

„A sport ma egy divatos jelenség, vonzó életforma és karrier”

Nem nagyon akad a világon mára olyan sportág, amelynek a felkészülésében, taktikájában vagy akár technikájának oktatásában ne lenne elérhető azonnal a legfrissebb forradalmi újdonság is. Videomegosztó portálokon naponta kerülnek fel újabb és újabb technikai, oktatási videók.

Röviden: A sport oktatás technikai/taktikai/erőnléti terén minden rendelkezésre áll a kiemelkedő munkához.

Úgy gondoljuk, hogy ma a valódi versenyelőny a játékos személyiségében, az egyénben és az egyén kreatív, magabiztos döntéseiben, egy szóval az egyéniségben és a mentális felkészültségben rejlik.

Alaposan megnőtt a mentális felkészülés jelentősége, mert ott lehet még kiaknázatlan előnyökre szert tenni és ezzel nem csak a sporteredményt de a sportoló személyiségét is támogathatjuk.

Az edző szerepe sokáig a mindenes volt, ő volt a szakma, a pótapuka, az erőnléti edző, néha még a gyóntató pap és minden is.

Mára a magas szintű munkavégzéshez olyan hatékonyság szükséges, amiben ez a sok szerep egy ember által nem vihető jól és komfortosan.

Ezért szeretnénk a fiatal sportolókkal foglalkozó szakemberek számára segítséget nyújtani elsősorban abban , hogy el tudják dönteni milyen akadályok tartoznak edzői kompetenciájukba és mik azok az észlelt akadályok , amikben egy mentális edző tud hatékonyabban segíteni a játékosnak.

Olyan hozzáadott értéket teremtünk, amely egyszerre segíti az edző szakmai munkáját, a játékos örömét erősíti a választott sportban, sikereit támogatja, de a későbbiekben mindezt a támogatást a civil életbe is magával viszi és a sporttól függetlenül is önazonosabb és autonóm, egészséges személyiséggé erősödik.

Ahogy az edző életre szóló sport élményekkel ajándékozza meg a játékost, a mentális edző is életre szóló élményekkel erősíti a személyiséget.

Közös munkájuk pedig, hitünk szerint hatványozottan növeli a legfontosabb élményt – a szeretetet edző és játékos, játékos és a sport, sport és a közönség között

Milyen módon várható a mentális támogatás hatására fejlődés?

A mentális-érzelmi támogatás célcsoportja kettős. Segítjük munkánkkal az edzőket abban, hogy felismerjék azt, amikor szakmai munkájuk hatékonyságát sportolói vagy saját személyes megküzdési eszközeik hiányosságai akadályozzák.

Segítjük munkánkkal a sportolót, aki személyében a fizikai megterhelés mellett megéli saját érzelmi -mentális állapotait és azokra adható személyre szabott válaszainak hiányosságait.

Kiemelkedően fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy az edzői és sportolói megküzdés nem egy személyiség vonás és nem adottság. A megküzdés egy folyamat, amelyben az edzők és sportolók egy stresszes helyzetre reagálnak, aktívan keresve számukra a megoldást jelentő választ. Ezek alapján a megküzdés tanulható (a hozott megküzdési minták is már tanult minták) ezért újra tanulhatónak és ezáltal fejleszthetőnek, hatékonyabbnak tekintjük.

Melyek azok a kiemelt területek, amiben támogatást tudunk nyújtani?

Éntudatosság: belső lelki-érzelmi állapotaink észlelése, saját magunk lelki működésének tudatosítása, szükségleteink hatékony megfogalmazása és megtehető kérések, az adott helyzetben segítő szokások felállítása.

Énhatékonyság: a sportoló önmagáról kialakított szubjektív belső képének megismerése, annak a valósághoz való viszonya és a vágyott énképhez vezető utak feltérképezése.

Reziliencia: azon képességünk fejlesztése, hogy egy új, ismeretlen helyzetben is (a már meglévő önismeret alapján) adaptívan, rugalmasan , találékonyan és mindeközben önazonoson tudjunk reagálni.

Koherenciaérzék: a külső és belső környezet hatékony érzékelése, értelmezése és a sikeres megküzdést támogató lehetőségek felkutatása

Érzelmi intelligencia: érzelmeink megismerése, kifejezés képessége , tudatosítása és azok szabályozása, a sportolói (és emberi) sikeresség érzés szolgálatába állítása.

Milyen eszközökkel dolgozom?

Legfontosabb eszközöm a személyes jelenlétem, a hitelességem és az őszinte elfogadással való meghallgatásom.

Egyéni segítő beszélgetéseim során igyekszem biztonságos, elfogadó és őszinte közeget teremteni, amelyben a sportoló vagy edző, akivel dolgozom, szabadabban élheti meg és fejezheti ki érzéseit és ezáltal könnyebben és önazonosabban találja meg saját megküzdési megoldásait. Feladatokat ennek a biztonságos, bizalmi közegnek a támogatásában látom.

*Amennyiben a közös munka felkeltette érdeklődését
kérem, keressen meg:*

*Gál László - mentálhigiénés segítő szakember
0036209280696*

www.segitokapcsolat.hu

e-mail: gal.laszlo@segitokapcsolat.hu