a hangot, nagyon fontos a társadalom jövője szempontjából. Az egyéni sportágak is megtanítanak számos jó dologra, mint kitartás, akaraterő, de nem a közösség felé terelik a gyerekeket. A labdarúgásban kötelező 8 éves kortól mindenkinek köszönni, míg az egyéni sportok képviselői 16 évesen is úgy mennek el mellett, mintha levegőből lennének. Csak az egyéni tudatuk erősödött, a kollektív kevésbé. A labdarúgásban felnövő gyerekek elfogadják a hierarchiát, szabálykövetőek lesznek, fejlett etikai érzékkel rendelkeznek. Megtanulják, hogy az eredményekért meg kell küzdeni, rengeteg munka van mögöttük. A felnőttek világában ugyanez vár rájuk. A nyereségért meg kell küzdeniük, mert a társadalom így működik. A kollektív tudatot erősítik a csapathimnuszok, -címer, -zászlók, sálak, rigmusok, amelyek mind szervezett formában jelennek meg. A stadionokban zajló mérkőzések alkalmával pedig a gyerekek a valós világot élhetik meg kicsiben.

A nézőtérén minden társadalmi réteg képviselteti magát, az események folyamatosan változnak, amire különböző reakciók születnek. A pályán az elkötelezett szurkolók szemszögéből a jó és a rossz küzdelme folyik. Szerepjátást láthatunk magas fokon, és jelen van benne a váratlanság, és az előre nem látott elem, a szerencse is. A mérkőzés nemcsak a különböző társadalmi rétegek, hanem a lakóhely, a város, az osztály, a régió, az ország, a nemzet, a kontinens, a történelmi hagyomány és az értékrend, összeforrasztására is alkalmas. Érdekes módon a labdarúgás nevelő hatása még azokra is kiterjed, akik nem sportolnak, hiszen a nézőtérén és televízió kereszttől is látják azokat a viselkedési modelleket, amelyekből ők is tanulhatnak. Persze jön a negatívum is, a „faji” és etnikai megkülönböztetés a szurkoló táborok részéről, ezért a szülői értékrend korai beépülése a gyermek személyiségébe, itt is döntő módon jelentkezik.

Mindenesetre szembeötlő, hogy a 12-14 év közötti fiatalok, akik napi szinten átlagban három órát (Ofcom) vannak fenn az interneten, kiket kedvelnek, kiket keresnek leginkább a közösségi médiában. A zene mellett a sportolók, ezen belül a labdarúgók magasan vezetnek a mezőnyt, még a celebeket is megelőzve. A politikusok a „futottak még” kategóriájában vannak ennél a korosztálynál, így tehát, ha célba akarnak juttatni valamilyen fontos üzenetet, akkor a labdarúgókat érdemes lenne felhasználni, a sportágat pedig patronálni.

A társadalom és a football kapcsolata

Nálunk nagyon hullámzó volt a társadalom és a football kapcsolata. A labdarúgásunk elindulásakor még nem nézték semmibe, a polgári osztály erősödésével kezdett csak kibontakozni a játék. A labdarúgást angol mintára közösségépítés céljából szerették volna beemelni a hazafias oktatásba, ezáltal a társadalom szolgálatába állítani. A nagy létszámú közösség játéka, a csapattársak együttes küzdelme a labdáért és egymásért, teljesen új távlatokat nyithatott meg a társadalom erősítésében. Az összefogás, a csapatszellem, a bajtársiasság erősödésével a nemzet is erősödhet, ezért szerették volna beemelni a játékot az oktatási rendszerbe is. Hajós Alfréd első olimpiai bajnokunk, 1896 nyarán Athénban még úszásban szerzett két aranyérmet is, de karácsonykor már ott is hagyta sikersportágát, mert megismerte a footballt. A játék az olcsósága és a kis közösségek összetartása, lokálpatriotizmusa révén gyorsan az alacsonyabb néprétegek játékává vált. Helyi kötődésű kézművesek, kisiparosok, kiskezdek, hentesek, kocsmárosok, vendéglősök támogatásával sportegyletek alakulhattak, amelyek már természetes módon szurkolókat is vonzottak. Mindenki számára elérhető szórakozássá vált a játék. Úgy is hívták valamikor, hogy a labdarúgás a „szegények színháza”. Ezrek játszották, és még többen szurkoltak a helyi egyletek amatőr sztárjainak. Ekkor találkozott először hazánkban a társadalom és a football.

A monarchia országai közül szerettünk volna kitűnni, felszínre tört a magyar virtus, amelyet ezúttal nem háborús körülmények között kellett bizonyítani, hanem egy játékban. Végre békés körülmények között vághattunk oda a „sógoroknak”. Ez a két nemzet játszott legtöbbször egymással a világon! A a békés körülmények között lebonyolított „kuruc-labanc” összecsapásokon kívül is rengeteg mérkőzést játszottunk. Tanultunk minden mérkőzésből, mert motiváltak voltunk, szerettük volna bebizonyítani a világnak, hogy nem vagyunk már gyarmat. 1902-13 között hazánk játszotta a legtöbb válogatott mérkőzést Európában, szám szerint 47-et, míg Ausztria csak 36, Csehország pedig mindössze 6 találkozót vívott meg. Érdekes, hogy még a labdarúgás feltalálójánál, az angoloknál is többen játszottunk, akiknek a nemzeti csapata 43 alkalommal lépett pályára ebben az időszakban.

Nézőszámban is lényegesen felülmúltuk a nagy riválist. Kétszer annyian láto-gatták a nemzeti csapatunk találkozóit, mint a „sógorokét”. A nézők nemcsak a focira voltak kíváncsiak, hanem a magyar csapat győzelmére is. 1912-13-ban, a háború előtti utolsó békeévben 26.500 néző tekintette meg válogatottunkat,

amely akkor már a kontinens élvonalába tartozott. Ehhez fogható versengést a skót-angol páros produkált hasonló történelmi okokból. Az első világháború után már a hivatalos állami szervek is a football mellé álltak, mert Magyarországnak hadserege nem lehetett, így az ifjúság testnevelése átkerült a középiskolákba és a sportegyesületekbe. Csodálatos módon játékunk a helyi kötöttségek megőrzése mellett tudott óriási népszerűsége szert tenni, és huszonöt év alatt a legnépszerűbb sportággá válni. Tömegek, a társadalom széles rétegei játszhattak együtt egy olyan játékot, amelyben elmosódnak a társadalmi különbségek. Éppen ezért sokaknak máig a labdarúgás jelentheti a felemelkedést a legalsóbb néprétegekből.

A két világháború között a klebelsbergi kultúrpolitika már kifejezetten a társadalom szolgálatába állította, a nevelés eszközévé tette a labdarúgást. Vagyis a kormány, az ország vezetése segítette a footballt a politikai céljai elérése érdekében. A nemzeti összetartozás megerősítése mellett pályaépítési és szakemberképzési programok indultak. Ehhez köthető a Testnevelési Főiskola 1925-ös beindítása is.

A football mindenütt a világon kiérdemelte a társadalom figyelmét. Hol a társadalom segítette a focit, hol pedig a foci legalizálta és erősítette a rendszert. Hazánkban az Aranycsapat idején tömegek véleményét befolyásolta egy győzelem vagy egy vereség, hiszen a nép maguk közül valónak érezte a játékosokat. A gyárakban, üzemekben, kimutathatóan jobban ment a munka, ha nyert a csapat. A focistákat bálványként imádták az emberek. A hatalom kiváltságos képviselői lettek a labdarúgók, akik egy elvesztett világgbajnoki döntő után már kegyvesztetté váltak. Az emberek az utcákra vonultak és elkeseredésükben törni - zúzni kezdtek. 90 perc elég volt hozzá, hogy a játékosok a nép kedvenceiből, a társadalom reklámbereiből, a nép ellenségeivé váljanak. A társadalom és a football összeolvadt, a vereség okozta elégedetlenség az addigi sikerágazat, a labdarúgás ellen fordult. Éppen ezért a Kádár-korszakban már kínosan vigyáztak arra, hogy ne legyenek akkora sztárok, mint korábban voltak. A tehetségek felszínre kerülése sem volt zökkenő mentes. Tanulva a múltból, amikor a sportolók emelték fel és legalizálták a politikai hatalmat, most inkább arra törekedtek, hogy ne emelkedjenek akkora magasságokba a kiválóságok, mert egy rosszabb eredmény esetén megismétlődhetnek a „nem kívánatos események”. A társadalom vezetőinek nem volt szüksége sztárookra, példaképekre, akik a tehetségeknek utat mutathatnának. Albert Flóriánnak például nem engedték meg, hogy a világ legjobb labdarúgójának járó díjat, az Aranylabdát a Népstadionban 80.000 ember előtt átvehesse. A hatalom

emberei módszeresen, tudatosan kezdték befolyásolni az embereket, kialakítani egy közömbös majd később egy kifejezetten labdarúgás-ellenes hangulatot. Élcsapataink többsége a rendszer elnyomását hivatott erők csapatai voltak. Bár még mindig tömegek jártak ki a mérkőzésekre, a bértollnokok már irányítottan csipekedtek, néhol már alázták is a játékosokat. Az egyre inkább hitelekkel élő országban a nagyvállalatok már kevésbé tudták eltartani a labdarúgást. A játékosok nem szerződhetek külföldre, nem tudták kiegészíteni kieső jövedelmüket, a tehetségek előtt nem mutatkozott életpályamodell. Annál is inkább, mert nem voltak már kiemelkedő csapatok, ahol pedig jó játékosok alkották az együtttest azok között államilag megszervezett bundázások, az ügyeskedések időszaka kezdődött el. A társadalom erkölcsi romlásával a labdarúgásunk is zuhanni kezdett. Bár ezeket az ügyeskedéseket nem a játékosok, hanem az egyesületek mögött álló szocialista nagyvezetők kezdeményezték, mégsem ők, hanem a játékosok kerültek a vádlottak padjára. Volt időszak a rendszer végnapjaiban, amikor kis túlzással a bíróság állította össze a válogatottat, mert nem lehetett tudni, hogy ki van éppen szabadlábon. A társadalom leírta a futballt.

A rendszerváltás még rontott ezen a helyzeten is, hiszen a pályák felszámolása, eladása, minden lezüllesztése és privatizálása végleg ellehetetlenítette a jövőnket. Egyre kevesebb gyerek játszott 40%-kal csökkent a pályák, és 30%-kal a szakembereink száma is. Ebből a mély gödörből kellett elindulnunk föl-felé. Az emberekben rendkívül nagy a vágy a felemelkedésre, egy-egy apró sikert is a kilábalás első lépésének tekintenek. De sajnos ez a negatív hangulat továbbra is tart. A nehéz évek nem múltak el nyomtalanul. A társadalom vezetése szeretné most újra éleszteni labdarúgásunkat, ám a közvéleményben, a társadalom rétegeiben nem mennek gyorsan a változások. Sokat kritizálják a pályaépítési programot, amely pedig lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek méltó körülmények között sportolhassanak, a tehetségek számára utat biztosítsanak. Ezzel együtt még mindig nem sikerült pótolni a rendszerváltás okozta pályaelvesztéseket. A társadalom biztosítja a minőségi képzés lehetőségét is az egyesületek számára azzal, hogy a társasági adó adta lehetőségeket kihasználva egy átlátható tehetséggondozási rendszert működtethetnek.

Összességében azonban az elmúlt 125 év labdarúgásának története világossá tette számunkra, hogy a futball a kultúra részévé vált, a társadalmi mozgások és összetartozás szempontjából kiemelkedő súllyal bír. Amennyiben ezt helyesen használják, úgy erősítheti a nemzetet, jól szolgálhatja az egyének és az ország fejlődését, a tehetségek gyorsan megtalálhatják az útjukat. Ha azon-

ban a politikai erők nem a fejlődés lehetőségét látják benne, hanem a hatalmi játszmák megnyerésére használják fel, akkor nem alakulhat ki konszenzus, így nemcsak a labdarúgásunk, de az országunk is veszíteni fog. A megtalált közös nevezőnk egyike lehetne a labdarúgásunk, hiszen politikai oldalaktól függetlenül milliók rajonganak ezért a játéért.

Szurkolói csoportok – társadalmi rétegződés

A mai modern társadalmak kontrollált világában az embereknek szüksége van olyan tevékenységekre, amelyekben megélhetik az izgalmakat, a bizonytalanságot, a reményt, és a feszültséget is levezethetik. Átélik a megkönnyebbülést, egyszerre kaphatnak egyéni és közösségi élményt, önként választhatják meg, hova tartoznak. Talán az utóbbi száz évben ezért olyan népszerű a sport, ezen belül a labdarúgás, amelyben egyszerre van jelen a változatlanosság és a változás. Szabályai egyszerűek, a kezdetek óta szinte alig változtak, a játékban pedig rendkívül kreatív, új megoldásokat láthatunk. Benne van a verseny, a növekedés, a fejlődés és a munka tisztelete, ez teszi pontosan azzá a focit, amire egy, az élet nehézségeivel terhelt embernek szüksége van. Nem csoda, ha néhány országban a közösségépítés, a nemzeti gondolkodás megerősítése mellett szinte már vallási szintre emelkedett a játék. A foci bálványokat teremt, akiket istenként szeret és tisztel a nép. Tele van rituálékkal, babonákkal, amely érdekközösségeket hoz össze és tart fenn. Abban a világban, amely az elidegenedést, a magányt sugallja, az embereknek a labdarúgás többet jelent egy egyszerű játéknál.

„Vannak, akik azt hiszik, a futball olyannyira fontos, hogy úgyszólván élet-halál kérdése. Mindig elszomorít, ha ilyen véleményt hallok. Biztosíthatok mindenkit: a futball sokkal, de sokkal fontosabb” – (Bill Shankly, a Liverpool egykori legendás mestere).

Vannak, akik „öröklük” a labdarúgás szeretetét, mert az otthoni közegben a rajongás, az érzelmi hullámváltás menthetetlenül átragad a gyermekekre is. Az érzelmi töltet után egy klub szurkolótáborához való csatlakozás már helyi vagy nemzeti kötődést jelent, így egy társadalmi csoport értékrendjét veszik át a fiatalok, miközben generációk kapcsolódnak össze. Ez befolyásolja a társadalmi hovatartozásukat is, hiszen a szurkolói csoportok a lokálpatriotizmus mellett vallási, politikai, kulturális értékeket is hordoznak, ez adja a rivalizálás alapját is. A szurkolói identitás sokak számára meghatározó, egy életen át tartó kötődés, sikertől vagy kudarctól függetlenül. A szurkolói csoportok

társadalmi értékeket is hordoznak, így a társadalom szerves alkotó részei, amelynek befolyásolására már egy egész iparág épült. A futball reklámokkal mindent el lehet adni a világon. Mint egy véget nem érő filmsorozat, amelybe bármikor be lehet kapcsolódni, évenként jön az új évad. És közben a reklámokkal befolyásolják, kialakítják fogyasztási szokásainkat. A társadalom formál és alakít bennünket, lelkesen vásároljuk a kedvenceink által kínált termékeket. A gyerekek közben példaképeket választanak maguknak, és szeretnék elérni azt, hogy egyszer majd ők szerepelhessenek a világ legjobb focistájaként az egyik menő reklámban. Úgy akarnak élni és játszani, ahogyan a választottsztárjaiktól látják. Csak remélhetjük, hogy a vágyakozás kemény munkára sarkallja őket, és elérik álmaikat. Nem mindenkit ragad el azonban a szurkolói hév, hiszen nem tudnak azonosulni a teljesítmény nélküli hatalmas fizetésekkel vagy az egyre szaporodó visszaélésekkel. Ám, ha a nemzeti csapatunkról van szó, talán akkor még mindig egységes a nemzet.

Példaképek

Fontos lenne tehát, hogy a gyermekek olyan közegben nevelkedjenek, amely nem labdarúgás-ellenes. Az emberek szerint túl sokat keresnek a játékosok, munka nélkül jutnak nagy jövedelmekhez. Amíg nem voltak eredmények, addig a gyermekeknek nem voltak magyar példaképeik, külföldi sztárok mezét hordták, így nem is alakulhatott ki bennük nemzeti büszkeség. Nem erősítették a társadalmunkat, és perspektíva hiányában nem éreztek motiváltságot az ifjú tehetségek sem. Ma már Szoboszlai és néhány válogatott játékos meze virít a gyerekeken, érezhető módon jelen van a szimpátia a társadalmunkban. A média jóvoltából a mai kor sztárfutballistái értékközvetítőkké váltak, a viselkedés, öltözködés, ízlések, ideálok kialakításában fontos szerepük van. „*A társadalom formál minket, de mi is formálhatjuk a társadalmat azzal, hogy a pályán és azon kívül is kiállunk az értékeinkért*” – (Megan Rapinoe női sztár focista). Ma már a magyar labdarúgás is képes kinevelni nemzetközi szintű kiválóságokat, így azok példaképek lehetnek a magyar fiatalok számára is, amivel erősödik nemzeti büszkeségünk, egészségesebb lesz a társadalmunk. Éppen ezért a nemzeti csapatunk tagjai, vagy a kiemelkedő eredményeket elért klubjaink magyar sztárjai közvetlenül lehetnek hatással a gyerekekre. A pályafutásuk, viselkedésük példát jelenthet a jövő nemzedék számára. „*A példaképek segítenek abban, hogy tudd, mit lehet elérni, ha hiszel magadban és nem félsz nagyot álmodni*”- (Zlatan Ibrahimović)

Az izlandi modell

Az előbbiekből tehát kiderült, hogy mindig, mindenütt, ha az igények úgy kívánták, a társadalom segítette a sportot és a labdarúgást. Egyszer azonban Izlandon érdekes helyzet állt elő, amikor is a társadalom hívta segítségül a sportot és a labdarúgást. Történt ugyanis, hogy az 1990-es évek végén társadalmuk elkezdett lefelé csúszni, hiszen azt tapasztalták, hogy a 12-15 év közötti gyerekek jelentős része (42%-a) rendszeresen iszik alkoholt, 23%-uk dohányzik, és 17% kipróbálta a kábítószerrel. Félítették a jövőjüket, ezért társadalmi szintű intézkedéseket hoztak, amelyben a családok megerősítését tűzték ki célul. A 2000-es évektől életbe lépő 3+3+3-as családmodell azt jelentette, hogy ez 3 hónap anyai, 3 hónap apai, és 3 hónap megosztható szülői szabadságot biztosított azért, hogy gyermekeik nagyobb felügyelet alatt legyenek, közös programokat valósítsanak meg, és egészséges életmódot éljenek.

A bőkezű, nemekhez kötött szülői szabadság és a korai gyermekellátás 0–6 éves korig lehetővé tette, hogy a szülők biztos munkaidővel és kiszámítható napi-renddel éljenek. Az önkormányzatok kötelesek voltak támogatni az iskolán kívüli sportot és szabadidős programokat, ahova a szülők nyugodtan el tudták hordani a gyerekeiket. 6-18 éves korig minden gyerek éves sporttámogatást kapott, ami magyar pénzre átszámítva 130-180 ezer forintot jelentett, csak azért, hogy inkább sportoljon, mint az utcán ténferegjen. Ennek eredménye: a 12–16 éves izlandi fiatalok több mint 90%-a rendszeresen, szervezett keretek között sportol, ami világrekord-közeli arány.

Az apák a megnövekedett szabadságukkal nagyobb lehetőséget kaptak a sportban történő aktív részvételre a gyerekeik útjának egyengetésére. Edzésekre jártak és anyagilag vagy társadalmi munkával támogatták a nonprofit sportegyesületeket, társadalmi normává vált a labdarúgásban való részvétel. A családközpontúsággal elérték, hogy a szülő és a gyermek közös élményeken essenek át, a megfelelő értékrendet adhassanak át a szülők a gyerekeiknek. Az izlandi modell elindulásakor a labdarúgás csak egy ifjúságpolitikai melléktermék volt a hangsúly a családok megerősödésén, a kontroll bevezetésén volt. A labdarúgás azonban nagyot profitálhatott ebből, mert sokan választották, ezért pályaeépítési és szakmai fejlesztési programot is indítottak. Most 1820 főre esik egy pálya. Ha egy Debrecen nagyságú város lakosságához viszonyítjuk ezt a számot, akkor Debrecenben 110 pályának kellene lennie a városban. A szakmai fejlődés mellett az önbizalmuk is megnőtt. Mindig a legjobbjukat nyújtják, elképesztően keményen edzenek, és mentálisan kizökkenthetetlenek.

Jól kezelik a stresszt, minden helyzetben abszolút profiként viselkednek. A családi modell erősítése miatt nem akadémiákban, hanem családokban gondolkodtak. Ha már nem a szüleivel él a gyerek, akkor is kapja meg azokat az alap viselkedési példákat, amelyek meghatározzák a személyiségét. Ráadásul olyan családba kerültek a játékosok, ahol már vannak gyerekek, így a kortársak természetes befolyásolása is jó irányba alakítja a jellemfejlődésüket. A 14 év feletti legjobbaknak egységes edzésmunkát írtak elő. Tíz év alatt a száz valahányadik helyéről az Izlandiak elérkeztek az első 25-be, a világ elitbe. Mindemellett 5 év alatt az alkoholizálás 5%-ra, a cigarettázás 3%-ra, a kábítószer-szerzés 7%-ra esett vissza.

Az erkölcsi válság nemcsak Izlandot sújtotta, hanem sajnos ez világjelenségnek tekinthető, így ez hazánkat is elérte. Szinte észrevétlenül szivárgott, be mert a jólét felől érkezett, a média pedig kiközvetítette és szentesítette a társadalmunkban. A pályákat ugyanis nem a szakma szüntette meg, hanem a privatizációról döntő politika, mert kellett a hely a plázáknak és multi bevásárlóközpontoknak. A gyermekek elkényelmesedését és a virtuális világ felé való fordulását sem az edzők idézték elő, hanem ez a családi és iskolai nevelés eredményeként alakult ki. A döntően megváltozott szülői és szurkolói magatartás nemcsak a futballunk minőségi hanyatlásának következménye, hanem a szándékosan gerjesztett futballelles hangulatkeltése is.

A leggyakoribb sláger a stadionépítés. Ezeket nem a lélegeztető gépekhez kell mérni, hanem a gyerekekhez, a jövőnkhez. Minden gyermeknek az lehet a víziója, hogy ilyen stadionokban játsszon, ha majd felnőtt. Lepusztult, a gyom által felvert málladozó intézménybe a kutya se akar futballista lenni. Mind ehhez rengeteg edzőpályát és lehetőség szerint fedett munkacsarnokokat kellene építeni. A pályaépítésekkel tehát csak visszakaptuk azt, ami korábban elveszett.

Komoly társadalmi probléma hazánkban, a népességünk fogyása, így egyre kevesebb gyerek kerülhet be a futballunk vérkeringésébe is. Ennek, vagy talán az urbanizáció következménye, hogy a Nemzeti Sport kimutatása szerint, 25 éve a felnőtt labdarúgásunkban szereplő játékosok száma is megállíthatatlanul fogy. (NS 2021) Főleg a kistelepüléseken jelent ez drámai változást, ahol egyébként is kevesebb a gyerek, akik beléphetnének a kiöregedő játékosok helyére. Ha megszűnik a felnőtt csapat, akkor eltűnik az utánpótlás is, hiszen ha nincs mérkőzés nem érdemes képezni a játékosokat. Ha már az urbanizáció megállíthatatlan folyamat, akkor sürgősen ki kell találni valamit a vidéki

kistelepülések labdarúgásának a megmentésére, hiszen ez labdarúgásunk hátszaga. Tapasztalataim szerint rengeteg kiváló, nagy tűrőképességű, jó mentalitású gyereket veszíthetünk el, ha ezt a folyamatot nem tudjuk megállítani. Sajnos ehhez még hozzákapcsolható az is, hogy a labdarúgás is egyre drágább, nőnek a költségek, így emelkednek a tagdíjak, pedig a szegényebb rétegeknek ez jelenthetné a felemelkedés lehetőségét.

Sajnos magam is találkoztam nem egy olyan esettel, hogy a tehetséges fiatal családja nem tudta kifizetni az egyesületi tagdíjat sem. Amikor pedig a labdarúgó csapata külföldi meghívást kapott, és a szülőknek is a zsebükbe kellett nyúlniuk, a gyermek abbahagyta a focit. A kevésbé ügyes, de anyagilag tehetősebb szülői háttérrel rendelkező gyerekek mentek tovább, így szűkült a minőségi válogatás lehetősége.

„Régen a szegények fociztak és a gazdagok nézték, most a gazdagok játszanak és a szegények nézik” (Tóth-Zele József, a Real Madrid utánpótlás edzője). De találkoztam olyan szülői közösséggel is, akik összedobták a költségeket, mert úgy érezték, hogy a gyermek játéktudására és közösségben betöltött szerepére szüksége van a csapatnak.

Talán jó lenne a labdarúgásunknak is egy ösztöndíjprogram bevezetése, amely enyhíthetné a tehetséges, ám kevésbé tehető gyermekek helyzetét. A szegényebb társadalmi rétegből érkezők legszívesebben és a legtöbben a birkózást és az ökölvívást választják. A középrétegnek inkább a csapatjátékok, köztük a labdarúgás és a kézilabda jut, mert az egyéni sportok, mint a tenisz, a golf, a vitorlázás már megfizethetetlenek számukra. A csapatsportágak közül a vízilabdát és a jégkorongot is már csak a tehetősebb és iskolázottabb szülők gyerekei választhatják.

Lehetőség szerint minden sportágban, de kivált a labdarúgásban az edzők társadalmi helyét, tekintélyét is vissza kellene állítani. Ehhez sajnos egyelőre társadalmi szinten hiányzik az egyetértés, a nemzeti minimumok elfogadása. Jelenleg a sport hasznosságának megítélése nem egységes. Ennek ellenére ma már, ha kicsit lassabban is és óvatosabban lépdelve, de a pályaépítésekkel, az adó kedvezményekkel mi is elindultunk ezen az *„izlandi úton”*. Nem szabadna megállni!

A társadalom akkor jár jól, ha támogatja a sportot, a labdarúgást, mert kamatostól visszakapja a befektetést. Mert ha nem is lehet mindenkiből labdarúgó, de ember még igen. A sport visszaadhatja az erkölcsi deficitet, egyben a gyerekek a társadalom hasznos tagjává válhatnak, a stadionokban nemzeti zászlót lengető tömegnek pedig nemzetösszetartó hatása van.



KÜLSŐ HATÁSOK

5. A szerencse vagy a sors

„A szerencse akkor jön el, ha a felkészültség találkozik az alkalommal.”

(Seneca, egykori római filozófus)

A sors vagy a szerencse nem tervezett tényező, de jelentősen befolyásolhatja a tehetség kibontakozását. Már az is „jó szerencse, semmi más”, ha a születési adottságok közül mind a négy megtalálható egy gyerekben, amelyből ki lehet bontani a tehetséget. Több milliós variációból éppen egy emberben lelhető fel mindaz, ami lehetővé teszi, hogy az átlag fölé emelkedhessen. A Czeizel-féle modell ebben is különbözik a többitől, hogy a szerencsével, a sors kiszámíthatatlanságával mások nem kalkuláltak. Pedig jó időben, jó helyen lenni, vagy a megfelelő emberrel találkozni mindent eldöntő pillanat lehet. Már az is rendkívül fontos, hogy milyen családba, milyen történelmi korba születik az illető, betegség, háború, baleset, vagy véletlen találkozások gyakorolnak-e hatást az életére. Aztán már ahhoz is szerencsére van szükség, hogy egyáltalán a világ észrevegye, hogy valakiben talentum leledzik, és ahhoz is, hogy a környezete segítsen kibontani mindezt. Az adottságokból a személyiségfejlesztés során sikerüljön elérni, hogy a tehetség maga is felismerje és akarja fejleszteni, érvényre juttatni képességeit. Ha a család nem elég figyelmes és elkötelezett, vagy az edző nem elég elhivatott, talán sohasem derül ki a tehetség. Ha az apa egy rossz vagy egy nem túl felemelő, vesztes mérkőzésre viszi ki a fiát, vagy ha nem a megfelelő sportegyesület trenírozza a gyereket, esetleg nem talál megfelelő példaképet ahhoz, hogy a nyomdokaiba lépjen, akkor talán nem is a futball irányába indul el a gyermek. Gondoljunk csak bele, hogyha Puskás Ferenc 30 évvel korábban, vagy nem a kispesti pálya közvetlen szomszédságában születik, lett volna belőle futballista? A sors kegyelméből csodálhattuk volna a játékát, ha egészségügyi okok miatt nem kaphatott volna sportorvosi engedélyt, vagy korán sérülés miatt abbahagyja a játékot, mert egy durva belépővel találkozott? Ha nincs az 1956-os forradalom, vagy – mondjuk – 5 évvel később következik be, le tudott volna szerződni a Real Madridhoz? Valószínűleg minden esetben nemleges a válasz. A sors vagy szerencse a nem

tervezett, nem kalkulálható események találkozása, így azt mondják, hogy szerencsés csillagzat alatt született az, akivel ez megesik. A szerencse azonban csak azok mellé pártol, akik sokat tesznek érte, mintegy segítségképpen érkezik, jutalomként a befektetett munkáért. Néha persze érkezik a sors kiszámíthatatlan játékeként is, de folyamatosan csak akkor tud jelen lenni, ha mindent megteszünk érte. *„A kapufa éle mindig igazságos, mert annak a lövése pattan be, aki a hétköznapiakon többet tett a győzelemért”* (Kemény Dénes háromszoros olimpiai bajnok, vízilabdaedző).

Szóval, ahogyan Seneca mondja, a felkészültség találkozik az alkalommal, de ezt hajlamosak vagyunk egy kicsit túlmisztifikálni. Ha egy játékos edzésen tízből hatszor eltalálja a kapufát, akkor mondhatjuk azt is, hogy szerencséje volt. Ám ha mindezt a következő sorozatban is meg tudja ismételni, akkor már tudásról beszélünk. Ha a mérkőzésen találjuk el hatszor a kapufát, akkor azonban már más a cél, így mindenki úgy gondolja, hogy balszerencsénk van. A szerencse tehát nézőpont kérdése is, amelytől pozitív fordulatot várunk, tehát intelligencia kell hozzá, hogy értékelni tudjuk és képesek legyünk a helyén kezelni. *„A szerencséhez is intelligensnek kell lenni”* (Johan Cruyff). Ha egy csapatban egy fontos mérkőzés előtt sok a sérült, hajlamosak vagyunk azt mondani, hogy balszerencse. De egyáltalán nem biztos, hogy a szerencsének köze van az ügghöz, hiszen lehet, hogy csak a túledzettség, a fáradtság vagy szakmai hibák miatt lett ennyi sérült. A szakmai hiba nem egyenlő a szerencsétlenséggel. A mérkőzésen egy lecsúszott rossz beadásból gól születik, mert szerencsésen egy olyan játékos elé kerül a labda, hogy rögtön értékesíteni tudja. Aki elrúgta, balszerencsésnek mondja magát, ám aki elé odapattant, és gólt tudott belőle elérni, az meg szerencsésnek.

Vannak gyerekek, akik a szerencsét valamilyen kabalababában vagy játékban vélik felfedezni, és görcsösen ragaszkodnak hozzá. Egészen addig, ameddig el nem veszítik azt. Akkor ugyanis rájönnek, hogy magukban kell keresni a szerencsét, és nem másban. Az edzők között is ismerek olyanokat, akik babonából mindig mindent ugyanúgy csinálnak, és azt mérkőzések előtt rituálisan betartják. Garamvölgyi Lajos, a legendás edző mindig gyalog, ugyanazon az utcán közelítette meg a stadiont, vagy volt olyan, aki minden mérkőzésre mindig ugyanazt a nyakkendőt vette fel, amelyik már annyi eredményt hozott neki. A következő évben azonban egy kieső csapathoz került, ahol nem jöttek olyan nagy számban a győzelmek, így már nem maradt olyan nyakkendője, amelyet kinevezhetett volna erre a célra. *„A szerencse néha eldönt egy meccset, de egy szezont soha”* (Kevin de Bruyne).

A szerencse tehát vagy jön, vagy nem. Tegyük érte, hogy a felkészültség találkozhasson az alkalommal, mert a szerencse azok mellé pártol, akik a legtöbbet tesznek érte. Mint ahogyan a németekről ez elmondható, hiszen már évtizedek óta szinte nincs olyan tétmérkőzés, ahol az utolsó pillanatokban ne tudnának fordítani és nyerni. Számtalan ilyenre emlékezhetünk vissza. Az Aranycsapat elleni VB-döntőre, amit 0:2-ről fordítottak meg, mert tettek érte eleget.

Futballsztárok és a szerencse

A futball világában gyakran halljuk, hogy egy-egy mérkőzés vagy akár egy egész pályafutás alakulását a szerencse is befolyásolja. A legnagyobb sztárok azonban ugyanúgy beszélnek róla: a szerencse létezik, de csak azok oldalára áll, akik már mindent megtettek azért, hogy megérdemeljék. Lionel Messi például hangsúlyozza, hogy *„keményen kell dolgozni, hogy a szerencse megtaláljon.”* Vagyis a szerencse nem valami véletlenszerű csoda, hanem gyakran a felkészültség mellékhatása. Hasonló gondolatot fogalmaz meg Cristiano Ronaldo is: *„A szerencse segíthet, de nem helyettesíti az erőfeszítést.”*

A futballszurkolók sokszor úgy érzik, hogy egy lepattanó vagy egy megpattanó lövés pusztán véletlen, mégis a sztárok vallják: az ilyen pillanatokhoz is oda kell érni, és ez már nem a véletlenen múlik. *„Lehet, hogy néha szerencsés egy lepattanó, de a gólok 99%-a nem a szerencséről szól”* - (Erling Haaland). A szerencse forgandó is, így természetesen nem mindig pozitív jelenség. Sérülések, rossz időzítésű klubváltások vagy akár egy elhibázott büntető vagy egy kihagyott helyzet is képes évekre hatást gyakorolni egy játékos karrierjére. Ám az igazán nagy futballisták többnyire úgy beszélnek ezekről az eseményekről, mint a játék természetes részéről, amit el kell fogadni, és amiből tanulni kell. Zlatan Ibrahimović például többször kijelentette, hogy *„a szerencse csak azoknak kedvez, akik mindig készek megragadni az esélyt”* – vagyis a kontrollálhatatlan helyzetekből is lehet előnyt kovácsolni.

Összességében a futball sztárjai számára a szerencse nem misztikus erő, hanem egy kísérőjelenség: néha segít, néha hátráltat, de sosem helyettesíti a tehetséget, a munkát vagy a kitartást. A legnagyobb játékosok éppen azért jutnak el a csúcsra, mert nem a szerencsére várnak, hanem készen állnak akkor is, amikor a szerencse végül megérkezik. Nem maradt más hátra minthogy magam is sok szerencsét kívánjak mindazoknak akik elolvasták ezt a könyvet.



TARTALOM

AJÁNLÁSOK	5.
ELŐSZÓ	11.
A TEHETSÉG	15.
Mi a tehetség, kit nevezünk tehetségesnek?	16.
A Czeizel-féle tehetségmodell és a futball	17.
Kiből lehet labdarúgó és kiből nem?	19.
SZÜLETÉSI ADOTTSÁGOK	21.
1. Általános értelmesség, intelligencia	21.
2. Kreativitás	24.
3. Specifikus adottságok	27.
4. Motiváció és akaraterő	28.
A tehetség utat tör magának?	31.
A hátrány előny is lehet?	33.
A tehetség felismerése	34.
Gyakorolnak eleget a gyerekek?	35.
A ballábasok között több a tehetség?	36.
Mi a tehetség első számú ismérve?	37.
KÜLSŐ HATÁSOK: 1. A CSALÁD - SZÜLŐK	39.
Léteznek futballista és nemzeti gének is?	40.
Örökölheto-e a foci szeretete?	42.
Hogyan jelentkezik az érzelmi kötődés a futballban?	43.
Az érzelmi kötődés kialakulása. Az anya szerepe	43.
Az érzelmi kötődés fejlesztése. Az apa szerepe	47.
Az apák szerepe a futballisták pályafutásában	50.
Az apákat pótló edzők	53.
Mikor kezdjen el focizni a gyerek?	56.
Mi alapján választ sportágot a gyerek?	57.
Mi alapján választ egyesületet a szülő?	59.
Focista gyermek a családban	61.

TARTALOM

Szülő és gyermek viszonya	62.
A döntéshozatalban szerzett tapasztalat hiánya...	63.
Szigor és engedékenység	64.
Tanulás és edzés	66.
A szülő és az edző viszonya	67.
A szülő és az edző konfliktusa	69.
Az étkezés mint konfliktus forrás	71.
A leggyakoribb szülői szurkolói típusok	73.
Kiabáló edző, ordító szülő	77.
Kitiltani vagy beengedni a szülőket?	77.
Ajánlás a szülőknél	80.
Konfliktus kezelés stratégiák	80.
1. Az elkerülő	81.
2. Az alkalmazkodó	82.
3. Győztes - vesztes	82.
4. Az együttműködő - probléma megoldó	83.
5. A kompromisszumkereső	84.
Az edzők által leggyakrabban használt konfliktuskezelő stratégiák	85.
 KÜLSŐ HATÁSOK: 2. SPORTEGYESÜLET - EDZŐ	87.
Mióta létezik utánpótlásképzés hazánkban?	87.
Szakma - hivatás - küldetés	89.
Az első edzések	92.
Dicsérj hangosan, kritizálj halkán!	96.
Hogyan építhető fel a bizalmi viszony a szülőkkel?	97.
Edzői kommunikáció	98.
Az életkornak megfelelő kommunikáció	99.
A személyiség szerepe a kommunikációban	100.
Az edző kommunikációs feladatai	101.
Bizalmi háromszög: edző - gyerek - szülő	102.
Edzés - edződés	103.
Győzni vagy fejlődni?	104.
Miért játszik kevesebbet a gyerekek?	105.
Az átlagtól eltérő fejlődési ütemű gyerekek	106.
Dupla hátrány	109.
Edző - gyerek konfliktus	110.
A konfliktus kezelése	112.

TARTALOM

Szorongás	114.
Mit és mikor, mennyit és hogyan?	119.
Mennyit kell edzeni a gyerekeknek?	122.
A fejleszteni kívánt területek	122.
Képzés és nevelés	124.
A személyiség fejlesztése	124.
A tehetség kezelése	128.
Csapatépítés, közösségépítés	131.
A gondolkodást tanító futballoktatás	131.
Helyezkedés	134.
Fejlesztés, becsúszás, törzserő-fejlesztés	135.
Kapura lövés	136.
A gól	136.
Mintaképtől a példaképig	137.
 KÜLSŐ HATÁSOK: 3. CSAPATTÁRSÁK - KORTÁRSÁK	139.
A sport alapértékeit a csapatnak kell képviselni	140.
A jó közösség az elfogadott hierarchiára épül	141.
A közösség motivációs ereje	141.
A közösség helyre is teheti a tehetségeket	142.
A közösség fel tud emelni és meg tud segíteni csapattársakat	143.
Játékos a közösséggel szemben	144.
A csapat közösségének fontosabb posztjai	145.
Kapusok	146.
Védők	147.
Középpályások	148.
Csatárok	149.
 KÜLSŐ HATÁSOK: 4. TÁRSADALMI HATÁSOK	151.
A társadalom és a sport kapcsolata	152.
A társadalom és a futball kapcsolata	154.
Szurkolói csoportok - társadalmi rétegződés	157.
Példaképek	158.
Az izlandi modell	159.
 KÜLSŐ HATÁSOK: A SZERENCSE VAGY SORS	163.
Futballsztárok és a szerencse	165.

IRODALOM

Bicskei Bertalan. Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése Paginárium kiadó 1998.

Both József: A futball egy nagy játék. Hermina Kiadó, Budapest. 1997

David Beckham: Focisuli. Partvonal Könyvkiadó, Budapest. 2008

Diószegi-Dr. Molnár: Sport közösség, bűnmegelőzés 2018. Budapest

Czeizel: Legnagyobb természeti kincsünk: a tehetség Fizikai Szemle 2003/11.

Czeizel: Sors és tehetség Minerva kiadó 1997

Daniel Martinez, Dino Reisner: Pep Gardiola: Ilyen a csúcsfoci Jaffa kiadó

Fózer-Selmeci B., Nagy E., Csáki I., Tóth L., Bognár J.: Labdarúgó-akadémisták pályán betöltött pozíciójához szükséges pszichológiai készségek vizsgálata és elemzése számítógépes pszichológiai tesztrendszerrel (Vienna Test System) – Alkalmazott Pszichológia (2016)

Guillem Balague: Pep Guardiola – Ahogyan nem győzött még senki Akadémia kiadó 2013.

John Gottman: A gyerekek érzelmi intelligenciája, Jaffa kiadó 2016.

József István: A korai anya – gyermek kapcsolat és a kötődés jelentősége Kaposvári egyetem 2009

Klein Sándor: Intelligencia, kreativitás, kompetencia EDGE kiadó 2000 kiadó Budapest 2020

LIVERPOOL FC: A Klopp korszak Gabó kiadó 2024

LUCA CAIOLI: A fiú, aki legenda lett Gabó kiadó 2023.

Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest. 1981.

Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet: A kisgyermekkorai fejlődés természete Budapest 2011

Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D.: Competitive Anxiety in Sport – Human Kinetics (1990)

Molnár György - Pap, Dalma: Generációk tanulása a digitális korban – Újgenerációs módszertan Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete (HERA), (2018)

Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) 2024–2025-ös gyermekek médiahasználati felmérése

Orosz Róbert: A labdarúgó tehetség kibontakozását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata (Phd értekezés) Debreceni Egyetem 2009

Orosz Róbert - Bíró Zsolt: A siker kapujában Kék bolygó kiadó 2009

Patric Barclay: A győztes anatómiája Gabó kiadó 2013

Pelé: önéletrajz Gabó kiadó 2010

Pelé: Csak a foci Libri kiadó 2014

Rábai Dávid: Nagypálya MCC PRESS kiadó 2024

Sebastian Fest – Alexander Juillard: Messi - Nem király és nem Isten Gabó kiadó 2016

Sir Alex Ferguson: Önéletrajz Partvonal kiadó

Sir Alex Ferguson: A vezetés HVG könyvek 2016

UEFA – Danszky József beszéde az ifjúsági bizottság tanácskozásán jegyzőkönyv 1993



Ideális esetben, a labdarúgók képzésének folyamatában egyszerre vesz részt szülő, gyermek és edző, hiszen érdekeik azonosak. De milyennek is kell lennie a jó futballista-szülőnek? Hogyan tudják segíteni a gyermekük fejlődését a mindig jót akaró, de néha tévútra tévedő szülők? Hogyan tudják megértetni gyermekeikkel, mi a jó, és mi nem? Hogyan lehet sikeres a gyermekük? Hogyan lehet kibontani a tehetségét? Mit kell tennie a családnak ahhoz, hogy a gyermekből futballista legyen? A szülőknek is meg kell érteniük a folyamatokat, amelyek labdarúgót nevelhetnek a gyerekükből, hogy segíteni tudjanak. Az utóbbi időkben azonban megváltozott a szülők és gyermekeik viszonya, így jelentős változásokon ment át az edzőkkel való kapcsolatuk is. Kevesebb a bizalom, és több a konfliktus. Erősödött a kritika, és túlzott a gyerekféltő aggodalom, ami azt mutatja, hogy nem találjuk meg minden esetben az összhangot egymással, nem tudjuk közösen segíteni a gyermekek fejlődését. Azért, hogy ezt a helyzetet feloldjuk, és a labdarúgásban szereplők közelebb kerüljenek egymáshoz, kialakulhasson egy kölcsönös bizalomra épülő kapcsolat, közreadom a legfontosabb tudnivalókat. Ezzel talán az edzők munkája is nagyobb megbecsülést kaphat, és hozzásegíthet bennünket ahhoz, hogy a gyerekek mellett a szülők is erős szövetségesekké váljanak. Az ember tudása csak annyit ér, amennyit át tud adni belőle másoknak. Éppen ezért kifejezetten törekedtem arra, hogy érthető legyek, munkám inkább ismeretterjesztő, mint tudományos alkotás. Szeretnék sok szülőt megszólítani, és felismertetni a közös munkához vezető utat, elmagyarázni a gyakran előforduló nehézségeket, mert nem az a baj, hogy valamit rosszul csinálunk, hanem az, ha rosszat. A rosszat pedig ne akarjuk jobban csinálni, mert a végeredmény még elkésőbb lesz.

