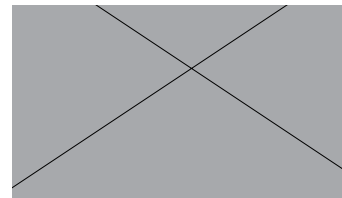


Melyik illik hozzám?

SPORT

Jellemformáló tréningek



Gyömbér Noémi
sportpszichológus

„A sportolás, az arra való hajlandóság sok információt hordozhat a személyiségről – mondja Gyömbér Noémi sportpszichológus. – Áruklodó lehet, hogy mit választunk, és elég kitartónak bizonyulunk-e hozzá. Aki az edzésformákat is gyakran váltogatja, az valószínűleg az élet más területein is csapongóbb. A sport nagy erőpróba, hiszen az elején sok belső küzdelemmel jár, így visszatükrözheti a gyengeségeinket. Aki nehezen viseli a fájdalmat, a megpróbáltatásokat, azt nagy eséllyel egy kiadós izomláz elriasztja a folytatástól. Aki viszont kitartó, az ráérez arra, hogyan léphet át a saját korlátain.

Ahhoz, hogy rendszeresen munkára fogjuk az testünket, szükség van egyfajta belső tartásra, erőre. Ahogy több fi-

gyelmet fordítunk rá, úgy növekszik az önbecsülésünk, könnyebbé válik az öltözködés, az önmenedzselés. A testünkhöz való pozitív viszonyulás tehát az élet más területein is a segítségünkre lesz.”

Válassz egyéniségedhez illőt!

Szakértőnk szerint az első lépés, hogy időt találjunk a sportolásra. Ezután vizsgáljuk meg, hogy jó érzéssel tölt-e el minket a kiszemelt tréning. A lelkesedés gyors elillanásának oka általában a visszajelzés elmaradása. „Akkor fogunk változást elérni, ha megjutalmaznak minket a jó teljesítményünkért – mondja Gyömbér Noémi. – Az edzéstípus kiválasztásánál fontos, hogy merjünk kísérletezni! Befelé fordulóbb személyiségeknek az egyéni mozgásokban lehet sikerélményük. A felnőtt csapat-sportok iránti vonzódás általában a gyerekkor hozománya, illetve azok döntenek mellette, akik kedvelik a dinamizmust. A kettő közötti átmenet – megvan az együttes élmény, de közben magamra figyelek – azokhoz passzolhat, akiknek kell a húzóerő, de nem szeretnek másokhoz alkalmazkodni. Nagy divat manapság az úgynevezett Body&Soul irányzat. Ilyen a jóga, a pilates, a body art vagy a tai-chi.”

Szakértőnk úgy látja, ezek az elmélyülőbb típusoknak adhatnak élményt, de remek kiegészítői lehetnek a dinamikus edzéseknek is. Tegyük fel magunknak azt a kérdést is: Milyen mozgás közben tudjuk igazán elképzelni magunkat? Hogy néz ki

„Legyőztem önmagam”

Gámán Zsuzsa sporttagozatos iskolába járt, ahol sokféle mozgásformát kipróbálhatott. Mivel nem érezte magát különösebben ügyesnek és kitartónak, sosem gondolta, hogy a koreografált aerobikórák és a futás fogják rabul ejteni.

„Ma már tudom, hogy az edzések révén leküzdhetők a magunk építette falak – mondja Zsuzsi, aki a tízéves érettségi találkozója után döntött úgy, ideje mozgásba lendülnie. – Az egyik volt osztálytársam megjegyezte, hogy asszonyosodom. Ez annyira szíven ütött, hogy elhatároztam, aktív, egészséges nőként fogom ünnepelni a 30. születésnapomat. Eleinte munka után egy közeli edzőterembe jártam step-aerobikozni. Arra az egy órára igazi táncosnőnek éreztem magam, ami jót tett az önbizalmamnak.

Tavaly a futáshoz is kedvet kaptam. A barátnőmmel elhatároztuk, hogy váltóban lefutjuk a félmaratont, ami felkészülést igényelt. Óriási sikerélmény volt 35 fokban az eddigi legjobb időmmel teljesíteni a távot. Akkor legyőztem magam, ami az élet más területein is hasznos képesség. Azóta szerdánként együtt járunk a barátnőmmel

Gámán Zsuzsa



a futóklubba, és utána megbeszéljük, hogy ki mi-ben fejlődött. A 30. születésnapomon csúcsmódban voltam, és ezt mások is észrevették. Azt hiszem, a nőiességem is ekkor teljesedett ki.

A sport által kiderült számomra, hogy nincs lehetetlen, kitartással elérhetem, amit igazán szeretnék.”

számunkra az ideális helyszín hozzá? Ennek megfelelően kell keresgelnünk.

Sport, mint válságmenedzser

Sokan nehéz élethelyzetekben hívják segítségül a mozgást. A pszichológus szerint így más megvilágításba helyezük a gondjainkat.

„Személyiségünk a rendszeres sportolás hatására szinte észrevétlenül rendeződik – mondja Gyömbér Noémi. – Amikor nem a minket feszítő problé-

A rendszeres mozgás javítja a koncentrációt, kitartóbbá tesz, segít jobban bánni az idővel.

mákon agyunk, a megoldás általában magától megjelenik. Ilyenkor az elménk megpihen, és feltöltődve térhetünk vissza a feladatainkhoz. A fizikai igénybevétel által levezethetjük a feszültséget, rendszerezhetjük gondolatainkat, tisztábban láthatunk rá az életünkre.”

Manapság egy nőt a rendszeres mozgásra leginkább az alakformálás és a fogyás vágya serkent. Pedig a kitartóan végzett testedzés arra is rávilágíthat, melyek a valódi erősségeink, ezáltal hogyan menedzselhetjük jobban a hétköznapijainkat.

I Bakos Zsuzsi írása

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül a sportolás szervezeteinkre (izmainkra, ízületeinkre, szívünkre) gyakorolt jótékony hatását, és azt sem, hogy javítja a koncentrációt, tehát készséget is fejleszt. „Összeszedettebbek, kitartóbbak leszünk, jobban fogunk bánni az idővel – fűzi még hozzá a pszichológus. – Szociális kapcsolataink is változnak, hiszen olyan emberekkel vagyunk, akik hasonló értéket képviselnek. Új társaságunk sokat formálhat rajtunk.

Ha a mozgás rendszeressé válik, közelebb kerülhetünk a flow élményhez: amikor tudatunknál vagyunk, mégis belemerülünk a tevékenységbe. Ezt akár gyaloglás közben is átélhetjük. Hatására biztosan időt fogunk szakítani a gyakori sportolásra.” |

Önismeret jógával

Polyvás Ildi életének mindig része volt a mozgás, de miután megszülettek a gyerekei, éveken át nem talált olyan edzésformát, amely magával ragadta volna. Már sem a korábban kedvelt aerobik, sem a tenisz nem vonzotta. Találkozott egy barátjával, aki olyan szuggesztíven mesélt neki a jógaról, hogy úgy döntött, kipróbálja. Ez öt évvel ezelőtt történt, azóta heti három alkalommal lazít és formálódik az órakon. „A jóga az, amiben mindent megtaláltam, amit kerestem – mondja Ildi. – Erősít, nyújt, tisztít, nyugtatja az elmét. Már az elején észrevettem, hogy mind a testi, mind a lelki tartásom megváltozott tőle.”

Ildi szerint a befelé figyelés iránti igénye az életkorával és az anyává válásával van összefüggésben. „Mielőtt a gyerekeim megszülettek, sokkal felszínesebb életet éltem. Azóta



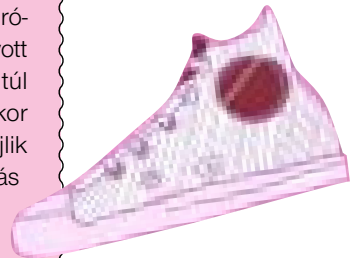
Polyvás Ildi

olyan csatornák nyíltak meg bennem, amelyekre korábban nem figyeltem fel. Ahhoz, hogy magával ragadjon a jóga iránti szenvedély, el kellett idáig jutnom a saját fejlődésemben. Sokféle válfaját kipróbáltam már, és mindig a hangulatomtól függ, aznap melyik irányzat mellett döntök. Amikor energiám teljében vagyok, dinamikus órára megyek, ha pedig inkább befelé szeretnék figyelni, a hatha- vagy a kundalini-jógát választom. Aki jól érzi magát a testében, annak a lelkében is lebomlanak a gátak.”



Nyíri Andrea

Andi. – Az otthoni tornázással is próbálkoztam, de hamar cserbenhagyott a lelkesedésem. Rájöttem, hogy túl helyhez kötött és monoton. Amikor azonban a városban bringázom, zajlik az élet körülöttem, a kerékpározás változatosságot és szabadságot ad. Mióta rendszeresen biciklizem, mozgékonyabb lettem, a környezetemnek is feltűnt, mennyivel könnyedebb és magabiztosabb vagyok. Fontos nekem a kötetlenség, és élvezem, hogy nem kell várakoznom a forgalomban. Mióta így közlekedem, több időm lett. Szeretek a bringások táborához tartozni, és jó érzés az is, hogy nem szennyezem a környezetem. Büszke vagyok rá, hogy a fiam is ezt látják, akikkel már komolyabb távokat is megteszünk. Előre rettegek a téltől. A szobakerékpár nem megoldás, mert a helyben tekerést lehangolóknak tartom.”



Szabadság két keréken

Nyíri Andrea sokáig kereste a valóban hozzáillő mozgást. Néhány éve azért szerzett be egy kerékpárt, hogy könnyebben szállíthassa a gyerekeit.

„Korábban a térdfájásom és a súlyfeleslegem miatt ajánlották a biciklizést – meséli



Bővebben a témáról:

- Gyömbér Noémi
– Kovács Krisztina:
Fejben dől el
– **Sportpszichológia mindenkinek**
(Noran Libro)
- Brigitte Roser:
Vége a kifogásoknak!
(Édesvíz)