

Egy pár dolog, amit egy új szezon előtt érdemes elolvasni játékosoknak, szülőknek és edzőknek

Egy új idénnyel a küszöbön a játékosok egy hullámvasúton érezhetik magukat lelkileg és fizikailag is, hiszen a tesztek és edzőtáborok időszaka ez. Ez stresszes lehet nem csak a játékosok, de az edzők és szülők részére egyaránt.

Hogy hozhatja meg mind három érintett fél a jó döntéseket rövid- és hosszú távon?

JÁTÉKOSOK

A játékosok legtöbbször kétféle gondolkodásmódban érkeznek meg a próbajátékokra és a kiválasztásokra – magabiztosan vagy nyugtalanul.

Fontos a játékosok számára, hogy ismerjék el a szorongásukat, de ne engedjék, hogy ez a szorongás hatással legyen a viselkedésükre. A szorongó játékosoknál fontos, hogy a mentalitásuk legyen normális.

Ezt úgy tudják elérni, ha az alapokra koncentrálnak, úgy hogy előnyt szereznek és lehetőséget teremtenek azokhoz az extra képességekhez, amelyekben ők magabiztosak. Ki kell használniuk a lehetőséget a tanulásra, hogy magabiztosabbá váljanak ezek a képességek és azok, amikbe kevésbé érzik otthon magukat. Ehhez hozzá tartozik, hogy felelősnek kell lenniük a megfelelő táplálkozásért, az elegendő alvásért, a megfelelő bemelegítésért és levezetésért is.

A teljesítmény egyik fontos eleme a komfort. Nagyon tisztán lehet látni, hogy ki éri jól magát, komfortosan a táborok során és ki az, aki nem. Azon játékosok, akik kényelmetlenül vagy nem érzik jól magukat, azok hajlamosak túlgondolni egy adott szituációt, vagy túl gyorsan hoznak megalapozatlan döntést. Míg azok, akik komfortosak, jól érzik magukat, azok sokkal hatékonyabban játszanak, és nem gondolják túl a lehetőségeket a pályán.

Visszatérve az alapokhoz, az egyszerű játék segíteni fog a legtöbb szituációban. Lesznek olyan lehetőségek, amikor bátornak kell lenni, de végső soron arra kell használni az extra képességeket, hogy egyszerű hokit játszunk, mert ezzel szeretted meg magad az edzőkkel és a megfigyelőkkel, ugyanis a komfortosság mindig is előkelő helyen szerepelt az edzők kívánságlistáján.

Minden ilyen összeövetelt pozitív üzenettel hagyj el, értsd meg, hogy mit kell jobban csinálnod, és a lehető leggyorsabban kezd is el. Maradj koncentrált és tanulj, hogy élvezd a folyamatot.

EDZŐK

A kiértékeléseket összeolvasva, rengeteg információt megtudhatunk. Nagyon fontos, hogy prioritást élvezzenek azok az információk, amelyek segítenek a döntésekben és valós visszajelzéseket adnak játékosnak és szülőnek egyaránt

Fontos, hogy felmérjük az ügyességi szintet a kiértékeléseknél – mire képesek és mire nem a játékosok. Technikai képességek kiértékelése lesz a legjobb útja a tökéletesítésnek, ha már megtörtént a kiválasztás. Ez is egy eredményes tényező a játékosokban rejlő potenciál, egymáshoz viszonyított besorolásánál.

Az egyik technikai képességet sokszor figyelmen kívül hagyják, pedig az egyik legbeszédesebb a játékosok képességének felméréseben, hogy adott szinten, adott helyzetekben, milyen döntéseket hoz, mit és hogyan dolgozik korong nélkül. A játékosok képességeinek értékelésénél kritikus szempont, hogy milyen döntéseket hoz a korong nélküli játékban.

A kapusokat gyakran figyelmen kívül hagyják a képességek felmérési folyamatában. Nagyon fontos az edzőknek, hogy ugyanúgy bevonjuk őket minden képességfelmérő folyamatba.

A kapusok felmérésénél nagyon fontos figyelembe venni a szögeket, a kipattanók kezelését, lábmunkát (csúszás, sasszé, t-elindulás képességét), a korong követését különböző távolságból, a megfelelő védési forma kiválasztását, legalább annyira, mint a korongkezelését a bárdal.

Biztosra kell mennünk abban, hogy attól függetlenül, hogy a gyerek bekerül a csapatba, vagy nem, be akar kerülni vagy nem a játékos legyen jobb a rendszer nyújtotta folyamatoktól és észrevehető legyen a fejlődés és közben megérdemelten élvezze azt.

SZÜLŐK

A szülők sokszor érezhetik magukat izgatottnak az edzőtáborok alkalmával, ami idegeskedéshez, frusztrációhoz és negatív hozzáálláshoz vezethet. Ez sokszor nem alaptalan, de ez egy kritikus időszak, bármilyen negatív kihatású tényezőtől távol érdemes tartani az edzőket és a játékosokat egyaránt.

A szülők szerepe az értékelési folyamat közben az, hogy pozitívak és támogatóak legyen a játékosokkal. A támogatás és a legideálisabb körülmények előteremtése lehet az egyetlen a középpontban a sikeres továbblépéshez.

Ezt előre kialakított szokásokkal és rutin folyamatokkal biztosíthatják a táborok előtt, továbbá segíteni megérteni a játékosoknak azt, mi is történik velük a lazítás és a felkészülés alatt. Így például a kellő alvás és pihenési időszakok tudatos kialakítása, a megfelelő étkezés bevezetése, a tápanyag raktárak kellő feltöltése a rehabilitáció elősegítése érdekében. Segítendő továbbá a játékosok kortizol szintjét alacsonyan tartani (stressz és frusztráció okozta teljesítmény veszteséghez és megnövekedett fáradtság érzéshez vezethet).

Minden játékos a lehető legmagasabb szintet szeretné elérni és a szülők gyakran akarnak segíteni ebben. A leghasznosabb módja, ha a hosszútávú gondolkodásmódot helyezik előtérbe. A lehető legjobbat hozd ki magadból, akármilyen szint is legyen az, aztán folytasd és tanuld meg, hogyan lehetsz még jobb.

A játékosok, szülők és edzők akik a lehető legtöbbet tudják kihozni a saját helyzetükből -bármilyen legyen is az- fogják a legjobban élvezni, a legtöbbet tanulni és a lehető legjobb tapasztalatot szerezni az adott esemény alatt.

Végül, a sport élvezete valamint a jégen és szárazon fejlesztett képességek a legfőbb elemei a játékosok számára ebben a folyamatban. Ha a szülő támogatni tudja és fel tudja erősíteni ezeket a fogalmakat a játékosokban, előnyösen fognak belőle kijönni, attól függetlenül milyenre értékelték a játékost vagy beavagották-e a keretbe.

ÖSSZEGEZVE:

JÁTÉKOSOK

- Ismerd el, ha szorongsz, de ne engedd, hogy hatással legyen a játékodra
- Növelj meg a komfortosságot azzal, hogy meccs előtti rutinokat gyakorolsz
- Koncentrálj csak a játékra, bízz a képességeidben
- Ne stresszelj amiatt, amiket nem tudsz kontrollálni

EDZŐK

- Átlátható kommunikáció a játékosokkal és szüleikkel
- Játékosok értékelése a technikai képességeik szerint
- Ne felejtse el nézni a játékosok korong nélküli játékát
- Megismerni az alapvető kapus mozgást és technikai képességeket

SZÜLŐK

- Bízjanak az edzőkben és stábtagnokban
- Támogassák és táplálják játékosukat mentálisan és fizikailag
- Tartsák szem előtt a hosszútávú fejlődés életszemléletét
- Bátorítsák játékosukat, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki magukból és élvezzék át minden egyes percét az élménynek, amennyire csak tudják

Forrás: <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/news/getting-ready-for-player-evaluations>