

Szeretettel meghívjuk Önt a Fontanus Központ **2017. augusztus 12-ei** bemutató előadására,
melynek címe:

Sportfilozófia - új szemlélet az élsportban

Előadó:

Dr. Bajzik Éva mozgásszervi rehabilitációs szakorvos és manuálterapeuta
a Fontanus Központ Testtudat Tanszékének vezetője

Hacker Péter szakedző, coach, a Fontanus Központ Tudatos Terápia Tanszékének
vezetője

Az előadás helyszínét a Fontanus Sportnapok biztosítja, Szegedtől 20 km-re



Az előadáson való részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött.

Regisztráció előtt, illetve bármilyen felmerülő kérdés esetén, kérjük keresse kollégánkat:

László Szandra - kapcsolattartó, pszichológus

email: fontanus@fontanus.hu

tel.: +3620 941 02 02

Regisztráció: <https://sportnapok.fontanus.hu/registracio>

További információ: <http://www.fontanus.hu/sportosztaly/>

Mi a sportfilozófia?

A sportfilozófia – mint a neve is mutatja – a filozófiából nőtte ki magát az utóbbi években. A sportolók, edzők, sportegyesületek körében kialakult az a felismerés, hogy a versenyekre készüléskor a formaidőztetés nem csak a fizikai állapotról szól, hanem tartalmazza a **mentális felkészülést** is. Manapság ezzel a sportpszichológia foglalkozik, a tudományág természetéből adódóan a fizikai állapot figyelmen kívül hagyásával.

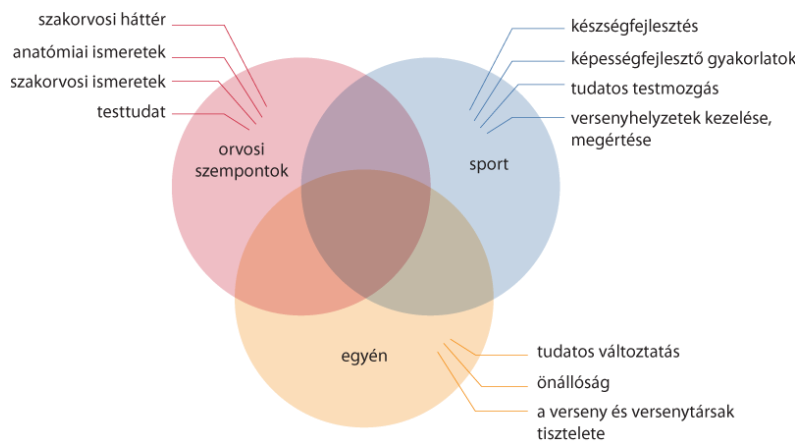
A **sportfilozófia** ennél tovább megy: a sportoló elsősorban ember. Az embernek pedig van fizikai, mentális és érzelmi része, amelyek egy egységet alkotnak, együtt működnek, egymás nélkül nem értelmezhetőek. A fizikai testben történő változások (pl. egy sérülés) kihatnak a mentális és az érzelmi szintre, és a másik két részben történő változások is ugyanígy hatnak egymásra.



A sportfilozófia segítségével az egyén részeinek egymásra hatásai feltérképezhetőek, kiismerhetőek, így a versenyhelyzetekben való **összpontosítás egyszerűbbé válik.**

Egy másik terület, amely a sportolók esetében kritikus lehet: a sportágspecifikus mozgásban a **képességek feltérképezése**, lebontása és a gyengébb részképességek speciális fejlesztése, amely az egész komplex mozgásra kihatással lesz. Mit jelent ez? Egy speciális sportági mozgásban a mozgást kiadó részképességek az egyes sportolóknál nem azonos arányban vannak jelen (pl. vívás esetében lehet, hogy a vívónál megvan a robbanékonyság, a stabil lábmozgás, gyors és pontos csuklómozdulatok, de a térlátás nem megfelelő). Ilyenkor az adott részképesség fejlesztésével és a mozgássorra való integrálásával jelentős eredmény növekedés érhető el. A Fontanus Sportosztály módszereinek segítségével ezek a képességek szűrhetőek és fejleszthetőek.

Versenysportolók esetén nagyon fontos a **motiváció** feltérképezése és fenntartása, amely az eredmények, élethelyzetek függvényében változhat, sportosztályunknál természetesen ezzel is foglalkozunk.



Ha a filozófia gyökerei az ókori platóni Akadémia szellemiségéhez nyúlnak vissza, akkor a sportfilozófiáé az ókori olimpiákéhoz, amelyben a sportoló részéről elengedhetetlen a sport, a sportág, a versenytársak és nem utolsósorban saját maga tisztelete.

Képzéseink személyre szabottak, gyakorlatorientáltak, könnyen megérthető formában

tartalmaznak anatómiai és élettani ismereteket, valamint a sporthoz, versenyzéshez, formaidőzítéshez szükséges alapismereteket.

Tréneink maguk is jártasak számos sportágban, és rendelkeznek versenytapasztalattal.

Kiknek ajánljuk?

Egyéni, illetve csapatsportolók, élsportolók számára. Mindazoknak, akiknek a kitűzött céljaik eléréséhez szükséges a fejlődés és a teljesítménynövelés, céljaikat pedig úgy akarják megvalósítani, hogy közben nem károsítják a testüket, egészségüket.