**José Maria Buceta**

Spanyol pszichológus, edző

**Pedagógia: Hogyan dolgozzunk 14 év alatti játékosokkal**

(Pedagogics: How to work with U14 players)



**Célok**

Az első kérdés, amit mindenkinek fel kell tenni magának, hogy mi is a célja az U14-es kosárlabdázásnak. Legtöbbször nem gondolkodunk eleget erről. Néhányan azt gondolják, az U14-es kosárlabda csak egy játékeszköz, játszhatnak vele, valakinek playstationje van, valakinek gyerek kosárlabda csapata. Ők egy nagyon fontos dolgot elfelejtenek: a gyerekek, a játékosok nem játékszerek, hanem emberek, akik gondolkodnak, érzéseik vannak, azért járnak edzésre, mert szeretnek kosárlabdázni. Lehet, hogy néhányan közülük élvonalbeli felnőtt játékosok lesznek, tekinthetjük feladatunknak, hogy ebben segítségükre legyünk. Mások nem fognak magas szinten kosarazni, de egy életre kapcsolatban maradnak a sportággal, mint edzők, játékvezetők, újságírók, sportvezetők, támogatók, stb. A kosárlabdára úgy kell tekinteni, mint egy nevelési eszközre, mely nem csak sportszakmai képzést ad, hanem hozzájárul a személyiségfejlődéshez, ami által a játékosok jobb emberekké válnak. Ez a legfontosabb cél a 14 év alattiak képzésében, az edzőnek nevelési feladatai vannak, nemcsak a sportra, az életre is fel kell készíteni

A munka eredményességét két fontos tényező befolyásolja:

* Folyamatosság: a gyerekeknek több éven keresztül a sportágban kell maradniuk, hosszú távú, folyamatos munka szükséges.
* Elkötelezettség: rendszeres edzésre járás nélkül nem valósítható meg a tanítási-nevelési folyamat.

Ez úgy valósítható meg, ha a gyerekek megfelelő motivációval rendelkeznek. Ebből a szempontból a kosárlabdázásnak van egy nagy előnye, hiszen a gyerekek kezdeti fő motivációja, hogy olyanok akarnak lenni, mint egy-egy nagy játékos és ez rengeteg energiát ad nekik. Ez komoly előny a többi tantárggyal, pl. a filozófiával szemben, hiszen egy gyerek sem akar olyan lenni, mint Arisztotelész, vagy Platón.

**Hogyan lehet megőrizni a motivációt? Hogyan lehet a gyerekeket megtartani?**

Négy fontos összetevő:

1. Pozitív légkör: pozitív kommunikáció az edző-tanítvány kapcsolatban, a legkisebb sikereket is dicsérni kell. Minden edzésen és mérkőzésen a dicséretnek kell dominálnia a szidással szemben. Fel kell ismerni amit jól csinálnak, az edzőnek azt is látni kell, amit mások nem látnak. ha figyelünk, a legrosszabb játékosban is megláthatunk valami jót. A legrosszabb edzésben is vannak pozitív dolgok. Ha az edző csak a rosszat látja (és mondja), akkor feltehetőleg nem végzi jól a munkáját, el kell gondolkodnia azon, mit csinál rosszul.
2. Szórakozás: a gyerekek fáradtak az iskola után, szórakozásra vágynak, olyan tevékenységben akarnak részt venni, ami örömet okoz nekik, amit szívesen csinálnak. Az edzéseken a feladatok többségének olyannak kell lenni, amit a gyerekek szeretnek, és csak kis részében olyannak, ami ugyan hasznos, de nem túl népszerű a játékosok körében.
3. Tanulás: a gyerekek érezni akarják, hogy fejlődnek, tanulni akarnak, ezáltal az önbizalmuk is fejlődik, ami a motiváció magas szinten tartásának legfontosabb feltétele. Ehhez olyan edzők kellenek, akik tudnak és akarnak is tanítani. Számtalanszor előfordul, hogy egy dobófeladat közben az edző leül, vagy beszélget valakivel, ahelyett, hogy a dobótechnikát javítaná.

A gyerekek nem egyforma ütemben fejlődnek, ezért az egyéni reális célok kitűzése elengedhetetlen – csak így valósulhat meg, hogy a gyerekek érezzék, hogy egyre jobbak lesznek.

1. Megbecsülés: minden játékosnak lehetőséget kell adni a mérkőzéseken, különben feleslegesnek fogja érezni magát. A tanítványoknak érezniük kell, hogy a csapatnak szüksége van rájuk, mindenkinek meg kell találni a szerepét a csapaton belül.

A kosárlabda kiváló eszköz a kitűnőségre a sportban és az életben is. Az edzőnek ambiciózus embereket kell nevelni, akik mindig többet akarnak, és el kell juttatni őket a lehetőségeik határáig. Az ambíciók fenntartásához olyan példákat kell találni, amelyek közel állnak a játékosokhoz, amelyek követhetőek számukra.

Nem szabad elfelejteni, hogy a játékosok gyerekkorban rövid idő alatt nagy változásokon mehetnek keresztül (pl. magasság), az előző évben még meghatározó játékost a többiek egy nyár alatt utolérhetik, vagy akár el is hagyhatják. Többek között ezért is szükséges a sokoldalú képzés.

**Mérkőzés**

Több sportággal ellentétben, a kosárlabdában sok mérkőzés lejátszására van lehetőség. A mérkőzés kulcsfontosságú lehetőség a fejlesztésben, a legjobb módja a tanulásnak. Minden meccsen történnek jó és rossz dolgok, az ott szerzett tapasztalatokat fel kell használni. Elsősorban tapasztalatszerzés a cél, az edző a jó dolgokat kiemeli, a rosszakat javítja. A jó dolgok kiemelésére azért van szükség, mert a játékosnak tudnia kell, hogy nem véletlenül tudott valamit jól végrehajtani, hanem azért, mert megtanulta, és újra meg újra meg tudja csinálni. A kudarcokat kontrollálni kell, a hiba a játék része, azokat el kell fogadni, a hiba a tanulás folyamatának egyik fontos összetevője. Ha az edző a jót és a rosszat megfelelően kezeli és kommunikálja, a játékosok tanulnak, önbizalmuk nő, képessé válnak tevékenységük kontrollálására. Ha az edző következetlen (ugyanazt egyszer jónak, máskor rossznak ítéli), a játékos nem tanul, csak összezavarodik.

Különbséget kell tenni az eredmény és a cselekvés között – a cselekvésre kell koncentrálni, mert az fontosabb! Ha ugyanaz az akció egyszer kosárral végződik, egyszer nem, az edzői reakció nem lehet különböző, mert ha a mozgás, vagy döntés helyes volt, az eredmény lényegtelen. Az edző csak úgy segít a játékosnak, ha következetes marad.

**Csapatsport-koncepció**

A kosárlabda csapatsport: ezt tudatosítani kell a fiatal játékosokban már a kezdetektől. A játékosoknak meg kell érteni, hogy nem tehetik azt, amit akarnak, hogy közösen kell tevékenykedniük, hogy meg kell osztaniuk a labdát, hogy a csoport részeivé kell válniuk. Ez nem azt jelenti, hogy az egyéni felelősség megszűnik, a csapatszellemet és egyéni felelősséget egyidejűleg kell kiépíteni.

Nem történhet meg, hogy pl. a mérkőzésről elkéső játékosokat az edző betegye a kezdő ötbe. Az edző, aki ilyet tesz, az hiteltelenné válik, mert az üzenet, amit közvetít, nem az az értékrend, amit a sportág megkövetel.

A 14 év alattiak képzésében az egyéni védekezés oktatása közben a csapatvédekezés koncepcióját is tudatosítani kell. A besegítés a csapatmunka szelleme, nem helyezhető háttérbe, az a játékos, aki csak a saját emberét fogja, önző. Vigyázni kell azonban a helyes egyensúly megtartására, mert ha túl sok a segítség, az egyéni felelősség megszűnik.

A támadásban a legjobb eszköz a csapatszellem kialakítására a passzolás. Az átadásoknak elsőbbséget kell élvezni a labdavezetéssel szemben. Ha túl sok labdavezetési feladat van az edzésen (amit egyébként a gyerekek szeretnek), a csapatsportra jellemző kulcstényező, a passzolás kimarad a játékból. A gyerekeknek meg kell érteniük, hogy nem egyedül vannak, hanem a többieket is be kell vonniuk a játékba. Ezért is rendkívül fontos, hogy leütés nélküli gyakorlatokat, játékokat is alkalmazzunk az edzéseken. De nem csak a passzolás jelenti a csapatmunkát a támadójátékban, a csapatmunka fontos eleme a labda nélküli mozgás is (segítség a labdásnak).

Az elzárás-leválás a fiatalok fejlődésének legnagyobb ellensége (túl sok labdavezetés, a játékosok egy része nem csinál semmit, csak áll támadásban)! A játékosok ráérnek azt később megtanulni, a 14 év alattiaknak más a prioritási sorrend. Ami a felnőtt élmezőnyben célravezető, az nem feltétlenül megfelelő a fiataloknak.

**Kreativitás**

A kreativitás fejlesztése rendkívül fontos a korosztályban. Ez nem azt jelenti, hogy bedobjuk a labdát és csináljanak, amit akarnak, hanem először meg kell tanítani a helyes technikát, utána viszont teret kell adni a kreatív alkalmazásra.

Ha egy játékos kosarat dob, mindenki megtapsolja, de rengeteg olyan elem van, amelyeket a közönség nem vesz észre, nem értékel. Az edző ebben is különbözik a szurkolótól, neki észre kell venni minden ilyen megmozdulást, és jutalmazni, dicsérni kell azokat, ellensúlyozva a kosárszerzés túlértékelését.

A fiatal játékosok fejlődésének másik nagy ellensége a statisztika. Ha a kreativitást akarjuk fejleszteni, nem szabad a statisztikát nézni (főleg nem az eladott labdát és a dobószázalékot), hiszen az új dolgokkal próbálkozás kezdetben törvényszerűen hibákhoz vezet.

**Összegzés**

Az edző feladata az U14-es korosztályban, hogy robotok helyett gondolkodó játékosokat képezzen, akik képesek önmaguk fejlődni azáltal, hogy megértik a játék szellemét és működési mechanizmusát. A játékosoknak képessé kell válniuk önmaguk irányítására, akár egy edzés önálló megtartására is.

A kosárlabda egy meglehetősen emocionális tevékenység, de a pozitív és a negatív érzelmeket is kontroll alatt kell tartani. Ebbe be kell vonni a szülőket is, kommunikálni kell velük, megértetni és elfogadtatni a képzési programot.

A kosárlabda kiváló eszköz, ha megfelelő módon alkalmazzuk, de komoly munka és nagy felelősség is egyben: jó játékosokat és jó embereket kell nevelni.

Tiszteld a munkát, a játékosokat, önmagad!