

Motivációd megértése

Sportolóként tisztában kell lenned azzal, mi az a hajtóerő, amely sportolásra ösztönöz. Részvételeid oka személyes jellegű. A legtöbb versenyző azt mondja, azért az általa választott sportágban küzd, mert szeret versengeni. Ők egyszerűen lelkesednek azért, ha összemérhetik képességeiket sporttársaikkal. Mindegy, hogy kosárlabdázókról vagy tollaslabdázókról van szó, hajtóerejük minden esetben a versenyimádatuk.

A külső ösztönzőkkel – mint amilyen a pénz, a hírnév vagy a népszerűség – az a probléma, hogy ezek idővel fakulnak és csak ideig-óráig képesek szinten tartani a motivációdát. A külső tényezők kétségkívül képesek motivációd rövidtávú növelésére, ám a kutatások szerint a lehető legerőteljesebb ösztönző az adott sport iránti rajongása.

A motiváció folyton ingadozik, úgyhogy ne csüggedj, ha úgy érzed, nem vagy annyira elszánt, mint amennyire szeretnéd. Az ösztönzés hiánya olykor minden atlétát utolér. Időről időre még a világ legjobbainak is meg kell küzdenie motivációjuk hanyatlásával. A megoldás, hogy ilyenkor azonnal megvizsgálod, miért csökken a hajtóerőd. Tisztában kell lenned a motiváció apadásának leggyakoribb okaival, fel kell tudnod ismerni az erre figyelmeztető jeleket, és tudnod kell, milyen speciális stratégiákat vethetsz be hajtóerőd újbóli fellendítéséért. Ezeket és a témával kapcsolatos további információkat a 4. fejezetben találod.

Magabiztosság a sportban és az életben

A sportpszichológia alapelveinek és technikáinak legcsodálatosabb vonása, hogy nem csak a sport területén alkalmazhatóak. Egyszerűen segítenek önbizalmat építeni. Mert minden teljesítményjavulás hátterében – történjen az a sportban vagy az életben – a magabiztosság növekedése áll. Minél nagyobb az önbizalmaid, annál kockázatvállalóbb leszel, és annál gyakrabban tapasztalsz elégedettséget és pozitív következményeket. Minden sikeres sportoló tudja, hogy mikor magabiztos és jól érzi magát a bőrében, esélye a sikerre drámaian nagyobb, még akkor is, ha a felkészülésen vagy a fizikai edzettségén nem változtat. A magabiztosság felszabadít, hogy teljesíthess, versenyezhes és kihozod magadból a maximumot. És a magabiztosság sem egy „vagy van, vagy nincs” jellegű dolog – ez is folyton változik és fejlődik.

Az 5. fejezetben eláruljuk neked a valódi önbizalom építésének minden csínját-bínját. Nem bízunk a véletlenre a dolgot, stabil keretet adunk ahhoz, hogy önbizalmaidat a maximálisra fokozd, és ez által javítsd teljesítményedet mind a sportban, mind pedig az életben. Azt is megmutatjuk, hogyan kezeld azokat az időszakokat, mikor motivációd lecsökken. A cél, hogy maximalizáljuk azt az időt, mikor önbizalmaid az egekben van, és minimalizáljuk, mikor nem.

Vedd körbe magad motivált emberekkel!

Ha olyanok vannak a környezetemben, akik motiváltak és eredményorientáltak, átveszed az energiájukat, és ez a te önbizalmadra és motiváltságodra is kihat. Az ilyen emberek olyanok, akár a hátszél: löketet adnak magabiztosságod hajójának.



Ugyanakkor ha esetleg olyanok a sporttársaid és az edzőid, akik megelégszenek pusztán a versenyzéssel és nem vágynak sikerre, távolodj el tőlük olyan gyorsan, ahogy csak lehetséges, ugyanis lecsapolják az energiádat és motivációd.

Légy fegyelmezett!

A fegyelmezettséggel szabadságot is kapsz, ezért a hatékony szokások kialakításához muszáj, hogy önfegyelmet gyakorolj. Lehet, hogy nincs kedved minden nap bizonyos sporttevékenységekhez, de ha hagyod, hogy az önfegyelem győzzön, a motivációd is visszatér. A cél, hogy erős, hatékony sportolási szokásokat alakíts ki, és hogy tudatalattivá, automatikussá tedd őket. Minél többet gyakorolsz egy bizonyos szokást, annál kevesebb mentális erőfeszítésre lesz hozzá szükséged.

Keress támogatókat!

Vedd körbe magad olyanokkal, akik támogatnak érzelmileg és megértik, milyen nehéz tud lenni olykor a sport. Fejezd ki gondolataidat és érzéseidet nekik – ha van kivel beszélgetned, rögtön kevésbé fogják nyomni a gondok a válladat és hamar visszatér a motivációd.

A sportpszichológusok ebben nagyon jók, mert objektív támogatást tudnak nyújtani, ezzel lehetővé téve, hogy a sportolók biztonságos és támogató környezetben engedjék ki a gőzt.

Lépj túl a hibáidon!

Kudarccokat és hibákat mind a sportban, mind az életben tapasztalni fogsz. Még a világ legjobb sportolói is kénytelenek napi szinten szembenézni a veszteség és a tökéletlenség érzésével. A lényeg, hogy mikor ilyen dolgokról van szó, azokat csak rövidtávú memóriádban tárold. Tanulj belőlük, aztán engedd el őket. Semmi értelme rágódní a múltbeli hibákon, mert csak rombolja a motivációd és az önbizalmadat. (Ha többet szeretnél tudni a hibákból való talpraállásról, lapozz a 13. fejezethez.)

Engedj meg magadnak egy kis büszkélkedést

Nem lehetsz önbizalomteljes a sportolás egyetlen aspektusában sem, ha először nem engedélyezed magadnak, hogy magabiztos légy. Muszáj elállnod saját magad útjából. Amíg keményen dolgozol és kézbent tartod a sportolás azon oldalait, amelyek felett irányításod lehet, minden okod megvan rá, hogy magabiztos légy! Mikor erre rájössz, abban a pillanatban megengeded magadnak, hogy büszke légy és újdonsült önbizalmodat mutatod a külvilág felé. A büszkeség a képességeid és sportolói mivoltodat illető egészséges szintű önbizalom viselkedésbeli megnyilvánulása. Ez az a

kisugárzás, amely azt sugallja másoknak, nagyszerű dolgokat remélsz és elváród, hogy minden alkalommal nyerj.

Az önbizalom rólad szól, csakis rólad. És azért, mert mások nem olyan magabiztosak, mint te, még nem kell szégyellned, hogy megmutasd képességeidet a harc tüzeiben. Sok sportoló nem elég magabiztos, de ez nem a te problémád. Ha csúfolod őket, akkor nagyképpően viselkedsz, ha viszont azt csinálod, amiért olyan keményen dolgoztál és amire készültél, akkor valódi önbizalmat árasztasz.

Lépj be a magabiztosság körforgásába!

A magabiztosság körforgása (lásd az 5.1. ábrát) azzal a meggyőződéssel indul, hogy képes vagy valamire. Legyen ez mondjuk az, hogy: „Képes vagyok elnyerni a kezdő hátvéd pozícióját.” A következő lépés az lesz, hogy meg is próbálsz megszerezni a pozíciót. Keményen küzdesz érte. Kihasználod az esélyeket és kockázatot vállalsz. Néhányszor pedig – remélhetőleg többször igen, mint nem! – sikerrel jársz. A siker itt jelenthet egy jól sikerült edzést – például összhangban tudtál játszani a fogadóiddal, vagy megdicsérte a passzaidat az edző. Ahogy fejlődnek a képességeid, úgy egyre több megelégedést hoznak a vállalt kockázatok, ami pedig cserébe fokozza önbizalmodat, és olyanokat fogsz gondolni, hogy: „Nahát, képes vagyok erre is! Akkor holnap még keményebben fogok edzeni!” stb.

Pozitívan gondolkodsz, kockáztatsz a célod érdekében, sikerrel jársz, és emiatt aztán még pozitívabban gondolkodsz. A siker önbizalomteljes gondolkodást szül, ami pedig még több sikert szül. Pozitívak a gondolataid, rizikót vállalsz, majd elnyered a jutalmadat. A magabiztosság fejlődése azon múlik, mennyire vagy képes fokozatosan, rendre kockáztatni, míg nem tapasztalod, hogy megéri.

Az alábbiakban a magabiztosság körforgásának három fázisáról fogunk beszélni.

Mi az összpontosítás és miért számít annyira?

Az *összpontosítás* annak a képessége, hogy teljes figyelmedet az adott feladatra irányítod, minden megzavarást kizárva. Ez a képesség sokféle módon a legfontosabb tényező sportolói sikereid alakításában.

A sikeres sportolók (és a sikeres emberek általában) képesek figyelmük fókuszát optimalizálni. Legyen szó összpontosításról tágabb értelemben (például edzettségük vagy önvédelmi képességeik fejlesztéséről), vagy az azonnali részletekre való összpontosításról (például a gyakorlás közbeni lábmunka javításáról), koncentrációs szintjük magas.

Sőt mi több, a sikeres sportolók egyik fő jellemzője, hogy képesek edzés és verseny közben szándékosan összpontosítani. A sportágak legjobb képviselői arra figyelnek, ami számít (vagyis az adott feladatra), és figyelmen kívül hagyják azt, ami nem (vagyis minden mást). Annak, hogy mire összpontosítasz edzés és verseny közben, valójában sok köze van ahhoz, hogy mennyire vagy sikeres. Ha a feladatra koncentrálsz (a baseball-labda figyelése), akkor a teljesítményed is javul (úgy lendítet az ütőd, hogy az találkozzon a baseball-labdával). Ha egyéb dolgokra figyelsz (például hogy sikerült az előző ütésed, milyen jó volt a dobó gyors labdája, min veszekedtél barátnőddel előző este, vagy milyen jegyet kaptál a mai matekdolgozatra), esélyed a sikerre rohamosan csökken.



A figyelmedet elterelhetik belső (negatív vagy a feladattal nem kapcsolatos gondolatok), vagy külső dolgok (mint például a szurkolók zsidája) is.

Az összpontosításod továbbá közvetlen kapcsolatban áll izgalmi állapottal is, ami kihat izmaid kontrollálhatóságára, így következképpen hatással van a teljesítményedre. Ha például a tudatod az ütéseddel kapcsolatos félelmeid körül forog, akkor valószínűleg ideges leszel és aggódni fogsz. Az ilyesféle gondolatok feszessé teszik az izmaidat és megemelik a pulzusszámodat – és ezek egyike sem támogatja a jó teljesítményt.

Ugyanakkor ha arra összpontosítasz, amire kell és ami számít, a tested is ennek megfelelően reagál. Tegyük fel, hogy hátvéd vagy, és belső figyelmi fókuszod „nyugalomra és elengedésre irányul”. Így a tested nyugodt és ellazult lesz, és te képes leszel pontosan passzolni. Ez persze még nem garantálja, hogy a fogadó el is kapja a passzodat, az viszont biztos, hogy jó dobást tudsz produkálni. Ezzel szemben, ha a figyelmi fókuszod valahol a múltban vagy a jövőben van (például azon izgulsz, hogy hogyan sikerül a meccs, vagy arra gondolsz, milyen dobtál múltkor az utolsó negyedben), a jelenben való teljesíted esélye csökken. A 6.1. ábra ezt a viszonyt mutatja be.

Az összpontosítás fejlesztése



Összpontosításodat sokféleképpen fejlesztheted, sok módszert éppen ebben a fejezetben mutatunk be. Íme néhány további tipp arra, hogyan javíthatasz koncentrációdon:

- ✓ **Készülj, készülj, készülj!** Minél felkészültebb vagy az edzésekre vagy a meccsre, annál jobban képes leszel figyelmedet ott tartani, ahol lennie kell. Gondoskodj róla, hogy tisztában légy a szerepeddel és a terveddel, és hogy ellenfelednél jobban felkészült legyél ezek végrehajtására.
- ✓ **Legyenek kulcsszavaid!** Mindig tartsd észben az összpontosításra buzdító kulcsszavadat, mondatodat vagy képedet. A legjobb, ha valami egyszerű, mint például: *fókuszálj*, vagy *lazíts*. De lehet akár egy készségeddel kapcsolatos kifejezés is: *üss erőset!*, *tarts ki!*, vagy *lábtempó!* (Továbbiak a jelszavakról a 7. fejezetben találhatók.)
- ✓ **Ismerd a sportágad figyelmi célpontjait!** Minden sportágnak megvannak a maga sajátos figyelmi célpontjai – a baseballban a labda, az úszásban a légzés és a kartempó, a teniszben pedig az a pont, ahová a szerváddal le akarsz csapni. Minél inkább tisztában vagy a sportágad jellemző figyelmi célpontjaival, annál könnyebb lesz azokat a készségeket használnod verseny közben.
- ✓ **Szimulálj versenyt!** Minél többször teszel úgy gyakorláskor, mintha versenyeznél, annál több lehetőséget adsz magadnak arra, hogy megtanuld, hogyan kezeld a valódi megmérettetés alatti stresszt.
- ✓ **Lazíts!** Verseny előtt érdemes többféleképpen is lazítanod, hogy elméd ideális zónába kerüljön az összpontosításhoz. Olvashatsz például, hallgathatsz zenét, de akár izomlazító gyakorlatokat is végezhetsz. (Lapozz a 10. fejezethez, ha szeretnél további olyan módszerekről olvasni, melyek segítenek felkészíteni a versenyre.)
- ✓ **Használd az imaginációt!** Minél több időt szánsz a hatékony imaginációra, annál sikeresebben tudsz a sportolói sikereid szempontjából lényeges részletekre koncentrálni. A cél, hogy az imagináció alatt lásd magad, ahogyan a releváns részletekre figyelsz, így mikor eljön a megmérettetés ideje, agyad már felkészült lesz és valóban azokra fog fókuszálni. (Az imagináció használatáról bővebben a 7. fejezetben olvashatsz.)
- ✓ **Fejlessz ki saját ideális rutint!** A rutinok segítenek a lényeges dolgokra koncentrálni, érzelmeidet ideális állapotban tartani, és gondolataidat teljesítményed köré összpontosítani. (Továbbiakat a rutinról a 10. fejezetben találsz.)
- ✓ **Legyen konkrét célod mindennel, amit a sporttal kapcsolatosan teszel!** Minél pontosabban határozod meg ezt a célt, annál ügyesebben tudod megtanítani agyadat arra, hogyan koncentráljon a célodra és hogyan vigyen a siker felé.

Figyeld, milyen üzeneteket küldesz magadnak

Nem kis kihívás felismerni, milyen üzeneteket közvetítesz önmagad számára. A gondolatok olyan gyorsan jönnek-mennek – és a nap folyamán megannyi gondolat cikázik az agyadban –, hogy nehéz tudatosítani őket.



Kezdd azzal, hogy felderíted gondolati mintáidat. Íme néhány módszer erre:

- ✔ **Határozd el minden nap, minden edzésen és minden meccsen, hogy figyelni fogod a belső beszédedet.** Idővel egyre jobb leszel benne, de ehhez először az elhatározás kell.
- ✔ **Elevenítsd fel és írd le (írásban) sikeres és sikertelen sportolói eredményeidet.** Próbáld meg visszaemlékezni rá, miket gondoltál és hogyan éreztél. A cél, hogy megtaláld a kapcsolatot a pozitív belső beszéded és a sikeres pillanataid között, illetve a negatív üzenetek és a hibák, vereségek között. Ne aggódj, ha nem tudod teljesen pontosan felidézni, mit gondoltál vagy éreztél – írd le azt, amire emlékszel, és keresd a mintákat.
- ✔ **Tarts magadnál egy kisebb jegyzetfüzetet belső beszédedhez.** Ezt tarthatod az autódban, az öltözőszekrényedben, de akár a tornaszákosban is. Jegyzetelj bele az edzések vagy meccsek végén. Értékelj az edzést vagy a versenyt, azonosítsd a pozitív és a negatív gondolatokat és írd le, hogyan hatottak ezek a teljesítményedre. Minél kevesebb idő telik el a jegyzetelés és a történetek között, annál élesebben emlékszel a gondolataidra és az érzéseidre.

Mikor már felismered a mintákat a gondolataidban, igyekezz meghatározni, hogy azok negatívak vagy pozitívak. Ha negatívak, kérdezd meg magadtól, a te belső beszéded vajon melyik alábbi kategóriába sorolható?

- ✔ **Perfekcionista:** Mikor azt hiszed, hogy tökéletesnek kell lenned és a hibák elfogadhatatlanok.
- ✔ **Katasztrofizáló:** Egy kis hibát is jelentős negatív eseménynek láatsz, a bolhából elefántot csinálsz.
- ✔ **Mindent vagy semmit gondolkodás:** A középútnak helye nincs. A dolgok vagy „mind jók”, vagy „mind rosszak”.
- ✔ **Perszonalizáció:** amikor azt gondolod, hogy te vagy az oka annak, amit mondanak vagy tesznek („biztos azért ment el hamarabb a meccsről, mert rosszul játszottam”).
- ✔ **Beveszed az igazságosság meséjét:** Azt hiszed, hogy a sport mindig igazságos és egyenlő.
- ✔ **Bűnbakkereső:** Másokat okolok a saját érzéseim miatt. Mindig valaki más, de nem én... A perszonalizáció ellentéte.

Feladatmenedzsment: egy könnyebb módszer idő beosztására

A feladatmenedzsment azon az elven alapul, hogy az idő beosztásában az időmenedzsment nem hatékony és túl merev. Például mikor két órát osztasz be magadnak az ütés gyakorlására vagy egy órát az edzésre, ez a módszer figyelmen kívül hagyja, milyen nehéz vagy unalmas számodra a feladat, és azt sem, hogy milyen gyorsan vagy lassan tudsz velük végezni.

A feladatmenedzsment úgy kívánja az eredményt maximalizálni, hogy közben a befektetett energiára fókuszál. Vagyis ezzel a megközelítéssel azon van a hangsúly, hogy a fontos feladataidat elvégezd, nem pedig azon, hogy egy bizonyos mennyiségű időt tölts velük. Tehát ahelyett, hogy két órát kizárólag ütésre szánnál, inkább egyszerűen arra koncentrálsz, hogy tízből hétszer sikerüljön az ütés 4,5 méterre a lyuktól. Ha már fél óra alatt sikerül, szuper! Ha azonban három órára van szükséged ahhoz, hogy jól begyakorold, az is rendben van. A cél, hogy a feladatot elvégezd. Hogy hogyan és mennyi idő alatt teszed, az nem lényeges.

Mi azt gondoljuk, hogy a feladatmenedzsment sokkal hatékonyabb, mint az időmenedzsment. Mikor az eredményre koncentrálsz, nem pedig a befektetett energiára, akkor biztosan nem fogod elfecsérelni az idődet, miután az idő jelentéktelen tényező. A feladatmenedzsment a feladataid teljesítésére irányítja a figyelmedet. Ha szeretnél hatékonyabb sportoló lenni, azt javasoljuk, mindig csak arra összpontosíts, hogy a csúcsteljesítményhez szükséges teendőidet elvégezd – például egy stratégia vagy taktika tökéletesítésére, hogy tökéletes formába kerülj, vagy hogy legjobb képességeid szerint hajtsd végre sportágadra jellemző feladataidat.

Hogy *mikor* végzed a feladatodat, közel sem annyira fontos, mint az, hogy elérd céljaidat. Lényegtelen, hogy reggel 6-kor, délután 3-kor vagy este 11-kor edzel-e. A magas prioritású feladatok elvégzése a legfontosabb. Ugyanúgy, ahogy mondjuk a teniszben az erőteljesebb szerva, a baseballban a jobb csúszás, vagy a golfban a magabiztosság 45 méter távolságban ékkel a kezében mind-mind fontosak ahhoz, hogy ügyesebb és sikeresebb légy. Hogy mikor gyakorolsz és mennyi időn keresztül, az nem számít – csak az a fontos, hogy elvégezd a teendőt. És miután végeztél a fontosabbakkal, folytathatod a többi tökéletesítésével (vagy éppen fejlesztésével).

Prioritások felállítása

Mikor világosak személyes értékeid (lásd az előző részeket), felállíthatod prioritásaidat azok alapján. Miért olyan fontosak a prioritások? Mert ha minden fontos, akkor valójában semmi sem az. A prioritások megfelelő sorrendbe rendezése nélkül nem fogod tudni, mely célok fontosabbak a többinél, így nem fogod tudni, merre haladj, vagy mire összpontosíts.

Sportolóként mindig van mit fejleszteni. Ám azt neked kell eldöntened, mely speciális területekre kell koncentrálnod ahhoz, hogy egyéni sportolói teljesítményed javulhasson. Tegyük fel, hogy mind a készségeid, mind az edzettséged fontos, de a szezon végén rájössz, hogy a cseppet sem ideális edzettséged szegényes teljesítményhez és gyötrelmes sérülésekhez vezetett. Ebben az esetben célszerű lehet az edzettséget előrébb helyezni, mint a készségfejlesztést.



Először néhány általános prioritási kategóriát kell meghatároznod az életedben, majd ha ez megvan, rakd sorrendbe őket mindennapi életedben betöltött értékük szerint. Segítségül nézzünk néhány olyan gyakori kategóriát, amelyeket mi is használunk a hozzánk forduló sportolókkal:

- ✓ Spiritualitás/vallás
- ✓ Egészség (mentális és fizikai)
- ✓ Család
- ✓ Barátok és társasági élet
- ✓ Pénz
- ✓ Karrier
- ✓ Sport
- ✓ Tanulmányok

Értékelj ezeket a kategóriák a szerint, mennyire töltenek be fontos szerepet az életedben. Igyekezz sorrendbe állítani őket, kezdve a legfontosabttól a legkevésbé fontos felé haladva. Ne feledd azonban, hogy a listádon szereplő utolsó kategória is fontos még! Csak éppen nem annyira, mint amelyek felette sorakoznak.

Vezetői képességeid fejlesztése

Akár született vezető vagy, akár dolgoznod kell azon, hogy vezető szerepet vállalj, folyamatosan fejlesztened kell vezetői képességeidet. Az alábbiakban ezért eláruljuk, hogyan teheted mindezt.

Építs bizalmat és tiszteletet!



A nagyszerű vezetővé válás első lépése, hogy kiérdeked csapattársaid bizalmát és tiszteletét. Ha ugyanis nincs tisztelet és bizalom, nem fognak követni. Íme néhány módszer arra, hogyan építsd e két fontos területet:

- ✓ **Tartsd be az ígéreteidet!** Semmi nem rombolja olyan gyorsan a bizalmat, mint a be nem tartott ígélet.
- ✓ **Légy türelmes!** A bizalom kiépüléséhez idő kell. Ne siettesd vagy várd el! Hagyd, hogy a saját tempójában bontakozzon ki.
- ✓ **Ne feledd, a csapattársaid figyelik, mit mondasz, és mit csinálsz!** Beszélj és viselkedj úgy, hogy arra büszke lehess, függetlenül attól, ki vesz (vagy nem vesz) éppen körül.
- ✓ **Hallgass többet, mint amennyit beszélsz!** A hallgatás, odafigyelés segít a bizalmat gyorsabban építeni. Ráadásul azt mutatja csapattársaidnak, hogy becsüled őket, és amit mondanak.



Ha bizalomra és tiszteletre vágysz, kezd magaddal. Tiszteld magad, majd mintázd erről a téged körülvevők irányába mutatott tiszteletet. Ha képes vagy ezeket a javaslatokat beépíteni a csapattársaiddal való kapcsolataid kialakításába, azt fogod látni, hogy szívesebben követnek majd a harcba. Ha azt akarod, hogy az emberek tűzbe tegyék érted a kezüket, neked kell először megtenned – és mikor megtetted már értük, ők is örömmel követik a példádát.

Járj élen!

Vezetőként nem csak szónokolnod kell tudni, hanem bemutatni mindazt, amit elvársz. Ha folyton a kemény munka fontosságát emlegeted és azt hangsúlyozod, milyen jó volna megnyerni a bajnokságot, viszont nem törődsz a testeddel a pályán kívül vagy késeled az edzésekről, akkor bizony vizet prédikálsz és bort iszol! Az igaz, hiteles és hosszútávú vezető maga mutatja meg, mit vár el a többiektől.

Különítsd el a saját motivációd a gyermekedétől

Szülőként nyilván rengeteg okod van arra, miért akarsz, hogy a gyermeked sportoljon. Talán gyakor magad is sportoló voltál (esetleg vagy most is), és szeretnéd, ha gyermeked is megtapasztalná a versenyzés izgalmait és a bajtársiasság érzését egy csapat tagjaként. Talán sztársportoló voltál és azt akarsz, hogy gyermeked is megtudja, milyen, mikor az egész iskola neki szurkol. Vagy talán nem úgy sikerült sportolói karriered, ahogy megálmodtad, és most gyermekeden keresztül szeretnéd beteljesíteni a vágyaidat.

Jogod van saját motivációidhoz – és e tekintetben a lehető legőszintébbnek kell lenned. Ám azt is meg kell értened, mi ösztönzi a *gyermeked* a sportolásra, mert ez lesz az a motiváció, ami a legjobban számít. Szülőként nem csupán az a feladatod, hogy felismerd, a te motivációd adott esetben eltérhet a gyermekedétől, hanem az is, hogy tiszteletben tartsd a különbözőséget és hagyd, hogy gyermeked a saját elképzelései szerint álljon a sporthoz.



Biztos láttál már olyat, vagy hallottál olyan szülőkről, akik kényszerítik gyermeküket a sportolásra. Talán még az is megfordult a fejedben, hogy te is egy kicsit erőszakos vagy – esetleg a társad vagy párod mondta ezt rád. Ha így van, és valóban kényszerítet a gyermeked, akkor lényegében a *te* indíttatásaid kerülnek előtérbe a gyermeked motivációival szemben. (Ha azt szeretnéd tudni, hogyan bátoríthatod gyermekedet anélkül, hogy hajszolnád, olvasd el a következő részt.)



Egyre többször találkozunk a kiégés jelenségével gyerekeknél is – ráadásul egyre fiatalabbaknál. Sok fiatal – még azok is, akik tehetségüknek köszönhetően akár főiskolai szinten is játszhatnának – azért adja fel a sportot, mert kiég. Egyesek egyenesen gyűlölni kezdik azt a sportágot, amelyet egykor imádtak. A kiégésnek számtalan oka lehet (lásd a „Sportolók kiégésének megértése és kezelése” című részt), de az egyik legnagyobb az, hogy a szülők ráerőltetik saját vágyaikat a gyermekeikre. Ha a gyermeked inkább miattad sportol, nem pedig saját maga miatt, akkor sosem lesz képes kihozni magából a maximumot – és valószínűleg nem is fog olyan sokáig sportolni, mint ahogy egyébként tenné.



A jó hír az, hogy segíthetsz gyermekednek sportolói élményeit élete pozitív részévé tenni. Hogyan? Hogy rendszeresen megkérdezed magadtól, hogy vajon tiszteletben tartod-e gyermeked saját motivációját. Az alábbiakat érdemes észben tartani:

- ✓ **A motiváció egyéni.** Mindenki más indíttatásból sportol vagy versenyzik. Vannak gyerekek, akik azért, mert szeretnek versengeni és győzni, de sokan pusztán azért sportolnak, mert szeretik barátaik-

Kérj időt a stressztől

Mikor nem alakulnak a legfényesebben a dolgok, a sportolók kérhetnek időt. Sokszor tanácsoljuk az edzőknek, hogy iktassanak be vízsszüneteket az edzésekbe, mert így elősegítik, hogy játékosaik ismét összpontosíthassanak. A rövid szünetek beiktatása nagyon egészséges, amit neked is érdemes kipróbálnod. Talán pont egy prezentáció közepette nem lesz rá módod, de hidd el, te is találhatsz olyan réseket a napi-rendedben, amelyeket fordíthatsz felfrissülésre, gondolataid és önmagad rendbe szedésére.



Ha szeretnéd megfelelően kezelni a stresszt:

- ✓ **Nézd egy lépés távolságból a helyzetet.** Függetlenül attól, mi okozza a stresszt – egy nehéz projekt, vagy konfliktus a munkatársaiddal –, sokszor már az rengeteget segít, hogy teszel néhány lépést hátra, veszel egy mély lélegzetet, és végre tisztázódhatnak a gondolataid.
- ✓ **Beszélg egy barátoddal, családtagoddal, vagy hívd fel telefonon.** Vannak emberek, akiknek segít továbblépni, ha kibeszélhetik érzéseiket egy közeli barátjukkal vagy családtagjukkal. Ha te is ilyen vagy, akkor csukd magadra az irodád ajtaját (vagy ha nincs irodád, fogd a mobilodat és menj ki), és szellőztess ki a fejedet.



Figyelj rá, hogy ne a végtelenségig tartson mindez, nehogy az egész napodat azzal töltsd, hogy a gondjaidról beszélsz. Ha túl sokat beszélsz egy stresszes helyzetről, az akár a fordítva is elsülhet, vagyis ahelyett, hogy csillapítaná az érzéseidet, olaj a tűzre. Úgyhogy csak mértékkel beszéld ki a problémáidat, hogy tényleg hatásos legyen.

- ✓ **Menj ki az épületből és szívd egy kis friss levegőt.** Már önmagában az is csökkentheti a stresszt, ha kilépsz a munkahelyedről. Végezz néhány mély lélegzetet, sétálj körbe az épület körül, majd menj vissza, bármilyen kihívásra kész állapotban.
- ✓ **Írd le, mi az, ami stresszel, így kiverheted a fejedből.** Vannak olyanok is, akiknek az írás segít elengedni az érzéseiket. Szánj rá egy kis időt, nyiss a számítógépeden egy üres dokumentumot, írd le, mi zavar, majd lépj túl rajta.



Ha esetleg attól tartasz, hogy a munkatársaid rátalálhatnak az ilyen írásaidra, tarts erre a célra egy pendrive-ot a kulcstartódodon. Így biztos nem juthat illetéktelen kezébe.

- ✓ **Vizualizálj tíz perc erejéig, hogy ismét összeszedhesd magad.** Végezz mély légzést, hogy ellazulj, majd igyekezz magadat olyan hozzáállással látni és érezni, amire vágyasz. Az ellazuláshoz visszaemlékezhetsz egy nyugodt időszakra is, de azt is elképzeld, ahogy a gondolataid szépen elcsendesednek, miközben te egészséges szemszögből kezded látni a helyzetet.

Élettapasztalat-szerzés

A szervezett sportokkal a gyerekek fontos leckéket tanulhatnak az életről – olyan tapasztalatokat szerezhetnek, melyeket a későbbiek során jól tudnak majd hasznosítani mind a pályán, mind pedig azon kívül. Ezek közé sorolhatók az alábbiak is:

- ✓ **Az élet nem mindig igazságos.** Akkor miért számítanánk másra? Van, hogy a bíró szörnyű döntést hoz, és olyan is megesik, hogy az edző a kevésbé tehetséges vagy szorgalmas gyereket állítja pályára. Gyakran nem a ténylegesen jobb csapatok nyernek.
- ✓ **A kemény munka megtérül.** Általánosan igaz, hogy annyit tudsz kivenni a sportolásból, amennyit bele is fektetsz, Minél keményebben, okosabban játszol, annál szebb eredményeket érsz el.
- ✓ **A csapatmunka fontos.** A Magányos Farkas ikonikus képe, ahogy egyes-egyedül csodákat művel, nem több, mint mítosz. A jó csapatok sokkal többre képesek, mint bármely nagyszerű egyén.
- ✓ **Mindenkinek megvan a maga szerepe.** Egy autó alkatrészeihez hasonlóan, mindenkinek megvan a maga szerepe egy adott csapaton belül, és minden szerep fontos a csapat sikeréhez.
- ✓ **Az emberek számítanak rád.** Ha nem végzed a dolgodat, a csapatod vagy egyéni teljesítményed (vagy mindkettő!) bánja.
- ✓ **Minden értékes dologhoz fegyelmeztség kell.** A fegyelem az egyik kulcs, ha kiválóságról és sikerről van szó – akár a sportban, akár a zenében, tanításban, gyógyításban vagy a nevelésben. Csak fegyelmezetten lehet eredményeket elérni.

Éld a saját életedet, ne próbáld a gyermekeden keresztül kiteljesedni

Az egyik legfontosabb és leggyakoribb probléma, amellyel a gyermekekkel és serdülőkkel folytatott sportpszichológiai praxisunkban találkozni szoktunk, az az, hogy sok szülő gyermekén keresztül akarja beteljesíteni saját egykori sportolói álmait. Van, hogy a szülő maga is egykor sikeres sportoló volt, de van olyan is, hogy éppen nem sikerült neki valóra váltani az álmait. Akárhogyan is, a szülők rengeteg időt és energiát fektetnek gyermekeik sportolói képességeinek fejlesztésébe. És azt remélik, mindez egyszer megtérül, ahhoz hasonlóan, mintha csak egy részvénybe fektettek volna be. Az a probléma viszont, hogy a gyerekek nem úgy működnek, mint a részvények, ezért neked sem így kellene rájuk tekintened.