

A sport nem csak a fizikai egészségünket szolgálja

A Karrierépítés a mindennapokban című előadásorozat legutóbbi eseményén Lenténé Puskás Andrea tartott előadást a sport és a karrier kapcsolatáról.

Az előadó a karrier fogalmának tisztázását követően a sport és a karrier kapcsolatáról ejtett néhány szót. A két fogalom hallatán valószínűleg először mindenkinek az élsport, az élsportolói karrier ugrik be, amely több éves versenyszerűen űzött sporttevékenységet takar. Az élsporttal kapcsolatosan elmondta, hogy ez ma már gyakran foglalkozásszerű elfoglaltság, betölti a sportoló egész életét, mely egyben tudatos tervezést és szervezést igényel. Az élsportolói karrier során sokszor felmerül a kérdés, hogy meddig, hány éves korig tud egy sportoló magas szinten sportolni és az élvonalban maradni figyelembe véve, hogy az élsportolót befolyásolhatják, más irányba „téríthetik” pl. a barátai, bekövetkezhet egy edző- vagy klubváltás, vagy a tanulás kerül előtérbe a sport helyett (ilyen tipikus időszakok az érettségi vagy az egyetemi évek). Szintén jellemző, hogy az élsportolók közül sokan akkor zárják le a sportolói karrierjüket, mikor kortársaik már munkába álltak, így azoknak több éves előnyük van a munkatapasztalat terén. Ezen tényezők kifejezetten szükségessé teszik a sportolóknál a karrier tervezését, a sportpályafutást követő civil életre való felkészülést. Ma már elmondható, hogy a sportolók tudatosan építik civil pályájukat, így nem kerülnek nehéz helyzetbe pályafutásuk befejezését követően.

Ezt követően az előadó bemutatott néhány sokkoló adatot a magyar lakosság egészségi állapotáról: átlagosan 13 évet töltünk az életünk során betegségben, legtöbbször depresszió miatt mennek táppénzre, és a magyar felnőtt lakosság 62 százaléka elhízott vagy túlsúlyos. Az adatok szerint a magyarok többsége mozgásszegény életmódot folytat: a férfiak 21, a nők 13 percet sportolnak naponta átlagosan. Megtudtuk, hogy a fiatalkori olvasási, írási és egyéb tanulási zavarok gyakran összefüggnek azzal, hogy a kisgyermek nem mozognak eleget, a korai mozgástanulás időszakában kimaradnak fontos „fázisok”, így pl. nem tanulnak meg kúszni, mászni stb. Ezért a felnőttek felelőssége, hogy megtanítsák a gyermekeket a sport szeretetére. A rendszeres sport ugyanis nem csak az egészségi állapotot javítja, hanem megelőzi a betegségek kialakulását. Emellett fejleszti a testi-lelki fittséget, amely növeli a teljesítőképességet. A sport segít abban, hogy energikusabban és boldogabban éljünk, és hogy levezessük a stresszt. Az edzések sikerélményt nyújtanak, és ha olyan sportágat választunk, amelyhez több ember kell, akkor a társas kapcsolataink is javulhatnak. A sport segíti a koncentrációt, a tartós figyelem fenntartását, ezáltal a tanulási készségeket is fejleszti. A fizikai aktivitás hatására termelődött hormonok boldogságérzetet váltanak ki, javítják a hangulatot, növelik a sportoló személyi önbizalmát.

A sport azonban nem csak általános készségeket fejleszt, hanem olyanokat is, amelyek a munkában is hasznosak lehetnek. Ilyen a csapatmunka, a „fair play” szellem, a problémamegoldó és döntéshozatali képességek, a küzdelem, a győzni akarás és a veszíteni tudás, az állóképesség, a kitartás, és az, ha valaki újra neki tud rugaszkodni egy dolognak az első sikertelenség után.

A sportoló hallgatók mentális teljesítményeivel kapcsolatban az előadó a Debreceni Egyetem élsportolói körében végzett kutatásának egyik ábráját is bemutatta: eszerint a versenyszerűen sportolók – kiemelendők itt a debreceni egyetemi orvostanhallgatók és a bölcsészek – jobb tanulmányi átlaggal végezték el a vizsgált két félévet, mint nem sportoló társaik.

Az előadás végén az érdeklődők megismerhették a sportban jelenleg elérhető képzéseket, majd útravalóul néhány jótanácsot kaptak.

Pogány Emese