

EDZŐI FELADATOK

I. Kiválasztás, tehetségkutatás

Kiemelkedő eredményt csak kiemelkedő képességű tanítványokkal lehet elérni, ezért az edzői feladatok közül mindenki számára az elsődleges és legfontosabb feladat az ilyen adottságokkal rendelkezők kiválasztása, a folyamatos tehetségkutatás.

A testnevelő tanár up. edzők saját iskolájukban végzett ilyen irányú tevékenysége mellett a tehetségkutatást ki kell terjesztenie más intézmények tanulói felé. Ennek lehetséges szinterei a diákolimpiai és iskolai versenyprogramok. Ezekben a *versenyeken vegyenek részt* és a testnevelő tanári/ edzői feladatok ellátása mellett *törekedjenek a tehetségek* megfigyelésére és *kiválasztására*. A sportági szakszövetségi rendezvényeken a feladat ugyan ez.

Az iskolai háttérrel nem rendelkező up. edzők *kötelessége* a fent említett *versenyeken/rendezvényeken részt venni és ott aktív tehetségkutató tevékenységet folytatni*. Különös figyelmet fordítsanak az ARAK AKTIV Program iskolai fordulóra. Partner iskoláinkkal fennálló kapcsolatot az ott dolgozó testnevelő tanárok meggyerésével próbálják meg a tehetségkutatás hatékonyabbá tételére felhasználni.

Utánpótlás edzőink csoportjainak taglétszáma (minimum 20 fő) az edzői munkaviszony alapja. A kezdeti mennyiségi követelmények után a minőségre törekedjenek.

A szakági edzők és a klub valamennyi alkalmazottja számára a tehetségkutatás éppen olyan fontos feladat, mint az utánpótlás edzőknek. Ilyen irányú tevékenységüket saját korosztályos versenyeken az idősebbek [16 év feletti] megfigyelésével és kiválasztásával, valamint a fiatalabbak versenyének rendszeres látogatásával tegyék hatékonyabbá.

A tehetségkutatás folyamat, ezért az ARAK későbbi eredményessége érdekében MINDENKINEK kötelessége folyamatosan végezni a kiválasztó tevékenységet. Minden alkalmat meg kell ragadni annak érdekében, hogy a tehetség a felkészítő rendszerbe kerüljön. Versenyen, iskolában, utcán vagy éppen más sporteseményen.

II. Tehetség gondozás, felkészítés

Az átlagosnál magasabb tehetség jegyek csak alapjai a későbbi magasabb teljesítménynek. Szükséges a megtalált tehetség gondozása és a kiemelkedő képességekre támaszkodó szakszerű, következetes és az életkori sajátosságokat figyelembe vevő fizikai, lelki és pedagógia felkészítés.

A tehetség gondozás fogalmkörébe beletartozik minden olyan a sportolóval kapcsolatos tevékenység, amely szorosan kapcsolatba hozható az edző szakmai munkájával. Az *edzések számától* és annak anyagától, az *edzésvezetés módján*

keresztül a *versenyeztetésig*. Ide tartozik a sportoló megismerésének és a közösség építésnek az egyik leghatékonyabb formája a közös *edzőtáborozás* is.

1. Edzések száma

Korcsoport	Edzésszám/hét	Bérezés
Gyermek [6-8 évesek]	1-2	Önköltséges
Gyermek [9-10-11-12 évesek]	3-5	Havi bér
Serdülők [13-14-15 évesek]	5-6	Havi bér
Ifjúságiak [16-17 évesek]	5-7	Havi bér
Juniorok [18-19 évesek]	5-7	Havi bér
Felnőttek [20 éves és idősebb]	5-12	Havi bér

Edzőink számára a táblázatban szereplő edzésszámok közül a kisebb számok a *kötelező*, a nagyobb számok az edző szakmai igényességének és ambícióinak megfelelően *ajánlott* edzésszámok.

Serdülőkorú és idősebb versenyzők esetében a heti edzésszám megemelésére az edzőtáborozások során van lehetőség és szükség. Tanítványaink döntő többsége tanuló, ezért az edzőtáborozások megszervezésére alkalmas időpontok az őszi, téli, tavaszi és nyári szünetek. Nem az edzői szabadság része a döntés, hogy szünetekben több edzést kell tartani. Július hónapot leszámítva *az iskolai szünetek nem jelentenek edzésszünetet* [néhány idősebb atlétának július sem]. Pedagógus edzőink megnövekedett szabadidejüket használják fel versenyzőikkel/csoportjaikkal való bensőségebb kapcsolat kialakítására. A megtartott foglalkozások száma a fizikai felkészítés mellett jelentős pedagógiai faktorokkal is rendelkezik.

Indokolt esetben és mérsékelt számban edzésektől távol maradó edző köteles azt jelezni a szakosztályvezető vagy az elnök felé. A gondoskodnia kell helyettesítő edzőről. El kell készítenie a szükséges edzésterve[ke]t. Szakági teamben dolgozó edzőknél a szakági felelőssel közösen gondoskodnak a helyettesítés megoldásáról.

2. Edzésvezetés

A foglalkozások szakmai tartalma és az edző edzésvezetési módszere kölcsönhatásban vannak egymással. Tanítványaink fejlődése és a sportág felé történő elkötelezettsége, az edzések során megnyilvánuló személyiségjegyei és egyénisége révén az összes edzői feladat közül az edzésvezetés során alakul ki legmarkánsabban.

A versenyző-edző sikeres együttműködése és a hiteles edzői kép kialakulása érdekében az edzések szigorúan vett szakmai tartalma mellett fontos kiemelni néhányat az edzésvezetési elemek közül:

- Pontosság [edzés időpontok, határidők, stb.]
- Következetesség [kiszámítható és követhető értékrend]
- Felkészültség [edzéstervek, programok, edzések előkészítése, stb.]
- Pozitív megerősítés [kevesebb kritika és több dicséret]

- Figyelem (törődés, gondoskodás stb.)
- Fegyelem [a gyakorlat végrehajtásában, edzőmunkában, civil életben stb.]
- Edzői példamutatás [a sportoló olyanná lesz, mint amilyen az edzője]
- Stb.

3. Versenyeztetés

Sportolóink nagy többsége szeret versenyezni, vágyik a megmérettetésre. Edzői munkánk lényege, hogy ezekre a megmérettetésekre készítsük fel őket. A fizikai felkészülés mellett a versenyzéssel együtt járó stressz kezelésére is meg kell tanítanunk sportolóinkat. Legfőképpen a sportpályafutás kezdetén, fiatal korban a példakép edző jelenléte önbizalmat és megnyugtató biztonságot kölcsönöz a gyerekeknek.

Saját versenyző versenyein *részt venni* minden edzőnek *kötelessége*. Munkahelyi vagy magánéleti „vis major” helyzetekben gondoskodni kell a megfelelő helyettesítésről. Ez a szakosztályvezető vagy az elnök tudtával és beleegyezésével, a szakági felelőssel közösen történhet meg.

Sportolónk versenyeztetését a szakmai igények és ne az edző kényelmi szempontjai határozzák meg.

III. Közösség építés

Törekednünk kell arra, hogy a foglalkozásainkat rendszeresen látogató egyesületi tagjaink jól érezzék magukat az önkéntesen szerveződő közösségben az ARAK-ban. Az *edzők feladata* közé tartozik az is, hogy csoportjaik közösség építő programjaira kellő figyelmet szenteljenek. A versenyzők részéről érkező [ésszerű] kezdeményezéseket támogassák. Saját ötletek megvalósításával, az edzésidőn túli együtt töltött kellemes programok megszervezésével teremtsenek olyan miliőt, amely vonzó a kívülállók számára is. Ebbe a munkába vonják be azokat a szülőket, akik gyermekiken keresztül könnyebben megszólíthatók [szülői értekezletek]. Szakmai szempontok alapján a felkészítés része, de lehetőségei miatt legjobb közösség építő eszköz az edzőtáborozás.

Saját kezdeményezés hiányában joggal várható el, hogy mások ez irányú kezdeményezését vagy az egyesület ilyen irányú tevékenységét teljes odaadással támogassa az adott edző.

IV. Adminisztráció

Az edző csoportjába tartozó, edzéseit rendszeresen látogató sportolókkal kapcsolatban néhány adminisztrációs kötelezettségnek is eleget kell tenni. Ezek:

- Sportolók személyes *adatainak* és elérhetőségeik nyilvántartása
- *Tagdíj* beszedése és annak nyilvántartása
- Versenyekre az előírások szerinti, határidős *nevezések*
- *Edzésterv*ek és programok készítése
- Válogatott sportolók esetében a MOB, MASZ, stb. által kért *jelentések*
- Szülők elérhetőségeinek nyilvántartása

Sportolóink helyzetét nehezíti és az általunk végzett szakmai munka színvonalának megítélését rontja minden késedelmes vagy rosszul elvégzett adminisztrációs tevékenység.

V. Szakmai továbbképzés

Új ismeretek és régi tapasztalatok begyűjtése a szakmai továbbképzés. Ennek módja lehet személyes, élő kapcsolaton keresztül egyszerű érdeklődés és kérdés szintjén illetve lehet szervezett formában a szakszövetségen és sportirányító szervezeteken keresztül megvalósuló.

A továbbképzés igénye és a feltett kérdések száma szoros összefüggésben van a szakmai ambíciókkal és a lehetséges edzői karrier minőségével. Tanulni mindenkitől lehet és tanulni mindenkinek kell.

VI. Rendezvény és verseny szervezés, lebonyolítás

Egyesületi létünk egyik fontos eleme a sportesemények [ARAK AKTIV Program], sportversenyek [ARAK Kupa, szövetségi versenyek bajnokságok, stb.] és egyéb rendezvények [TESZ Utcai futóverseny stb.] szervezése, lebonyolítása és a közösségünk érdekében végzett társadalmi munkák felvállalása.

Munkatársaink mindegyikétől elvárjuk, hogy edző csoportjaikban meggyőzéssel, szervezői munkával és személyes munkavégzésükkel támogassák ezeket a kötelezettségeinket.

VII. Összegzés

Az ARAK alapjai a sportolók és az őket felkészítő edzők. Az egyesületi tagjaink/sportolóink és rajtuk keresztül az edzők sikere alapján lehet sikeres a klub. Sok ember egységes szemlélete és akarata kell ehhez.

Székesfehérvár, 2013. december 20.

Hirt Károly