

Csapatintuáció-fejlesztő program

Célja: Csatartegység erősítése sportcsapatoknál tréning és coaching foglalkozások keretében az intuitív és a kreatív képességek fejlesztése által, az eredményességük javítása érdekében.

A tréning résztvevői a következő területeken fognak fejlődni:

- ✓ mentális képességek: túróképesség, koncentráció
- ✓ kommunikációs képességek
- ✓ játéktudás
- ✓ kreativitás
- ✓ konfliktuskezelés
- ✓ intuitív képességek
- ✓ motiváció
- ✓ komfortzóna átlépés
- ✓ érzelmi intelligencia
- ✓ önbizalom, csoportos bizalom
- ✓ önismeret
- ✓ játékoság
- ✓ erősödik a csapategység
- ✓ edzői eszköztár bővítés

Elvárt eredményeink: Említett képességek megerősítésével a csapat egy hullámhosszon, igazi egységet alkotva, a flow élményt elérve játszik és válik eredményesebbé. A magasabb szintű és érzékenyebb kommunikáció lehetővé teszi a gyors és adekvát válaszok végrehajtását, amelyek jelentősége az egy mérkőzés során előálló több száz döntési helyzet esetében a végkimenetel szempontjából vitathatatlan. A közösen átélt élmények hatására nő az egyéni önbizalom és a csoportos bizalom, fejlődik a játéktudás, ezek mind egy olyan pozitív spirált eredményeznek, amelyek így egy kollektív, magasabbrendű, kreatív és eredményes csapatjátékban realizálódnak.

Ez a fajta mátrix jellegű kollektív működés, olyan egyértelmű versenyelőnyt jelenthet az adott csapatnak, amely ebben a fizikálisan túlhajszolt és egyre inkább kiegyenlített modern sport világában maximálisan beilleszthető a felkészülés bármely szakaszába.

A program meghatározó szerepet játszik a játékosok hivatásos sportolói pályára, valamint párhuzamosan a civil karrierre való felkészítésben, egyértelműen támogatja a sportolói kettős karriert, amely ösztönzőleg hat mind az egyénre, mind az adott csapaton belüli sportteljesítményre.

Meghatározó tényezők: Az elérhető eredményeket jelentősen meghatározzák a résztvevők kiinduló, a program elején felmérésre kerülő kreativitási szintjei, illetve a kreativitást, és annak fejleszthetőségét megalapozó további tényezők. Alapvető szerepet kap továbbá az adott csoport kiinduló együttműködése, az azt alkotó sportolóknak és a felkészítő stáb tagjainak, valamint az adott szervezet vezetéséhez tartozó résztvevőknek a bevonódása, támogató hozzáállása.

A program terjedelme:

Az első konzultáció során, a Megrendelő céljai alapján alakítható ki egy előzetes terv, amelynek pontosítása az aktuális helyzet felmérését követően, a Megrendelővel közösen határozható meg.

Rendkívül hasznosnak tartjuk intenzív formában, például 2-4 hetes edzőtábor vagy összetartó tábor során alkalmazni a programot. A napi, zömében játékos, teljesen újszerű foglalkozások olyan minőségi ugrást eredményezhetnek, amely aztán tovább gyűrűzhet a szezon során. Egy intenzív programot követően akár a felkészülés, illetve a szezon szerves részévé is tehető a fejlesztési folyamat, fenntartási, mélyebb beépülési és folyamatos továbbfejlesztési célzattal, a Megrendelő igényei szerinti időközönként.

Tapasztalataink szerint, felkészülési időszakban 8 tréning, valamint coaching alkalomból álló heti rendszerességgel megtartott program már komoly eredményekkel jár és az eredményeken túl olyan további sarkalatos pontokra hívhatja fel a figyelmet, amelyek egyéb, az előzőekre építhető fejlődési lehetőségekre is fényt deríthetnek.

Elérhetőség:

Pék Andrea projektvezető
Csapatintuáció-fejlesztő Program
+36 20 536 5901
andrea.pek@teamintuition.com

Referenciák:

➤ **TF női kézilabdacsapatánál 2 hónapos csapategységet erősítő program – 2016-17 tél**

Edzői visszajelzés:

„Rendkívül sok területen tapasztaltam fejlődést a saját tekintetemben az eltelt időszak alatt! Mind vezetői, mint szakmai, mind magánéleti területen hasznos tudást szereztem, rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem!”

„Bátran állíthatom, hogy az eltelt 7-8 hétben egy erősebb, motiváltabb, céltudatosabb embert "faragtak" belőlem a trénerek, miközben a bennem rejlő pozitív dolgokat megerősítették!”

Játékosok visszajelzései:

„Jobban megismertem a csapattársaimat.”

„Több emberrel lettem jóba.”

„Nincs klikkesedés.”

„Összehozta az embereket.”

„Sokkal magabiztosabb lettem.”

„Összehozta a csapatot.”

„Jól éreztem magam, kicsit játszhattam, gondolkodhattam együtt a csapattársaimmal.”

„Másként is lehet látni dolgokat.”

- **Meghívott előadók a Sport és Innováció Konferencia mentális fejlesztés workshopja keretében** (2016. május 18-19. Groupama Aréne, a Magyar Nemzeti Kereskedőház és a Testnevelési Egyetem szervezésében)



Pék Andrea: *Innovatív kreatívfejlesztés a sportban – a legális dopping*

Szarka Emese: *Innovatív kreatívfejlesztés a sportban – TF női kézilabdacsapatában végzett pilot projekt bemutatása*

- **Elcon Electronic Kft. részére tartott kreatív csapatépítő tréning (1 alkalmas, 90 perces) – 2016**
Visszajelzések:

„**Jó hangulatban** telt, vicces, de mégis komolyabb feladatok voltak.”
 „Csapatmunkára sarkalta a társaságot és a kreativitást is fejlesztette.”
 „Segített, hogy jobb csapatjátékosok legyünk, jobban **odafigyeljünk egymásra.**”
 „Egy **csapategységet** alkotott és már egy **közös élmény lesz a jövőben.**”
 „Csapatmunkában **mindenkinek megvan a saját hasznos szerepe.**”
 „Ha van rá **nyitottság**, mindig lehet olyan megoldás, ami az egész csapatnak megfelel.”
 „Jó hangulatú csapatmunka fontos és **eredményesebb** tud lenni.”