



Formalizált belső és külső kommunikációs rend

# Edzők kódexe

---

## Edzők viselkedése

- Példát kell, hogy mutasson sportöltözékével, annak rendezettségével, tisztaságával.
- Példát kell, hogy mutasson pontosságával, legrosszabb esetben is az edzés megkezdése előtt 15 perccel jelenjen meg.
- Példát kell, hogy mutasson hozzáállásával, odaadásával, alázatával, lelkesedésével.
- Legyen igényes saját és játékosai munkájával, törekedjen a pontos és precíz végrehajtásra.
- Legyen lelkes, dinamikus, beszéde jól érthető, hangos és tiszta legyen.
- Törekedjen a kiegyenlített viselkedésre, vezetési stílusra. A határterületeket próbálja egyensúlyba helyezni.
- Legyen türelmes, idő kell ahhoz, hogy elérje céljait.
- A hibákat próbálja pozitív módon, javítással, segítséssel és magyarázattal megoldani.
- Feddésel lehetőleg csak hozzáállásbeli, magatartási, viselkedési problémákat próbáljon megoldani.
- Kommunikáljon a gyermekkel, próbálja megérteni igényeit, emocionális, érzelmi jellemvonásai hátterét.
- Kommunikáljon környezetével, válaszoljon az esetlegesen felmerülő kérdésekre.
- A felmerülő problémákra megoldást keressen a gyermekkel, szülővel együtt, és ne bocsátkozzon vitákba.
- Ha a gyermek edzésen, mérkőzésen, vagy más közegben sportsérülést szenved, arról köteles az egyesületi vezetőt tájékoztatni, aki az egyesület által foglalkoztatott sportorvossal időpontot egyeztet.

## Az edzés vezetése

- Az edző az akadémiai kritériumoknak megfelelően felkészült szakember legyen.
- A kitűzött céljaiban maradjon a realitásoknál, tudjon alkalmazkodni a változó helyzetekhez, körülményekhez.
- Próbálja kiiktatni a játékosok figyelmét elvonó külső körülményeket.
- Ügyeljen rá, hogy az edzést, semmilyen nem odaillő személy ne zavarja meg.
- Az edzést mindig a játékosok összehívásával kezdje és fejezze be, kommunikáljon játékosaival.
- Ne várjon az elkésőkre, mert hozzászoknak a késéshez.
- Az edző értékelje az edzéseken végzett munkát és ennek megfelelően határozza meg a következő feladatokat. Ha szükséges, korrigálja edzésterveit.
- A játékosok ismerjék és tiszteljék a környezetükben dolgozó személyek szerepét.
- A játékosokat szoktassa a kosárlabda mérkőzések látogatására, vagy azok televízióban, interneten való megtekintésére.
- A játékosokat szoktassa, nevelje az ő saját kódexük betartására.

## Az edzők viselkedése mérkőzésen

- Bízassa játékosait, kerülje a pályán lévők hangos kritizálását, ne hívja tanúnak a kispadon ülőket a játéktéren lévő (bírók, ellenfél, saját játékos) bírálásához.
- Próbálja megőrizni nyugalma, bármi legyen is a bírók ítélete. Csak kivételesen kezdjen velük párbeszédet, akkor is kultúrált módon.
- Ösztönözze játékosait, hogy mindig legyenek készen a játékra. Ha egy játékos méltó arra, hogy a csapat mezét felvegye, akkor méltónak kell lennie arra is, hogy a pályára lépjen.
- Játékosok cseréjénél a bemenőt emlékeztesse feladatára és adjon biztatást számára. A lejövő játékos egy csapattagnak adja át a helyét, nincs kizárva a játékból. Addigi tevékenységének értékelését nem most kell megtenni, helyette figyelmét a játékra, annak további figyelésére kell összpontosítani.
- Időkéréseknél ne az elmúlt időszak negatív történéseit elemezze, helyette röviden mondja el a soron következő feladatokat, erősítse meg játékosait, legyen meggyőző. A holtidő végén néhány lelkesítő befejező szóval fogja össze a csapatot.
- A mérkőzés végén tudja elfogadni az eredményt.
- A győzelem gyakran elvakít, míg egy vereség sokszor többet adhat.

- Soha ne kezdjen a mérkőzés utáni felforrósodott hangulatban a történetek elemzésébe.
- Gratuláljon csapatának, ha jól küzdött, - még ha ki is kapott - és élvezze játékosaival a győzelmet, anélkül, hogy világbajnoknak éreznék magukat.
- A mérkőzés értékelését lehetőleg a következő napon, még az edzés előtt, nyugodt körülmények között hajtsa végre.

## Játékosok kódexe

---

### Magánéletben

- Meg kell tanulnod az idődet beosztani! A sport nem mehet a tanulás rovására, de helyes időbeosztással az ellenkezőjét is elkerülheted.
- Szervezetednek nagy szüksége van a megfelelő mennyiségű éjszakai pihenésre.
- Táplálkozási szokásaidat a sportolás követelményeinek megfelelően kell kialakítanod, ha kell megváltoztatnod.
- Messziről kerüld el a káros szenvedélyek használatát!
- Ne elégedj meg képességeidnél gyengébb tanulmányi eredménnyel! Hogy igazán eredményes és sikeres legyél, nem csak a testedet kell magas szinten és folyamatosan edzened.
- Légy büszke arra, hogy kosárlabdázol. Ne legyen hiányérzeted azokkal a társaiddal szemben, akik nem sportolnak és több szabadidejük van. A kosárlabdát te választottad, neked az edzés a nap csúcspontja!
- Viselkedésed legyen példa értékű társaiddal, és a kívülállók előtt is, vidd tovább a sport értékeit!

### Edzésen:

- Ha egy csapat tagja vagy, társaidd számítanak Rád. Az edzéseken való pontos és szorgalmas jelenléted a csapattársaiddal, valamint az edződ iránti tiszteletnek, és egyúttal elkötelezettségnek is jele.
- Mindig legyen nálad megfelelő felszerelés, amit edződ kér tőled.

- Ne a sportruházatodban érkezz edzésre és főleg ne abban menj haza! Legyél magaddal igényes. Az a te egyenruhád, amit az edzéseken kell hordasz.
- Mindig tisztálkodj edzés után! Legyél magaddal igényes! A fürdéssel eltöltött 5-10 percet otthon is eltöltenéd. Időt nem veszítesz!
- Már az edzés kezdete előtt 5-10 perccel átöltözve kell lenned, és el kell kezdened a melegítést, a szellemi felkészülést, anélkül, hogy az edző utasítására várnál
- Ne kezd a melegítést céltalan dobálással, helyette inkább futó, labdavezető és nyújtó gyakorlatokat végezzél!
- Figyelj arra, hogy edzés után ne hagyj magad mögött szemetet. Úgy add át a termet, ahogy átvetted. A szereket mindig pakoljátok a helyére!
- Mindig precízen hajtsd végre amit az edződ kér, és tartsd be a végrehajtás intenzitására vonatkozó utasításokat, nehogy a mérkőzésen érjen meglepetés. Az edződet be tudod csapni, de a vesztes csak te lehetsz.
- A kiegészítő információk, beszélgetések az edzésen kívülre tartoznak.
- Ha a kispadról kell figyelned a többiek munkáját, tevékenységüket nézve, tanulhatsz.
- Tanuld meg kikapcsolni a külvilágot az edzés idejére, és csak a feladatoddal törődj! Ne vonják el figyelmedet az edzésen kívül történő dolgok.
- Ne vedd át mások nevetlen szokásait, melyekkel társaikat, edzőjüket provokálják.
- Legyél őszinte edzőidhez, ők is őszinték hozzád és segíteni akarnak neked, hogy jobb legyél!
- Ne mindig csak a negatív dolgokat halld meg. Ha jobban belegondolsz, az edződ ugyanannyit dicsér, mint javít.
- Ha értékelni kell magadat, akkor értékeld pozitívan. A hibáid észlelésénél az legyen a célod, hogy kijavítsd őket. Edződ segíteni fog benne.
- Ne feledd! Az edződ sokat tud segíteni hogy jobb játékos legyél, de neked kell megdolgoznod a sikerért.

#### Mérkőzésen

- Soha ne becsüld alá ellenfeledet, ő is nyerni akar.
- Nem baj, ha izgulsz, csak ne idegeskedj. Légy pozitív!

- Egy mérkőzést, bármilyen legyen is, pihenéssel és megfelelő táplálkozással kell előkészíteni.
- A bemelegítés nem csak a pályán végzett mozgások sora, hanem ide tartozik az előtte szükséges lelki és idegi felkészülés is.
- Próbáld feladatodat legjobb tudásod szerint végrehajtani anélkül, hogy környezetet elismerését lesnéd, esetleg provokálnád.
- Az ellenfél, a játékosársak, a játékvezetők, a szurkolók miatt idegeskedned, figyelemvesztés forrása lehet.
- A Neked szánt játékidő, az edző által választott stratégia része. Szerepedet az edzésen lehet megtanulni, és a mérkőzésen megvalósítani.
- Egy jó akció még nem ok az ünneplésre, de egy elhibázott lehetőség sem jelent katasztrófát.
- Ha lecserél az edződ, nem a játékból zár ki, helyedet egy csapattársadnak adod át. A kispadon - vélt vagy valós sérelmeid hangoztatása helyett - készülj az esetleges újbóli pályára lépésre.
- Legyél együttműködő, és befogadó az edző utasításai iránt.
- Segítsd, buzdítsd társaidat, hidd el többet jelent ez nekik, mintha korholnád, szidnád őket.
- Az eredménytől függetlenül, mindig próbáld feladatodat maximálisan végrehajtani, mert csak így tudsz igazán fejlődni.
- Meg kell tanulnod elfogadni az eredményt, elismerni az ellenfél képességeit. Ha kell gratulálni neki, vagy ha te győztél, tudj alázatos maradni, és szerényen fogadd a gratulációkat.
- Mások okolása a vereségért nem segít a fejlődésben.
- Az edző értékelésében nem csak a jó dolgokat említi meg, hanem a hiányosságokra is elhívja a figyelmedet. Ezen nem szabad megsértődnöd, hanem minden lehetőséget megragadva, a kijavításukra kell összpontosítanod.
- Ha a gyermek edzésen, mérkőzésen, vagy más közegben sportsérülést szenved, arról köteles az egyesületi vezetőt tájékoztatni, aki az egyesület által foglalkoztatott sportorvossal időpontot egyeztet.

# Szülők kódexe

---

- A játék a gyermeké és nem a szülőé.
- Ne a gyermekén keresztül akarjuk átélni a saját sikereinket.

## Edzésen:

- Törekedjünk rá, hogy gyermekünk mindig időben érkezzen az edzésre, mérkőzésre.
- Ügyeljünk rá, hogy gyermekünk sportfelszerelése hiánytalan legyen.
- Ne engedjük meg gyermekünknek, hogy az edzéseken és mérkőzéseken használt felszerelésekben járjon az utcán.
- Szülőként ne járjunk be az öltözőbe, mert az kizárólag a gyermekek és a csapat privát szférája.
- Gyermeünk hiányzásáról mindig előre értesítsük az edzőt.
- Az edzések látogatása alkalmával ne vonjuk el a gyermekek és edzők figyelmét beszélgetéssel, étel, ital fogyasztásával. A telefonunkat mindig kapcsoljuk ki.
- Utcán használt cipővel ne lépjünk be a gyermekek által használt játéktérre.
- Az edző megkérdezése és beleegyezése nélkül ne készítsünk fotókat, videókat az edzésről.
- Edzés közben ne töltsük újra gyermekünk vizes flakonját, kulacsát, azt ő is meg tudja oldani.
- Próbáljuk segíteni szülőtársainkat a gyermekek edzésre illetve mérkőzésre szállításában.

## Mérkőzésen:

- A csapatot szállító buszon, csak a játékosok és a szakmai stab utazhatnak.
- Ne adjunk szakmai tanácsokat a gyermekünknek.
- Ne adjunk szakmai tanácsokat az edzőnek.
- Ne kritizáljuk a gyermekeket a pályán.
- Hangos, közös szurkolással buzdítsuk a saját csapatunkat.
- Ne fogalmazzunk meg kritikát a játékvezetők felé.
- Fogadjuk el és támogassuk az edző döntéseit.
- Ha kérdésünk van az edző felé akkor kérjünk tőle személyes konzultációt.
- Bátorítsuk a gyermekünket, hogy közvetlenül az edzővel beszéljen az esetlegesen

előforduló csapattal, játékkal kapcsolatos kérdések, kérések alkalmával. Bízzon meg edzőjében, ez legyen az ő feladata.

- Ne vonjuk kétségbe az edző döntéseit a gyermekünk előtt.
- Mindig az edző által jelzett időpontra érkezzünk a mérkőzés helyszínére.
- Figyeljünk gyermekünk egészséges táplálkozására.
- A közös utazások alkalmával az értékében drága, elektronikai eszközöket (okostelefon, tablet, lap-top) ne hordozzák a gyerekek magukkal.
- Ha a gyermek edzésen, mérkőzésen, vagy más közegben sportsérülést szenved, arról köteles az egyesületi vezetőt tájékoztatni, aki az egyesület által foglalkoztatott sportorvossal időpontot egyeztet.