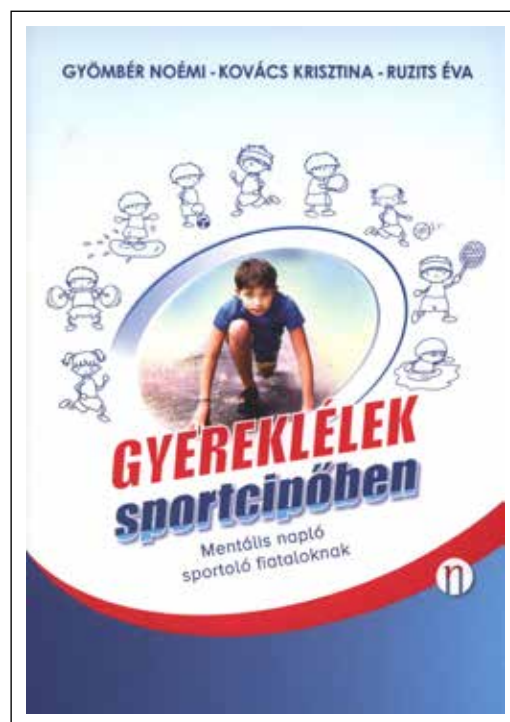




Gyömbér Noémi,
Kovács Krisztina,
Ruzits Éva:

Gyereklélek sportcipőben: Mentális napló sportoló fiataloknak

(Budapest : Noran Libro, 2016)



Szerző:

Mosonyi Helga
rovatvezető
Somogyi Károly
Városi és Megyei Könyvtár
6720 Szeged,
Dóm tér 1–4.
+36-62/425-525
www.sk-szeged.hu

Köztudott, hogy a rendszeres testmozgás nélkülözhetetlen a gyermekek egészséges fejlődéséhez, fokozza állóképességüket, erősíti a helyes testtartást biztosító izmaikat, növeli alkalmazkodóképességüket. Szerencsére a mindennapos testnevelésóra keretein kívül is egyre több gyermek mozog, sportol valamit.

**Vajon megfelelő sportágat választott gyermekünk?
Nem megy a tanulás rovására a sok edzés?
Ki kíséri el a versenyekre?**
– merül fel kérdésként sok családban.

„Szülőnek lenni nehéz, sportszülőnek még nehezebb” – vallja a sportpszichológus szerzőpáros és társszerzőjük, Ruzits Éva, klinikai gyermek-szakpszichológus. Nemrég megjelent mentális naplójuk Európában is egyedülállónak számít a sportpszichológia terén. Újdonsága abban rejlik, hogy segít az ifjú sportolónak kialakítani és fejleszteni sportolói énképét. Az edzéseken nyújtott maximális teljesítménytől megfelelő szintre kerül a fizikai állapot, de ugyanolyan fontos lenne a mentális erőnlét megszerzése is. Elszomorító tény, hogy hazánkban a sportoló gyerekek kétharmada 16 éves kora körül abbahagyja a sportolást. Biztosan csökkenthető lenne ez a rossz arány, ha rendszeresen sportpszichológusok foglalkoznának velük.

A hiánypótló munkafüzet a versenyekre való tudatos felkészülésben segít 10–18 éves fiataloknak.

Közvetlen stílusban, fiatalos ábrákkal illusztrálva szólítja meg a felhasználót, és buzdítja őszinte együttműködésre a gyakorlatok elvégzésében. Szerencsére ez az életkor, amikor a gyermekek még nagyon befogadóak és nyitottak az ilyen

típusú munkára. A szerzők a fejezetek elején alaposan körbejárnak egy-egy sporttal kapcsolatos témakört, majd önismereti feladatok következnek.

„Készíts egy listát azokról a képességekről és tulajdonságokról, amik a te sportágadban kiemelten fontosak! Ezután szedd össze azokat, amikben már jó vagy... Most menj oda az edződhöz, és kérd meg, hogy töltsé ki ő is ezt a táblázatot rólad! ...”

A sportoló gyermek mindenre választ kaphat a mentális naplóból: milyen az ideális sportkörnyezet, hogyan építheti fel a célhoz vezető útját, milyen az ideális edző és csapat, hogyan kezelheti a sorozatos hibázást stb. Olyan fontos fogalmakat is feldolgoznak, mint sportsiker, versenystressz, relaxáció, légzéstechnika, optimális energiaszint elérése, mentális tréning, hibák kezelése, negatív gondolatlavina elhárítása, önbizalom fejlesztése, versenyrutin. Ha a gyermek saját tempójában haladva, önállóan vagy segítséget kérve családjától, edzőjétől, végigcsinálja a napló gyakorlatait, egész biztosan tudatosabban fog tekinteni sportágára és saját képességeire, teljesítményére.

„Most, hogy lassan közös munkánk végéhez közeledünk ... reméljük, hogy úgy érzed, sokat fejlődöttél, és volt értelme végigolvasni ezt a kis könyvet, és végigcsinálni a gyakorlatokat, még ha néha nehéznek is tűntek...Biztosak vagyunk abban, hogy ez a fejlődés az évek és tapasztalatok előrehaladtával folytatódni fog...”

A felkészítő napló további előnye, hogy a segítségével megszerzett mentális edzettséget a fiatal nemcsak a sportban tudja kamatoztatni, hanem iskolai szituációban, felelősnél, felvételi vizsgadruknál is.

A mentális napló az azonos című „Gyereklélek sportcipőben: fiatalok és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek” című mű társkötetként jelent meg.

A két mű együttesen nagy segítséget nyújt abban, hogy a sportoló gyermek, a szülő és az edző hatékonyan tudjon együttműködni, és mindenki a maga módján legyen a siker kovácsa.