



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával



AGGRESSIVE  
WITHOUT  
AGGRESSION

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



AGGRESSIVE WITHOUT AGGRESSION  
az Európai Unió támogatásával

Kiadó:  
VASAS KOSÁRLABDA AKADÉMIA  
Budapest, 1026, Pasaréti út 11-13  
Magyarország

FRAPORT SKYLINERS e.V.  
Walter-Möller-Platz 2, 60439 Frankfurt  
Németország

Tartalom:  
Markus Flemming  
Tibor Pankár  
Harald Stein  
Beytullah Yesilyurt

2023



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

# TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	04
VASAS Kosárlabda Akadémia	06
FRAPORT SKYLINERS e.V.	08
Projekt összefoglaló	10
Agresszió a sportban	18
HOGYAN LEGYÜNK AGRESSZÍVAK	20
AGRESSZIÓ NÉLKÜL	22



## BEVEZETÉS

A sport folyamatosan tükrözi ösztöneinkben rejlő versenyszellemünket, és a győzelemre való megingathatatlan törekvésünk alapvetően befolyásolja a sport világát. A diadal e hajthatatlan törekvésében azonban gyakran megjelenik az emberi természet egy kevésbé dicséretre méltó aspektusa: az agresszió.

A sport esetében az agresszió magában foglalja a konfrontáció fizikai, verbális, pszichológiai és non-verbális formáit, amelyek mindegyike egyedi hatással van a sport környezetére. Sportolók, edzők és más résztvevők viselkedése révén is megjelenhet, gyakran elmosva a határt a tisztességes verseny és a sportszerűtlen magatartás között, ami mindenki jólétére nézve kockázatot jelenthet.



A VASAS Kosárlabda Akadémia és a FRAPORT SKYLINERS e.V. együttműködésében valósult meg az „Aggressive without Aggression” („Agresszívan agresszió nélkül”) címet viselő projekt, amelyhez az EU biztosította a társfinanszírozást az Erasmus+ Sport programján keresztül. 18 hónapon keresztül a két klub a neves sportpszichológusok, Markus Flemming és Pankár Tibor vezetésével elkötelezetten dolgozott azon, hogy feltárják és megértsék a túlzott agresszió nélküli agresszív cselekvés mibenlétét.

A projekt nemcsak az agresszió előnyeinek és kihívásainak azonosítására irányult a sportban, hanem javaslatok megfogalmazására is potenciális stratégiákat és bevált gyakorlatokat illetően az egészséges sportkörnyezet elősegítése céljából.

Ezzel az összefoglalóval mindkét klubnak az a célja, hogy értékes ismereteket nyújtson a sportolók és edzők számára, hogy képesek legyenek hatékonyan uralni és irányítani agressziójukat oly módon, hogy egy a sportszerűség és a fair play elvei által jellemzett sportkörnyezetben tudjanak sikeresek lenni és dominanciára szert tenni.





## VASAS KOSÁRLABDA AKADÉMIA

📍 BUDAPEST, HUNGARY



A VASAS Kosárlabda Akadémia a történelmi múlttal rendelkező, 1911-ben alapított budapesti sportegyesülethez, a VASAS SC-hez tartozik, amely klub 23 önállóan irányított sportágot foglal magába.

A környező fővárosi kerületek tíz helyi iskolájával kialakított szoros együttműködés révén a VASAS Kosárlabda Akadémia Férfi Szakosztálya megismerteti a kosárlabdát számos gyermekkel már az általános iskolákban. Összesen mintegy 300 aktívan játszó gyerek versenyez regionális és országos szinten az összes korcsoportban 8 éves kortól kezdve egészen U20 korosztályig a szakosztály keretein belül.

Magyarország legrangosabb és legeredményesebb akadémiaiái közé tartozik, követve és betartva a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége által is jóváhagyott szigorú sportági elvárásokat, normákat. Az akadémia a 8 éves korosztálytól kezdve 3 éves utánpótlásképzési programokat valósít meg, míg az U16-os, U18-U20-as korosztályok, valamint a 2. ligás NB I B csapat esetében egyedi képzési programmal dolgozik.





Az akadémia küldetése, hogy a gyerekeket a legmagasabb szintű képzésben részesítse, biztosítva részükre, hogy képesek legyenek megfelelni a nemzetközi normáknak, és felkészítve őket a profi kosárlabda karrierre. Minden csapatedzést legalább két, edzői licensszel rendelkező kosárlabdaedző irányít, illetve felügyel, akiket további edzői és szakértői csapat támogat, garantálva a legjobb utánpótlásképzést és -fejlesztést.

A 14 vezetőedzővel, két főállású erőnléti edzővel és egy sportpszichológussal dolgozó VASAS Kosárlabda Akadémia elsőszámú férficsapata jelenleg a 2. nemzeti ligában versenyez. A hazai bajnokságokon túl az akadémiai játékosok nemzetközi ifjúsági kosárlabda-versenyeken is részt vesznek. Az akadémia a játékosfejlesztésen túl elismert edzőfejlesztő programot kínál, kiegészítve a kosárlabdaedzői tevékenységhez szükséges kötelező egyetemi vagy egyéb szakképzést.





## FRAPORT SKYLINERS E.V.

📍 FRANKFURT, NÉMETORSZÁG



A FRAPORT SKYLINERS e.V. egy non-profit, független kosárlabdaszervezet Frankfurtban, Németországban, több mint 6000 taggal. A "Basketball macht Schule" kezdeményezés keretében a Rajna-Majna-vidék 90 iskolájával működik együtt, közel 3000 gyermek egészségesebb és aktívabb életmódját elősegítve több mint 140 úgynevezett heti rendszerességű Basketball-Arbeitsgemeinschaft (kosárlabda munkacsoport) keretében.

Az iskolai szünetben a FRAPORT SKYLINERS e.V. kosárlabda táborai lehetőséget kínálnak a tapasztalt játékosoknak képességeik fejlesztésére, míg az újoncok megtehetik első lépéseiket a kosárlabda sportágban. A Crespo Alapítvánnyal szoros együttműködésben a klub ismeretlen területekre is merészkedik, kulturális, kreatív és oktatási szempontokat ötvözve a kosárlabdával az iskolákban működő Tánc és Kosárlabda csoportfoglalkozásokon, valamint az iskolai szünetek alatti a Kosárlabda & Kreatív elnevezésű táborok révén.





Ugyanakkor a FRAPORT SKYLINERS e. V. Németország egyik vezető kosárlabda utánpótlásképző sportszervezetének minősül. Sikeres tehetségkutató hálózatot hozott létre a feltörekvő sportolók számára, saját U9-es ligával, iskolai próbahetekkel és sok egyéb lehetőséggel, hogy minden tehetséges egyén számára lehetőségeket biztosítson.

Az Eintracht Frankfurttal kötött erős partnerség révén ez az együttműködés olyan támogató rendszert hozott létre, amely már az U9-es korosztályban elkezdődik. Ez a rendszer megnyitja az utat egy átfogó karrier előrehaladási lehetőség előtt, amely magában foglalja az utánpótlás nemzeti bajnokságokat, a JBBL-t és az NBBL-t, egy a 2. regionális ligában szereplő férfi csapatot, valamint a BARMER 2. Basketball Bundesligában szereplő FRAPORT SKYLINERS Juniorst, eljutva ezáltal a legmagasabb osztályig.



# PROJEKT ÖSSZEFOGLALÓ

Egy úttörő együttműködésben a VASAS Kosárlabda Akadémia és a FRAPORT SKYLINERS e.V. 2022 májusa és 2023 októbere között egyesítette erőit az “Aggressive without Aggression” (AWA: Agresszívan agresszió nélkül) című projektben.

Az „Aggressive without Aggression” projektet Harald Stein kezdeményezte, aki jelenleg a VASAS Kosárlabda Akadémia szakmai igazgatói posztját tölti be. Stein ideális összekötő kapcsot jelentett a FRAPORT SKYLINERS e.V. és a VASAS Kosárlabda Akadémia között, mivel 2008 és 2013 között Frankfurtban játékos- és iskolafejlesztési igazgatói szerepet töltött be.



Harald Stein

Mindkét szervezeten belüli szerepvállalása és kapcsolatai, valamint nemzetközi tapasztalatai nagy szerepet játszottak a projekt létrejöttében és kialakításában.

A projekt a 2007-ben született sportolók részvételével valósult meg, és mindkét klub edzői stábjába aktívan bevonásra került. Markus Flemming és Pankár Tibor sportpszichológusok vezetésével egy átfogó program került kidolgozásra azzal az elszánt elköteleződéssel, hogy a fiatal sportolók potenciáljának maximalizálása és fejlődése álljon az együttműködési kezdeményezésnek a középpontjában. Ezek a pubertáskor közepén lévő sportolók életkoruk és a kosárlabdában már magasabb szintet elérő versenyképességük révén alkalmasak voltak a mentalitásukat és érzelmi ellenállóképességüket fókuszba helyező munkára, amelynek célja az volt, hogy segítse őket abban, hogy megtanulják érvényesíteni dominanciájukat a kosárlabda területén. Ezen túlmenően a projektből származó ismeretek beépülnek mindkét klub utánpótlás-nevelési programjába, ahol az edzők tudás-megsokszorozóként szolgálnak, biztosítva a tartós és pozitív hatást a játékosok fejlődését és teljesítményét illetően mindkét szervezetben.



Markus Flemming

Tibor Pankár

Markus Flemming, egykori professzionális jégkorongozó, jelenleg sportpszichológusként dolgozik Berlinben. Amellett, hogy az Eisbären Berlinnel dolgozik, a Schul- und Leistungssportzentrum Berlin pszichológusa is egyben. Flemming számos nemzeti sportszövetséget segít tanácsadóként, és korábban a német kosárlabda válogatottnál is dolgozott sportpszichológiai minőségben.

A Budapesten dolgozó Pankár Tibor elismert pszichológus, integratív hipnoterapeuta, kompetenciafejlesztő szakember, aki két évtizedes profi kosárlabdajátékos pályafutásából is sokat meríthet, melynek során a magyar kosárlabda válogatottat is képviselhette. Pankár jelenleg a VASAS Kosárlabda Akadémia sportpszichológusaként dolgozik, továbbá együtt dolgozik számos sportolóval, nemzeti csapattal és sportklubbal.

Mindkét pszichológus rendkívül jól képzett, személyes profi sportolói tapasztalatuknak is köszönhetően, melyből adódóan mély tudással és ismeretekkel rendelkeznek az élsportolók kihívásait illetően, és teljes empátiával tudnak fordulni a velük együttműködő sportolók irányába. A válogatottaknál és neves sportkluboknál szerzett kiterjedt tapasztalatuk értékes tudást és ismereteket biztosított a sportpszichológia világából.





## KICK-OFF ÉS FRANKFURTI TÁBOR

2022 júniusában egy digitális Kick-Off Workshop került megtartásra a kezdeményezés elindítása céljából, ahol a résztvevők megismerkedtek a projekt céljaival.

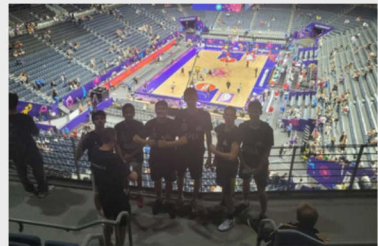
A Markus Flemming vezette workshop a kommunikáció különböző árnyalataiba nyújtott betekintést, melynek során Flemming Paul Watzlawick modelljét alkalmazta irányadó keretként. Watzlawick modellje a kommunikáció három különböző formáját hangsúlyozza: a verbális, a nonverbális és a paraverbális formákat, amelyek mindegyikét alaposan feltárták és boncolgatták a résztvevők ezen a foglalkozáson. Ezen kommunikációs típusoknak a bonyolultságában való elmélyedés során értékes ismereteket szerezhettek a résztvevők, amelyek fontos szerepet játszanak a kosárlabdapályán és azon kívüli interakcióikban egyaránt.

A workshop nem csak oktatási foglalkozásként szolgált, hanem az előttünk álló együttműködés sarokkövéként is, és a közelgő frankfurti tábor iránti várakozást is megalapozta.

2022 szeptemberében került sor a frankfurti táborra. Öt intenzív nap során a résztvevők egyedülálló lehetőséget kaptak a kosárlabda és a személyes fejlődés különböző aspektusainak sokrétű feltárására, Markus Flemming és Pankár Tibor szakértők irányításával.



A tábor során a napirend a gyakorlati feladatok és a magával ragadó beszélgetések dinamikus keverékét foglalta magába, biztosítva a sokoldalú tanulási élményt. A legfontosabb témák között szerepelt az agresszió pszichológiája a kosárlabda területén, az öntudat fejlesztése és a testbeszéd ereje. Ezek a megbeszélések nemcsak a játék megértésének fejlesztését helyezték fókuszba a résztvevők számára, hanem a hatékony kommunikáció és az összetartó csapatként való működés képességét is.



A frankfurti tábor egyik csúcspontját jelentették a kiélezett meccsek, amelyek során a két kosárlabdaklub megmérkőzött egymással. Ezek a mérkőzések platformként szolgáltak a résztvevők számára, hogy bemutassák újonnan megszerzett képességeiket és versenyképességüket, illetve a gyakorlatba is átültessék a tábor során tanultakat.

De az élmény túlmutat a kosárlabdapályán. A tábor részeként a játékosok és szakemberek abban az egyedülálló kiváltságban részesültek, hogy meglátogathattak egy EuroBasket mérkőzést, amelyen Magyarország Németországgal játszott Kölnben. Ez a pályán kívüli élmény felbecsülhetetlen értékű volt, mivel más perspektívát kínált a játékhoz, és egyedülálló lehetőséget teremtett a résztvevők közötti kapcsolatok elmélyítésére.



## WORKSHOP & BUDAPESTI TÁBOR

Az eredeti terv az volt, hogy a frankfurti tábort követően külön helyi workshopokat tartanak a résztvevő klubok. A két klub résztvevői közötti hatékony együttműködésnek köszönhetően azonban az a döntés született, hogy 2023 áprilisában ezeket a foglalkozásokat egy közös digitális workshopba vonják össze. Ez a digitális workshop a közelgő budapesti tábor előkészítéseként is szolgált.

A digitális workshopot két részre osztották, külön az edzők és külön a sportolók részére. Az edzők megvitatták a sportolók érzelmi kontrolljának javulását, de felfigyeltek a koncentrációt befolyásoló időnként előforduló frusztrációra is. Ezzel párhuzamosan a sportolók workshopjain nagy hangsúly került olyan stratégiák kidolgozására, hogy kihívások esetén is képesek legyenek fenntartani a fókuszot és a csapategységet. A megbeszélések célja az volt, hogy mind az edzők, mind a sportolók olyan készségeket tanuljanak és stratégiákat alakítsanak ki, amelyek az egyéni fejlődést és a csapatkohézió erősítését szolgálják, megalapozva a terepet a közelgő budapesti tábor sikeréhez.

A 2023 májusi budapesti tábor mindkét csapat számára jelentős fordulóponthoz vezetett a nemzeti bajnokságaikban. Mivel mindkét csapat döntő fontosságú bajnoki mérkőzés előtt állt, a hangsúly a sportolók és az edzők mentális fejlesztésének elmélyítésén volt. Flemming és Pankár a korábbi megbeszélésekre építve a játékosok érzelmi ellenállóképességének fejlesztésére összpontosítottak, hogy csökkentsék a frusztráció miatti lehetséges fókuszvesztést.

A tábor ideje alatt a sportolók értékes lehetőséget kaptak sportpszichológusokkal folytatott személyes konzultációra, amely lehetővé tette számukra, hogy elmélyüljenek érzelmeikben, és személyre szabott érzelmi önszabályozási stratégiákat dolgozzanak ki. Ezzel párhuzamosan az edzői stáb az érzelmi ellenállóképesség fontosságának kérdésével foglalkozott a játékosok fejlődését illetően. Kiterjedt megbeszéléseket folytattak a játékosok ellenállóképességét növelő stratégiákról, és olyan innovatív edzői eszközöket vizsgáltak meg, amelyek a játék pszichológiai és taktikai aspektusait egyaránt felölelték.



Ezeknek az érzelmi ellenállóképességre koncentrált erőfeszítéseknek a hatása élenként megmutatkozott a tábor két intenzív mérkőzése során. A játékosok még versenynyomás alatt is figyelemre méltó higgadtságot mutattak, tükrözve érzelmeik megértésében és kezelésében elért fejlődésüket, ami végül a pályán jobb teljesítményhez vezetett.

A kemény edzések és a kompetitív mérkőzések közepette a tábor a bajtársiasság és az egységesség megélését is elősegítette. Az összes résztvevővel megvalósult közös vacsora fontos pályán kívüli eseményként szolgált, platformot biztosítva a tapasztalatok megosztásának és a résztvevők közötti kötelékek erősítésének – mely létfontosságú eleme a projekt sikerének.



# UTOLSÓ ÁLLOMÁS

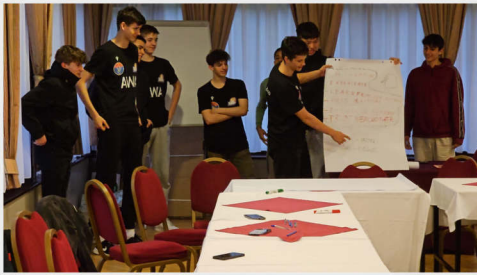
2023 szeptemberében egy záró workshop szolgált átfogó értékelési platformként az egész projekt számára, mely ennek az összefoglalónak a kidolgozásával és befejezésével zárult. Ez az átfogó, angol, magyar és német nyelven elkészült összefoglaló értelmezést nyújt a sportban megjelenő agresszióról, azt elősegítő tényezőkről, valamint a teljesítmény agresszív viselkedés révén való fokozásának lehetőségéről anélkül, hogy az másoknak kárt okozna.



Az „Aggressive without Aggression” című projektet az EU társfinanszírozta az Erasmus+ Sport „Kisméretű partnerség” kezdeményezésén keresztül. Az Erasmus+ Sport keretein belül a „kis léptékű partnerség” kifejezés olyan együttműködési kezdeményezésekre utal, amelyek az Európai Unió különböző országaiból származó sportszervezeteket egyesítik. Ezek a partnerségek elősegítik a kiterjedt együttműködést, megkönnyítik a bevált gyakorlatok megosztását, és közösen keresnek megoldásokat a sport területén jelen lévő közös kihívásokra és lehetőségekre. Lehetőséget adnak a határokon átnyúló tudásmegosztásra, kapacitásépítésre, innovatív megoldások kidolgozására, ugyanakkor hídként szolgálnak a kultúrák és országok összekapcsolásához az Európai Unión belül.







# AGRESSZIÓ A SPORTBAN

A sport területén az agresszióknak több formája van jelen, amelyek mindegyike egyedi hatással van a versenyre és a sportszerűségre.

## **Fizikai agresszió:**

Ez a forma közvetlen fizikai összeütközéseket foglal magában, a legnyilvánvalóbb módon a kontaktsportokban. Gyakori példák az olyan cselekedetek, mint a túlzott testi kontaktusok, a nem labdára irányuló szerelések, az agresszív fizikai érintkezés. Bár a kontaktsportok esetében természetéből adódóan ezek a sport velejárái, az elfogadható és a túlzott fizikai agresszió közötti határ könnyen elmosódhat.

## **Verbális agresszió:**

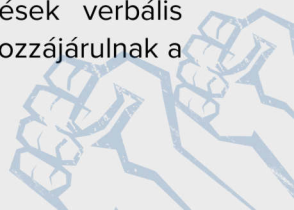
Ez a forma magában foglalja az agresszív nyelvezetet, beleértve a gúnyolódást, sértéseket és a beszólogatást. A verbális agressziót gyakran használják az ellenfelek provokálására, koncentrációjuk megzavarására vagy pszichológiai előny megszerzésére. Felfokozott hangulatú vitákhoz vezethet a pályán és azon kívül is, és jelentős tényező a pszichológiai hadviselésben.

## **Pszichológiai agresszió:**

Az agresszió ezen formája olyan taktikákat foglal magában, amelyek célja az ellenfél mentális és érzelmi állapotának aláásása, aminek stratégiája lehet az ellenfél gondolataiba való beférkőzés, a megfélemlítés, a manipuláció, az ellenfél önbizalmának aláásása, fókuszának megzavarása. A pszichológiai agresszió sok sportágban elterjedt, ahol a sportolók riválisaik elbizonytalanításával igyekeznek pszichológiai előnyre szert tenni.

## **Nem verbális agresszió:**

A szavakon túl a non-verbális agresszió magában foglalja az olyan cselekedeteket is, mint a fenyegető gesztusok, ellenséges tekintet vagy bármely egyéb nem verbális jelzés, amelynek célja az ellenfelek provokálása vagy megfélemlítése. Ezek a cselekvések verbális kommunikáció nélkül is agressziót közvetíthetnek, és hozzájárulnak a verseny felfokozott légköréhez.



Az agresszió több okból is megnyilvánulhat, és fontos felismerni, hogy az agresszió nem minden formája negatív. Míg bizonyos formájú agresszió káros lehet és sportszerűtlen magatartáshoz vezethet, más formák pozitív módon fokozhatják a versenyt és a teljesítményt.

**Versenyző jelleg:** A sportban benne rejlik, hogy a sportolók erős győzelmi vágya agresszív kényszerítőket táplálhat az ellenfelek felülmúlására.

**Magas tét:** A sportolással járó jelentős tét, például trófeák, bajnoki címek, eredményesség és a profi karrier olyan nyomást okozhatnak, amely fokozhatja az agressziót.

**Intenzív rivalizálás:** A csapatok vagy egyének közötti rivalizálás agressziót szít, miközben a sportolók dominanciát akarnak érvényesíteni.

**Érzelmi befektetés:** A sportolók időt, erőfeszítést áldoznak a sportra és érzelmi befektetést jelent a sportolásuk. A frusztráció és a harag agresszív viselkedéshez vezethet, ha a dolgok nem a terveik szerint alakulnak.

**Társak felől érkező nyomás:** A csapat kultúrájához való igazodás a sportolókat elnéző vagy bátorított agresszív viselkedésre készítheti.

**Nézői nyomás:** A nézők jelenléte felerősíti a sportolók és a szurkolók érzelmeit és agresszióját, különösen a nagy horderejű eseményeken.

**Az önkontroll hiánya:** Egyes sportolóknak küzdelmet jelent az önuralom és az érzelmek kezelése, ami agresszív kitörésekhez vezethet.

**Külső tényezők:** Személyes problémák, stressz és külső nyomás fokozott agresszióhoz vezethetnek a pályán.

**Szándék félreértelmezése:** A sportolók félreértelmezhetik az ellenfelek cselekedeteit, agresszívnek megéltve azt, ami a pillanat hevében megtorló magatartáshoz vezethet.





## HOGYAN LEGYÜNK AGRESSZÍVAK

A koncepció szerint a sportban való agresszív viselkedés versenyelőnyt kell, hogy jelentsen, egyidejűleg betartva viszont a sportszerűség és a fair play elveit. Ha hatékonyan képesek kezelni, az agresszivitás abban segíti a sportolókat, hogy a legjobb teljesítményüket ériék el, miközben tiszteletben tartják a sportág és ellenfeleik integritását. A sporton belüli agresszióknak mindig a törvényes határok keretein belül kell maradnia, vagyis a játék szerves részét képezi, és a szabályok által szankcionálva van, továbbá soha nem lehet célja az ellenfélnek történő károkozás.

A túlzott fizikai agresszió igénybevétele nélkül megvalósuló agresszív stílusú kosárlabdázás koncepciójának megalkotása izgalmas és kihívást jelentő feladat. Az ötlet célja a versenyszellemű és intenzív légkör kialakítása a pályán oly módon, hogy közben megőrizzük a sportszerűségünket és követjük a fair play elveit. A következő ajánlások a kosárlabdára vonatkoznak, de kisebb módosításokkal minden sportágra alkalmazhatók.

**Intenzív védekezés:** Összpontosítson a csapat a kitartó védekezésre, szabálytalanság vagy fizikai agresszió nélkül. A sportolókat arra kell ösztönözni, hogy atletikusságukat, anticipációs képességüket és pozíciójukat használják fel az ellenfél támadásainak megzavarására. Olyan védekező stratégiák hangsúlyozandók, mint a pressing vagy a csapdázás.

**Gyors tempójú támadásindítás:** A támadásindítást gyors tempóban kell végrehajtani, a játékosoknak gyorsan kell felvinniük a labdát a pályán, megelőzve, hogy az ellenfél védelme fel tudjon állni.

**Önzetlen passzolás:** Nevelje bele a játékosokba „a csapat az első” mentalitást, hangsúlyozva a labdamozgatást, a gyors passzokat és az üres csapattársak megtalálását. Ez a megközelítés agresszív gólszerzési lehetőségeket teremt, és általa minden játékos lehetséges pontszerzővé, azaz fenyegetéssé válhat a pályán.



**Magas energiaszintű játék:** Ösztönözze a sportolókat, hogy a lehető legtöbb energiát tegyék bele a játékukba. Ezt gyakorlatokkal, pozitív megerősítéssel és az olyan küzdelmes játékok fontosságának hangsúlyozásával lehet elérni, mint például a labdaszerzésért és a lepattanókért való küzdelem.

**Okos agresszivitás:** Tanítsa meg a játékosokat okos és kontrollált módon agresszívnek lenni. Ez azt jelenti, hogy kiszámított kockázatokat kell vállalni, mint például a passzsávba történő bemozgás vagy a dobások letámadása, miközben kerülni kell a meggondolatlan játékokat, amelyek szabálytalanságokhoz vagy sérülésekhez vezetnek.



**Adaptív stratégiák:** Ösztönözze az ellenfélre épülő stratégiák adaptálását, a gyengeségek kihasználását anélkül, hogy fizikai agressziót alkalmazna.

**Nagy intenzitású edzés:** Végezzen a csapat kemény edzőmunkát az erőnlét, a mozgékonyág és az állóképesség javítása érdekében, lehetővé téve ezáltal a tartós agresszív játékot.

Ezen elvek végrehajtásával egy kosárlabdacsapat olyan módon alkalmazhat agresszív játéktípust, hogy az intenzitásra, a versenyképességre és a nagy energiaszintű játékokra összpontosít, de mindezt anélkül teszi, hogy fizikai agresszióhoz vagy sportszerűtlen magatartáshoz folyamodna. Ez a megközelítés nemcsak jobb eredményekhez vezet a pályán, hanem a sportról alkotott pozitív kép kialakítását is elősegíti.

# AGRESSZIÓ NÉLKÜL

Az agresszió a sportban összetett koncepció, és a kezelés módjától függően lehet értéket jelentő eszköz, valamint felelősség is egyben. Az alábbiakban bemutatunk néhány bevált gyakorlatot a túlzott agresszió kezelésére és mérséklésére a sportban, melyek segíthetik, hogy mindenki számára biztosítva legyen a biztonságos és tisztességes versenyzési környezet:

**Oktatás és tudatosság:** Tanítsa meg a sportolókat intenzitással, magas energiaszinttel és erős győzelemvágygal játszani, de anélkül, hogy sportszerűtlen viselkedéshez, szabálytalanságokhoz vagy az ellenfelekkel szembeni agresszióhoz folyamodnának.

**A sportszerűség hangsúlyozása:** Tegye a sportszerűséget a csapat alapértékévé. Ösztönözze a sportolókat az ellenfelek, a játékvezetők és a játékszabályok tiszteletben tartására. Tanítsa meg nekik, hogy agresszívan játszani ezeken a határokon belül is lehet.

**Pozitív szerepmodellek:** Az edzőknek és a csapatvezetőknek pozitív példát kell mutatniuk a sportszerűség és a fair play tekintetében. A sportolók gyakran utánozzák a példaképeiktől látott viselkedést. Bátorítsa a tiszteletteljes interakciókat, kommunikációt a verseny intenzitásától függetlenül.

**Érzelem-tudatosság:** Segítse és vezesse a sportolókat érzéseik felismerésében és megértésében, beleértve az olyan különféle érzelmeket, mint a boldogság, szomorúság, harag és félelem. Ösztönözze őket arra, hogy beazonosítsák a játékosok a kiváltó okokat, mint például a szorongást okozó kritikát vagy a frusztrációt okozó kihagyott dobásokat.

**Érzelemszabályozás:** Az érzelmek felismerése után segítse a játékosokat megtanulni kezelni az intenzitásukat, és a negatívról pozitívrá történő váltást. A stratégiák közé tartozik a mély légzés, a pozitív belső beszéd, a relaxáció és a kognitív újraértékelés. Például egy kihagyott dobás alapot jelenthet egy jó védekező játékra.





**Játék előtti rutin:** Legyenek megbeszélések edzőkkel és sportolókkal, hogy megvitassák a sportszerűséget, a meccs tétjét és az érzelmi kihívásokat. A nagy téttel járó helyzetekkel való megbirkózás minden érintett számára kulcsfontosságú kihívás.

**Támogató környezet:** Támogató és befogadó környezet kerüljön kialakításra, ahol a sportolók biztonságban és tisztelve érzik magukat. Bátorítsa a szülőket, hogy pozitívan és tiszteletteljes módon támogassák gyermekeiket a mérkőzések során. Lehetőség szerint sportpszichológus bevonása hasznos és értékes lehet.

**Elszámoltathatóság:** Fontos a sportszerűtlen magatartás vagy a túl agresszív viselkedés következményeinek meghatározása. A sportolóknak meg kell érteniük a tetteikért való felelősségvállalás fontosságát. Az erőszak bármely formájával szemben szigorú zéró-toleranciát kell alkalmazni.



**Pozitív belső beszéd:** Bátorítsa a belső párbeszédet az önbizalom növelésére és a stressz kezelésére. A pozitív belső beszéd kulcsfontosságú pszichológiai eszköz a sportban, mely magában foglalja a konstruktív és bátorító nyelvhasználatot a negatív vagy önkritikus gondolatok helyettesítésére. Általa növekedhet a játékos önmagába vetett hite, önbizalma, és segíthet az egyéneknek leküzdeni a belső kételkedést vagy kezelni a frusztrációt. Például a „nem vagyok elég jó” gondolat helyett az „egyedülálló erősségeim és tulajdonságaim vannak” kijelentés sokat segíthet. Az olyan bátorító kijelentések, mint „meg tudom csinálni” vagy „korábban is már leküzdöttem kihívásokat” erőt adhatnak.

Ez a gyakorlat különösen értékes a stressz kezelésében és a kihívást jelentő helyzetek kezelésében. Segíti az egyéneket abban, hogy higgyenek képességeikben és ellenállóképességükben, csökkenti a szorongásukat és javítja a nyomás alatti teljesítményt. A pozitív belső beszéd fejlesztése olyan készség, amely folyamatos gyakorlást és következetességet igényel.

Ezen túlmenően a külső szereplők, például edzők, erőnléti edzők, csapattagok, gyógytornászok és szülők létfontosságú szerepet játszanak a pozitív belső beszédhez kedvező környezet megteremtésében. Meg kell őrizniük saját pozitív érzelmi állapotukat, és tartózkodniuk kell attól, hogy negatív érzelmeknek vagy indokolatlan nyomásnak tegyék ki a sportolókat. Ezzel hozzájárulnak egy olyan támogató és konstruktív légkör kialakításához a sportolók számára, amelyben fejleszthetik és hasznosíthatják ezt az alapvető mentális készségüket.