



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA fitness instruktork, életmód-tanácsadó, sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

HOGYAN KAPCSOL A SPORT A VILÁGHOZ?

Azonfelül, hogy egészségesebbek és fittebbek leszünk tőle, lehet-e a rendszeres fizikai aktivitás boldogulásunk eszköze? Tudunk-e jobban kapcsolódni általa a világhoz, a kihívásainkhoz?

◆ TÁRSAS ELŐNYÖK

A sportolás szociális, társas előnyei messze túlmutatnak a fiatalkori sportoláson. A csapathoz vagy sporttársakhoz tartozás minden életkorban a társas interakció fontos színterét jelenti. A csapatsportok azon túl, hogy életre szóló emlékeket adnak egy gyereknek, alapvető szociális készségekre és rátermettségre tanítanak. Megtanítanak versenyezni és nem versengeni: a versenyszellem és küzdeni tudás – azzal az egységélménnyel párosulva, amit a fiatalkori sportolás során kimunkálhatunk – értékes kapcsolatokhoz, iskolai és munkahelyi előmenetelhez segíthet hozzá. A sporttársakkal való közös munkában, a közös cél felállításában felnőttként is átélhetjük, hogy nem vagyunk egyedül. Nem egyedül küzdünk. Ez olyan pozitív érzelmi élményt és azonosulási lehetőséget adhat, amivel megtalálhatjuk magunkat, a helyünket, vagy visszatárlhatunk valami olyan belső állapothoz, amit elveszettnek hittünk. Ez más területeken is segít: a személyes vagy a munkahelyi kapcsolatokban.

FAIR PLAY

Tudjuk, hogy a felszínen mit jelent tisztességesen játszani és küzdeni: nem csalni és nem leigázni másokat. Tudni, hol a helyünk, tisztában lenni a képességeinkkel és megfelelően használni azokat. Várni a helyzetekre, vállalni a szerepeinket, de azokban maximálisan helyállni.

A győzelmet is fel kell dolgozni, tudni kell viselni. Méltósággal, büszkén, de megőrizve a szerénységet és emberséget. Elsőnek lenni mélyebb értelmezésben nem azt jelenti, hogy mindenki más rosszabb, hanem hogy mi jobbak voltunk munkánknak, igyekezetünknek, elhivatottságunknak és alázatosságunknak köszönhetően. De ez a munka, igyekezet, elhivatottság és alázat ezután is szükségeltetik. Jó hősnak lenni nehéz.

KÉPZELD EL, ÉS VALÓSÍTSD MEG!

Ha a szó szoros értelmében nem is versenysportról beszélünk, egy-egy edzésen önmagunk legyőzése vagy a kisebb és nagyobb célok elérése, majd újabbak felállítása hasonlóan működik. Amit elérünk, az a befektetett energiának és hozzáállásnak az eredménye, és ez a további fejlődéshez is szükséges. Ha nem úgy sikerül, ahogy szerettem volna, nem szabad csüggednem. Méltósággal kell viselnem, tanulnom a hibákból, újabb reális célt felállítani és azért küzdeni. Nagy tanulási folyamat ez, miközben magamról és a világról is rengeteget megtudhatok.

Kialakíthatod a saját hősőd! Fejlődhetsz és több lehetsz. Egy sport gyakorlása a képzeletre támaszkodó összetevőket is magában foglal, hiszen a vizuális imaginációnak fontos szerepe van a motorikus cselekedetekben. Egyszerűen lefordítva: elképzeled és megcsinálod. Értelmi gyakorlással a valóságban is jobban megy.



Vagyis, ha el tudod képzelni, akkor nagyobb eséllyel meg is tudod csinálni. Amíg el sem tudod képzelni, addig képes sem vagy rá. Ha elképzeled magad, amint teljesítesz egy számodra fontos célt, az képes meghatározni az energiáidat, kompetensebbé és ellenállóbbá tenni.

A FELNŐTTEK JÁTÉKA

Gyerekkorban a játék jelenti a külvilág asszimilálását a belső világunkhoz. A gyerek a játékban a belső világához formálja a külső világot. Ezáltal csökkenti a feszültséget, amit a valóságos világ ismeretlenje okoz. Vagyis egyfajta megküzdés is ez a környezet nehézségeivel. A játék és későbbi életkorban a sport a társas érintkezés eszköze, az érzelmi önkifejezésnek, az autonómia gyakorlásának színtere, ami segít a megküzdésben, a kontroll gyakorlásában. Jó hangulatot teremt, amely abban is segít, hogy a világot kezelhetőbbnek éljük meg, kevésbé legyen olyan stresszforrás, amellyel szemben eszköztelenül állunk. A negatív érzelmek kifejezésének ellenőrzött és keretek

közé illesztett formája révén az erőszakos és impulzív viselkedés valószínűsége is csökken, és fejlődnek azok a szociális képességek, amelyek az önérvényesítéssel, mások tiszteletével, a fair play-jel, a pontosabb valóságérzéssel függnek össze. Egy probléma feladattá válik, és nem elkerülendő stresszforrássá. A sportolás közben szerzett tapasztalatok muníciót adnak a más területeken történő helytálláshoz is. Ott csak én vagyok, a pálya és a feladat. Ez egy olyan hozzáállás, amely megoldandó és megoldható feladatként kezeli a stresszforrást, fókuszált és célra tartó. Azt jelenti, hogy magamat érvényesítem a feladat végrehajtása közben, illetőleg a feladat végrehajtásával hozzáértőnek és önállóan, jól élelem meg magam. Bízom a képességeimben, a vágyaimban, az érzéseimben. A félelmeimet, bizonytalanságomat leküzdhetem, és eljuthatok oda, ahol és ahogy nekem jó lenni. Így tudok egészséges maradni és egészségesen kapcsolódni másokkal, a világgal. Megtapasztalhatom, hogy nemcsak sodródom, hanem benne vagyok a tetteimben, a céljaimban, és rajzolhatom a saját utam. ♦