

## SPORTSZÜLŐK AKADÉMIÁJA IV.

Mit adjak enni a gyermekemnek? Engedjem versenyezni?

A sportoló gyerek időbeosztása, életmódja lényegesen eltér a nem sportoló kortársaitól. Különösen, ha már komolyan készül a sportkarrierjére, komolyan edz és versenyez, sok mindenben másképp kell terveznie a napi elfoglaltságát, életritmusát. A szülők segítsége nélkül ez nem megy. A sportoló gyereknek, ha napi két edzése van, jóval korábban fel kell kelnie, mint a nem sportoló társainak, a szülők segítsége nélkül lehet, hogy el sem tudna jutni a reggeli edzésre. Utána rohanni az iskolába, miközben gondot jelent a reggelizés, a reggeli edzés energiavesztésének pótlása. Délben is komoly energiabevitelre lenne szüksége, hogy bírja a délutáni edzés terhelését. Erre az iskolai menza ebédkínálata igazán nem megoldás. Mit csomagoljon a szülő a sportoló gyereknek, hogy lehetőleg egészséges táplálékkal biztosítsa a gyermek energiaszükségletét. Mi a helyzet, ha este van az edzés és nyolc, vagy kilenc óra körül ér haza a gyermek? Mit egyen, vagy mit ne egyen? Mi a helyzet a folyadékpótlással? Mikor feküdjön le? És mikor tanuljon??? Számtalan olyan kérdés vetődhet fel akár egy nap folyamán is, aminek a megoldása nagyrészt a szülőre vár.

Ezeknek a kérdéseknek a megoldásához ad tanácsokat Rédlí Dóra sportdietetikus.

A sportoló gyermek sportpályafutásában eljön az a pillanat, mikor először még játékosan, később egyre komolyabban versenyezni kezd. Bár a gyermekekben alapvetően megvan a versenyszellem, mégis különböznek egymástól. Van, akinek a versenyzés kihívást jelent, a másik gyermeknek fenyegetést, a kudarctól való félelmet. Hogy lehet erősíteni, táplálni az egészséges versenyszellemet, hogy lehet a gyermekeknél feldolgozni a sikert és a kudarcot? Miben tudnak segíteni a szülők? Mennyiben befolyásolja a siker, vagy a kudarc gyermek önértékelését?

Ebben a témában ad segítséget a sportszülőknek Dr. Fülöp Márta pszichológus, a Magyar Tudományos Akadémia doktora.

Az interaktív előadásokat kerekasztal beszélgetés követi az előadókkal és a rendezvény vendégeivel: Fülöp Bea tanár, újságíró, sportszülő, rádiós műsorvezetővel, Dr. Verrasztó Zoltán olimpiai ezüst- és bronzérmes, világ- és Európa-bajnok úszóval, szakedzővel és Tibenszky Moni Lisa oktatási újságíró, sport mentáltréner, life coach, a Felelős Szülők Iskolája alapítójával.