

NTP-SFT-18-0018

A hazai és a határon túli sporttehetségeket tehetséggondozó program

Sporttehetségek fejlesztése



A projekt megvalósítási ideje: 2018. szeptember 17. – 2019. június 30.

Résztevők köre: Bethlen Gábor Református Általános Iskola felső tagozatos diákjai (10fő)

A projekt vezetője: Kenyeres-Bata Livia, Répási Éva

Pályázatunk célja hogy a sporttehetségek kibontakoztatása kapcsán is gondolkodjunk rendszerszemlélettel, és kezeljük így e komplex jelenséget.

5 területre határoztuk meg a fejlesztést:

1. A kognitív készségek fejlesztése

A tudatosság fejlesztése; Izom- és testtudatosság fejlesztése; Az edzésen való mentális jelenlét erősítése; A mozgáskép csiszolása mentális gyakorlatokkal; A koncentráció erősítése; A zavaró gondolatok elengedésének képességének fejlesztése; A kudarchelyzetek pozitív átkeresztezésének képessége; A pozitív gondolkodás erősítése; csoportos mentális tréninggel, egyéni konzultációkkal, játékokkal.

A kognitív készségek fejlesztésének eredménye a tanulmányi eredményeik javulásán is jól kimutatható, gyorsabban mutatkozik meg, mint a sport pályafutásukban. A koncentráció, figyelem, emlékezet, kreativitás fejlesztése segítette az izom- és testtudatosságot, ami az edzéseken és a versenyeken is megmutatkozott, hiszen mindannyian szép eredményeket értek el a versenyeken.

2. A feszültség-, a szorongás-, és a stresszkezelés

Segítjük, hogy a tanulók megértsék a szorongást, elemezzék saját élményeiket, utána következik a készség megszerzése az izmok ellazításával, relaxációs eljárásokkal, légzéskontrollal, energetizáló gyakorlatokkal. Általános nyugalom kialakítása és ellazulás ülő vagy fekvő helyzetben; A légzésszabályozás különböző formái (pl. jóga); Lazító gimnasztika; Autogén edzés; Önerősítés; Mentál tréninggyakorlatok.

Gyorsan felismerték, hogy milyen sok területen használhatják a relaxációs és jóga gyakorlatokat. A program elején még szorongást mutató mérések a program végére átfordultak alig szorongó kategóriába. A versenyeredmények mutatják, hogyan tudták pozitív tartományba átfordítani gondolkodásukat, hogyan tudtak egyre ügyesebben megfelelni az egyre magasabb szintű kihívásoknak. A mentál tréninggyakorlatok segítették a versenyhelyzetek és a tanulási kihívások sikeres leküzdését.

3. Az önértékelését és önbizalom fejlesztése

Az önbecsülést leginkább a számunkra fontos emberek felénk irányuló szeretete és feltétel nélküli elfogadása erősítheti, ennek alapja a családban gyökerezik. Másodsorban az edzők, pedagógusok támogatása jelenik meg. Meg kell tanítani a versenyzőket a reális célok kitűzésére, mindenkinek testre szabottan. Módszerek, eszközök: Önerősítő tréning racionális gondolkodással; A negatív gondolkodás leállítása, lebontása, átállítása beszélgetéssel; Szurkolói plakát készítése az önbizalomért; Lelkesítő üzenet-gyűjtemény a megfelelő hangulatért; Tréningjátékok.

Az önismeret, az önbecsülés fejlesztése az ötödikeseknél volt hangsúlyosabb: a tanulók nem csak a verseny eredményeiket javították látványosan, hanem a negyedik-ötödik osztályba való átmenetet, az új helyzetekbe való beilleszkedést is segítette. Az énkép, önismeret fejlesztése eredményeképpen a reális önkép segített pl. egy tanulónál a sportág-váltásnál, amelyben sikeresebben kiteljesedhetett a tehetsége. Ezekben a folyamatokban nagy segítségünkre volt a szülőkkel kialakult jó kapcsolat is. Az egyéni tanácsadás segítette a reális célok kitűzésének képességét, és a célok eléréséhez vezető út megtervezését.

4. A kommunikáció fejlesztése

Fejlesztjük a beszédképességet, az asszertív kommunikációt, és a hatékony konfliktus kezelést szituációs játékokkal, tréning játékokkal.

A kommunikációs fejlesztés segítette tanulóinkat felelés közben, templomi-, ünnepi szerepléseknél is. Gyakoroltuk az asszertív kommunikációt, ami még nem egy befejezett folyamat. Sokat változott a beszédképességük, hatékonyabb a konfliktus-kezelésük. A sport csoportjaikban és az osztályokban is változtak kommunikációjuk által a társas kapcsolataik: felszabadultabbak, nyitottabbak, magabiztosabbak lettek.

5. A társas készségek fejlesztése

A társas viszonyok nemcsak a gyerek érzelmi-motivációs jellemzőit, énképét alakítják, hanem értelmi fejlődésében is szerepet játszanak. A tréning és szituációs játékok az összehangolódást célozzák, az igen/nem mondásához kapcsolódó érzések tudatosítását, a nehézségek-kellematlenségek elviselését. Az egymásra figyelés, az együttműködés, a mások hozzáállásának megtapasztalását, az empátia fejlesztése, a dühítő, frusztráló helyzetekben átélt érzelmek, és testi tünetek kezelése, az önfeltáró és konfrontáló én-üzenet lényegét megértésük, azok használatát különböző szituációkban gyakorolják.

Segítettük a nehézségek, kellematlenségek elviselésének képességét, az empátiát, a dühkezelést. A tanulók folyamatosan számoltak be a foglalkozások elején saját élményeiről, hogyan változtak meg, könnyebb lett az együttműködés edzővel, pedagógussal, kortárs csoporttal.