



Fejben van a válasz

Description

Számtalanszor halljuk, hogy téthelyzetben, vagyis sportágunkban egy ökölvívó mérkőzésen a kimenetel gyakran fejben dől el. Ön hányszor hallotta már egy-egy sportriportertől, hogy a versenyző „nem volt ott fejben, ezért veszített!”?

Nos, ha elfogadjuk, hogy ez így van – márpedig mi ökölvívók elfogadjuk – akkor érdemes a sportolóink fejébe bepillantani.

Az Ökölvívó Szakszövetségnél ezzel a szándékkal indítja el a szakmai vezetésben tevékenykedő csapat és dr. Fischer Miklós azt az edző továbbképzést, ami a már képzett szakemberek szemléletét alakítja kissé át, teszi őket sokkal jártasabbá a sportpszichológia tudományában. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a sportpszichológus szakemberekre a jövőben nem lesz szükség, de a sport-coaching képzéssel, a mentális terület szerepe az eddigieknél még nagyobb hangsúlyt kap.

Sportágunk sok szempontból különleges. Egyrészt a sportolók konkrét fizikai veszélynek vannak kitéve, természetesen szabályozott körülmények között és védőfelszerelésekkel, de ettől még igaz, hogy a szorítóba lépve a versenyzők arra törekszenek, hogy az ellenfélen minél több és minél pontosabb ütést helyezzenek el. Ez pedig stresszel jár és azt kezelni, vagy adott esetben használni kell.

Másrész az ökölvívás talán az egyetlen olyan sportág, ami kifejezetten alkalmas a szociálisan rászoruló gyerekek integrálására. Ezek a rossz körülmények pedig jelentősen rányomják a bélyegüket egy gyermek, vagy ifjú sportoló személyiségére és ezen keresztül a teljesítményére és a jövőjére is.

Az ökölvívó szövetség úgy döntött, hogy új módszereket fog felhasználni arra, hogy azokat a tehetségeket, akiket akár a kisebb fővárosi, vagy vidéki egyesületek felfedeznek, a megfelelő mentális módszerekkel fejlesszünk. A rossz körülmények közül nem csak fizikailag kell kihozni ezeket a fiatalokat, hanem mentálisan a segítségükre kell lenni. Ezzel ugyanakkor nem csak a sportágban maradásukat és sikereiket tudjuk megalapozni, hanem később egy komolyabb felkészülés során a sportpszichológus munkáját is.

A sportpszichológia módszereit már régóta használjuk a válogatott felkészítésénél és most megtaláltuk a módját, hogy ezt a munkát még hatékonyabbá tegyük azáltal, hogy előkészítjük a gyerekek mentális felkészítésével is. A pszichológusok sok esetben nem tudnak külön-külön sportágakra specializálódni, illetve a sportélet megkezdésekor még nincsenek jelen a sportoló életében. A mentális felkészülésben segítséget nyújtó szakemberek, már csak a válogatott versenyzőkkel találkoznak és csak feltételezni tudjuk, hány versenyzőnk esik ki addig, akinek csak egy kis mentális segítségre lett volna szüksége, hogy sikeres legyen sportágunkban. A sportág szakmai vezetése ezért úgy döntött, hogy az alapozó munkát a sportpszichológus számára a nevelőedzők fogják elvégezni és ehhez a szakszövetség a megfelelő szakmai tudást is a kezükbe adja.

A képzés számtalan olyan eszközt ad a sportvezetők és az edzők kezébe, ami segít a sportolóval egyfajta partneri viszonyt kialakítani. Az elsősorban gyakorlati technikákon alapuló tanulási folyamat, a rejtett képességekre, tehetségekre, potenciálra fókuszál. Saját eszközeivel segít kialakítani szokásokat, teljesítőképességet fokoz, túlszárnyaltat. Alapvetően önismeretet, önbizalmat épít, intellektualizál.

A MÖSZ a sport-coaching képzést már szeptemberben kísérleti jelleggel elindítja és amennyiben eredményesnek bizonyul a kezdeményezés, úgy szélesebb körben is alkalmazni fogja.

A képzés résztvevőiről és menetéről hamarosan beszámolunk!

Kendi Hana

Fotó: Facebook