



U12-U14 Edző – Szülő – Sportoló megállapodás

Azért ragaszkodunk jelen megállapodáshoz, hogy az elvárásaink, illetve kötelezettségeink egyértelműek legyenek mindenki számára. A gyerekekkel, szülőkkel szembeni elvárások, illetve az edzők kötelezettségeit tartalmazza részletesen a megállapodás.

A fő célunk, hogy mindenki egy nyelvet beszéljen, illetve felelősségteljesen viselkedjen az egész szezon folyamán. Mi (szülők és edzők) fontos szerepet töltünk be a gyerekek életében, ezért felelősséggel tartozunk értük, és segítenünk kell nekik az emberi és sportolói fejlődésben egyaránt.

Edző:

1. Pozitív leszek a játékosokkal, és arra buzdítom őket, hogy mindig a tőlük telhető legjobbat nyújtsák

Gyerekekről lévén szó tisztában vagyok a pozitív hozzáállás fontosságáról, illetve a gyerekek személyiségének fejlődésének érdekeit mindig szem előtt tartom.

2. Kihívások elé állítom a játékosokat, hogy jobbak legyenek. Többet fogok kérni tőlük, mint amit ők gondolnak magukról, hogy adhatnak, de viszont figyelni fogok, ha a határaikon mozognak.

Nagyon fontos eleme a képzési metodikának, a kihívást mindenki szereti, és a fejlődés nagyobb léptékű, ha ez megvan, viszont egy bizonyos határ fölött tartva őket már kudarcként fogják megélni, ezért erre figyelni fogok.

3. Nem felejttem el, hogy az egyik legfontosabb feladatom, hogy segítek minden gyereknek, hogy fejlődni tudjon sporttudásban, képességeiben, illetve az atletikus mozgásban.

Minden gyereknek jogában áll sportolni, természetesen a sportolóval és a szülővel közösen megbeszélve a neki megfelelő csoportban, a neki megfelelő feladatokkal látom el a sportolót a fejlődése érdekében.

4. Nem felejttem el, hogy a gyerekek szemében egy jó mintának kell lennem, és azokat a viselkedési formákat kell modelleznem, amiket én is elvárok tőlük.

Azokat a követelményeket, amiket a sportolók irányába támasztok azt én is maradéktalanul betartom (lásd a Sportoló résznel).

5. Elérhető leszek a szülők számára, bármikor fordulhatnak hozzám kéréssel, kérdésekkel, betartva a mérkőzés utáni 24 órás szabályt.

Edzés időszakban bármikor a szülők rendelkezésére állok, az a célom, hogy minden olyan jellegű dolgot, ami a gyereket érinti próbáljuk megoldani, vagy esetleg még jobbá tenni. Mérkőzések után csak 24 óra elteltével állok a szülők rendelkezésére, időt hagyva az érzelmek leülepedésére és egy nyugodt társalgás biztosítására.

6. A mérkőzésre nevezett csapat tagjainak azonos jégidőt biztosítok függetlenül az ellenféltől, eredménytől és a bajnokság állásától.

Minden játékos, akit neveztem az adott mérkőzésre egyforma játékidőt kap, illetve a speciális egységekben is kiveszi a részét, ezzel is biztosítva a fejlődést. Semmilyen

körülmény nem húzhatja keresztbe ezt az ígéretet.

7. Mérközések ideje alatt két irányú kommunikációval tanítom a játékosaim, kérdéseket teszek fel nekik, hogy maguk próbálják meg megoldani a szituációkat, ezzel is fejlesztve őket.

Szeretném, ha a játékosok a saját kreativitásukat használnák, ha minél több helyzetben maguk jönnének rá, hogy milyen megoldást választhattak volna ahelyett, vagy az mellé. Hiszek abban, hogy mindig az a jó megoldás, ami a gyerek fejében van, mert így a saját játékát játssza és nem az edzőét, főleg ebben a korban.

8. Mérközésekre a keret kialakításánál az alábbi tényezőket veszem figyelembe: erőfeszítés-, elköteleződés mértéke, viselkedés, edzslátogatottság, képességi szint.

A játékosok tudni fogják, hogy valamivel ki kell érdemelni azt, hogy mérközést játszhassanak, ki-ki a maga szintjén. Természetesen a fent felsorolt kritériumokat alapul véve fogják megkapni a játékosok a lehetőséget, ki többször, ki kevesebbszer. A sorrend körülbelül ugyanaz, mint a felsoroltnál itt fentebb, ami alapján döntök. A cél természetesen az, hogy a játékosokban edzések alatt kialakítani egy belső motivációt, ami megmutatkozik majd az erőfeszítésben, enélkül nehéz lesz.

9. Azon játékosoknak, akik a saját korosztályukban kiemelkedőt nyújtanak minden téren (viselkedés, fejlődés mértéke, képesség szintje stb.) lehetőséget adok a felsőbb korosztályba való edzslátogatásra, illetve, ha a felső korosztályos edző igényli mérkőzésre is.

Jutalomként szeretném támogatni azon játékosokat, akik többre vágnak és keményen meg is dolgoznak érte azzal, hogy egy korosztállyal fentebb is edzhessenek. Ennek ideje és terjedelme természetesen a játékostól függ majd. Előre egyeztetve a szülővel, gyerekekkel, illetve a felső korosztályos edzővel.

10. Jelen leszek az öltözőben, a rend, a tisztaság és a fegyelem betartása kulcskérdés.

Együtt öltözve a gyerekekkel egy sokkal bensőségebb viszonyt tudok kiépíteni velük, kommunikálva velük, meg szeretném ismerni a személyüket. Ezt nagyon fontosnak tartom az edző-játékos bizalmi kapcsolat kialakításában.

11. A dicséret, illetve a pozitív visszajelzés, ami a fejlesztés legfontosabb alapelvei, használatával fogom a játékosokat motiválni.

Igyekszem pozitív megerősítésben részesíteni a játékosokat, kiemelve a jó dolgokat, a kevésbé jókra pedig nem túl sok energiát fordítva. Hiszem azt, hogy a pozitív dolgokból erőt tudnak meríteni és ez lendületet adhat nekik a folytatásra.

12. Az erőfeszítéseiket fogom elismerni, ami mindenkinek felett lesz.

A legfontosabb tulajdonság, ez mindenkinek felett, mindent elárul a játékosról, hogy mennyi energiát képes mozgósítani annak érdekében, hogy előrébb tudjon lépni. Ezt fogom díjazni a leginkább, a pozitív környezetet pedig mindenki számára biztosítani fogom, ahol fejlődni tud.

13. Lelkiismeretes és következetes leszek, szakmai tudásom folyamatos fejlesztése mellett vezetem az edzéseket, és ezzel a játékosokat elősegítem a fejlődésben.

Az edzésekre felkészülten érkezek, tervszerű edzésprogrammal, következetes munkával fejlesztem őket, a legjobb tudásom szerint. Továbbá ígérem, hogy

folyamatosan képzem magam, hogy a lehető legtöbb tudást szerezzem meg, mert a játékos csak akkor lesz jobb, ha az edzője is jobbá válik.

14. Elfogadom, hogy nem minden gyerek szeretne élsportoló lenni, viszont velük is megfelelő bánásmódot tanúsítok.

Nem mindenkinek egyformán fontos ez a sport, és ezt elfogadom, illetve azon leszek, hogy minden játékosal elfogadtassam. Fogadom, hogy senki nem érzi magát hátrányos megkülönböztetésben csak azért, mert ő nem akar NHL játékos lenni.

Szülő

Támogatom a gyermekem elköteleződését a DHK U12-U14 csapata mellett. Ennek eredményeképpen tudom, hogy minden tőlem telhetőt meg kell tennem az előírások és szabályok betartására.

1. Időben tájékoztatom az edzőt, ha a gyermekem nem tud részt venni edzésen, illetve mérkőzésen, vagy esetleg önhibán kívül késik

A gyerek egy közösséghez tartozik, ahol számítanak rá, ezért kötelességem tájékoztatni az edzőt, ha valamilyen oknál fogva nem tud részt venni az egyes foglalkozásokon, mérkőzéseken.

2. Vállalom, hogy a gyermekem időben érkezik edzésre, illetve mérkőzésre

Ez azt jelenti, hogy a megbeszélte időpont előtt 15 perccel ott van, hogy elég ideje legyen felkészülni az adott eseményre. Továbbá tudom, hogy tiszteletlenség a többiekkel szemben, ha megvárakoztatom őket.

3. Biztosítom, hogy a gyermekem megfelelően felszerelten érkezik edzésre, illetve mérkőzésre

Ez magában foglalja azt is, hogy megfelelően táplálkozott, kellően hidratált és minden olyan kelléket magával visz, amit az edző előírt neki.

4. Tiszteletet tanúsítok a játékvezetőkkel szemben

Előfordul olykor, hogy hibát követnek el, de egy játékvezető feladata egyáltalán nem könnyű. Hangot adva az elégedetlenségemnek nem fog javítani a helyzeten.

5. Távol tartom magam a cserepadtól, az öltözőtől úgy edzésen, mint mérkőzésen, és hagyom, hogy az edző végezze a feladatát. Nem üvöltök a lelátóról, hogy mit csináljon a gyermekem, a másik gyereke. Hagyom, hogy az ő játékát játssza, és nem az enyém.

Ez sem egyszerű minden esetben, azonban elfogadom, hogy ezzel összezavarhatom a gyermekem játék közben, ráadásul rossz színben tüntetem fel a csapatot, egyesületet, amiben a gyermekem játszik.

6. Példakép leszek a gyermekem számára, sportszerűség, csapatmunka és önértékelés terén.

Ezek a tulajdonságok velünk felnőttekkel kezdődnek, és a gyerek, ha ezt látja, ezt fogja követni. Büszkéek leszünk magunkra, ahogyan viselkedünk és ahogyan másokkal bánunk.

7. Felelős vagyok az egész családom viselkedéséért úgy edzéseken, mint mérkőzéseken

Észben tartom, hogy ez egy fejlődési folyamat, a nagy dolgok nem most dőlnek el, történjen jó vagy rossz döntés a gyerek részéről. Ha jó dolgot tapasztalok, vagy látok, akkor megtapsolom, legyen akár az ellenfél részéről. Ha rosszat látok, akkor az jut eszembe, hogy sebj, nagyon sok ideje van még javítani és fejlődni.

- 8. Bátorítást és támogatást biztosítok a gyerekemnek, illetve az egész csapatnak**
A gyerekemnek szüksége van a pozitív biztatásra, megerősítésre az mérkőzés során, illetve biztatni fogom az egész csapatot, ugyanis minden gyerek ugyanolyan fontos.
- 9. Tisztelni fogom az ellenfél csapatát, az edzőjét, illetve a szurkolóit.**
Pontosan ugyan olyanok, mint mi vagyunk nagyon sok dologban, csak más színben játszanak. Elismerem az erőfeszítéseiket, teljesítményüket, ami egy pozitív mérkőzés hangulathoz vezet majd.
- 10. Megértem, hogy fontos a győzelem, de szem előtt tartom, hogy az elsődleges cél egy olyan környezet megteremtése, ahol a gyerekem fejlődni és tanulni tud.**
Győzni fognak, vereséget szenvednek, elkövetnek egy csomó hibát, de a legfontosabb, hogy tanulni fognak mindenképp. Nekem szülőként az a dolgom, hogy a megfelelő magatartással elősegítsem a pozitív és barátságos környezet kialakítását.
- 11. Támogatni fogom az edzői stábot**
Lehet, hogy nem értek egyet minden esetben az edzőkkel, de tudom, hogy ha ellentmondok, akkor az kontraproduktív. Hagyni fogom, hogy az edző legyen az edzője a csapatnak.
- 12. Támogatom a gyerekem bármilyen szerepe is legyen a csapatban**
Lehet, hogy nem tetszik ahogy a gyerekem játszik, vagy amilyen poszton játszik, de tiszteletben tartom és elfogadom az edző döntését. Tudom, hogy az edző, azért próbálgatja őt különböző posztokon, hogy minél több tapasztalatot szerezzen és többet tanuljon.
- 13. Tartózkodni fogok a nyilvános panaszkodásokról (lelátó, közösségi média) a csapatról, edzőkről, játékosokról.**
Nem mindig fog tetszeni ahogy az edzések folynak, vagy ahogy a gyerekem játszik, de tudom, hogy panaszkodással nem segítek. Egy nyugodt pillanatomban megkeresem az edzőt és megbeszélem vele a problémám.
- 14. A mérkőzést követően csak 24 óra elteltével keresem meg az edzőt, ha beszélni kívánok vele.**
Nagyon fontos, hogy higgadt és felfokozott érzelem mentes beszélgetést tudjak folytatni az edzővel, ezért hagyom leülepedni a dolgokat és csak másnap beszélek vele, ha valamilyen kérdésem van.
- 15. Az edzővel csak és kizárólag a gyerekemről beszélek, más gyerekeket nem hasonlítok össze a sajátommal.**
Utánpótlásnevelésről lévén szó, tudom, hogy a gyerekek hétről hétre változhatnak, így a teljesítményük, fejlődési görbéjük hullámzó. Negatívan minősíteni más gyereket laikusként, tiszteletlenség, ezért sosem teszek ilyet.
- 16. Fizetem a tagdíjat a meghatározott ütemezés szerint**

A csapat, az egyesület nem egy bank és a szezon folyamán elég sok a kiadás jégdíj, edzői bérek, felszerelések stb.

Megteszek minden tőlem telhetőt a szabályok betartására. Mivel én sem vagyok tökéletes, nekem is lesznek gyenge pillanataim, de a fő cél, hogy következetesen erőfeszítéseket tegyek annak érdekében, hogy mindenki számára egy biztonságos és pozitív környezetet teremtsék.

Mindazonáltal nem fogom szándékosan, tudatosan figyelmen kívül hagyni ezeket a szabályokat. A szabálysértéseim gyakoriságától, illetve súlyosságától függően megértem, hogy tetteim befolyásolhatják gyermekem helyzetét a csapatban, vagy a szervezetben.

Sportoló

Szeretnék a DHK szervezet, illetve az U12-U14 csapat tagja lenni, ennek eredményeképpen tudom, hogy minden tőlem telhetőt meg kell tennem az előírások és szabályok betartására

1. Az edzés kezdése előtt 5 perccel készen állok beöltözve.

Ez a cselekedetem a tisztelet jele az edzőm, és csapattársaim iránt. Tudom, hogy az edzés nagyon fontos a fejlődéshez, ezért minden erőfeszítéssel azon leszek, hogy részt vegyek azokon.

2. A legjobbamat nyújtom úgy edzéseken, mint a mérkőzéseken

Ez a csapat iránti elkötelezettségem fejezi ki, illetve a vágyat a tanulásra és a fejlődésre.

3. Nem használom a telefonom az edzés ideje alatt, amibe bele tartozik az edzés előtti és utáni időszak, valamint mérkőzések előtt, legyen az hazai, vagy idegenbeli mérkőzés.

Tisztában vagyok vele, hogy a telefonhasználat beszűkíti a figyelmem és nem fogok tudni olyan teljesítményt nyújtani, ami a fejlődésemet szolgálja.

4. Tisztán és rendben fogom tartani azokat a területeket, ahol a csapat tartózkodik, az öltözőt, ha rám kerül a sor kitakarítom.

Ez erőt, felelősséget és jellemet épít.

5. Bátorítani fogom, nem kritizálni, gúnyolni, vagy trágár szavakkal illetni a csapattársaim.

Ez építi a csapatot és megfelelő sportszerűséget mutat a részemről.

6. Tartózkodom a csúnya és trágár beszédétől, még akkor is, ha ezzel nem bántani szeretnék másokat.

Jó emberi karaktert mutat a részemről, illetve a jellemem építi, és megtanulok tisztelni másokat.

7. Uralkodni fogok az érzelmeim felett, nem dobom el a felszerelésem, nem leszek haragos, vagy tanúsítok tiszteletlen magatartást a beszédemmel, testbeszédemmel.

Ez az érettség jele és egy jó szokás az életre.

8. Jó győztes, jó vesztes leszek, meg fogom keresni a módját, hogy tapasztalatot szerezzek mindenből.

Győzelem esetén a helyén kezelem azt, nem alázom meg az ellenfelem a mérkőzésen, vagy csapattársam az edzésen, ha valamiben felülkerekedtem vele szemben. Vereség esetén nem keresek kifogásokat, elgondolkodok, hogy mi az, amiben változtatnom kell ahhoz, hogy legközelebb sikeres legyek.

9. Gyakorolni fogom a sportszerűséget.

A szabályok betartásával, csapattársaim bátorításával játszok, elismerem az ellenfeleim képességeit és gratulálok a másik csapat erőfeszítéseinek legyen az győzelem, vagy vereség után.

10. Elfogadom a csapaton belüli szerepem, bármi is legyen az és a legjobb tudásom szerint segítem a csapatot.

Lehet, hogy nem tetszik amilyen poszton játszok, de tiszteletben tartom és elfogadom az edző döntését. Tudom, hogy az edző, azért próbálgat engem különböző posztokon, hogy minél több tapasztalatot szerezzek és többet tanuljak.

11. A győztes mentalitást képviselem majd, mindent megteszek, hogy sikeres legyek és ezzel együtt a csapat is, viszont szem előtt tartom, hogy a győzelem nem minden.

Próbálok helyesen értékelni önmagam, illetve elfogadom, ha a csapattársaim hibáznak és emiatt a csapat hátrányt szenved. Tudomásul veszem, hogy az edző minden csapattagnak azonos játékidőt biztosít, az egyenlő fejlődés érdekében.

12. Elfogadom az edzőm által oly nagyra értékelt erőfeszítés jelentőségét.

Tudom, hogy azért annyira fontos, hogy minél többet tudjak fejlődni, oda kell tennem magam a saját, illetve a csapat érdekében is. Elismerem a csapattársaim és ellenfeleim erőfeszítéseit is, megdicsérem őket.

13. Tudomásul veszem, hogy a szabályok betartása mellett kapok esélyt a mérkőzéseken való részvételre.

A viselkedésem, az edzéstáogatottságom mértéke, a készségi szintem, illetve az edzőm belátása alapján kerülök be a csapatba.

14. Tudomásul veszem, hogy a szabályok be nem tartása esetén kizárnak a játékból, ki kell költözni az öltözőből, illetve el kell fogadnom a felfüggesztést, vagy az elbocsátást is.