



Szentiváni Újság

Sanktiwaner Zeitung



SŰRŰ DECEMBER

AZ ADVENTI IDŐSZAKBAN MAJDNEM
MINDEN NAPRA ESETT VALAMILYEN
PROGRAM SZENTIVÁNON.

KÖZMEGHALLGATÁS

A POLGÁRMESTER VÁLASZOL
A FELTETT KÉRDÉSEKRE.

JÓTÉKONYSÁG

EGY RÁSZORULÓ CSALÁDÉRT
PECÁZOTT A HORGÁSZ
EGYESÜLET.

„A MEGOLDÁS BENNÜNK VAN”

Futó Hajnit talán nem kell bemutatni, főleg azoknak a szentivániaknak, akik a helyi sportéletben otthonosan mozognak. Azt talán viszont kevesen tudják, hogy jelenleg mentális támogatóként is dolgozik.

Hajni édesapja, Futó Karcsi bácsi a szentiváni sportegyesület szakosztályvezetője volt, így Hajni – mondhatni – a pályán töltötte a gyermekkorát. A sport határozta meg a fiatalkorát, még a középiskolai éveit is képes volt feláldozni a kézilabdáért. Ott nőtt fel, ott tanulta meg, mit jelent küzdeni, csapatban gondolkodni és a határokat feszegetni. 14 éves korától NBI-ben játszott és eljutott egészen a magyar kézilabda-válogatott bő keretéig, ahol már csak egy lépés választotta el a szűkített kerettől. Akkoriban azonban még kevesen beszéltek a mentális felkészülés fontosságáról, és számára sem volt elérhető a mentális tréning. Ma már úgy látja, talán éppen ez hiányzott ahhoz, hogy átlépje azt a bizonyos küszöböt. A kézilabda a mai napig az élete része, két évvel ezelőtt még a megyei első osztályban szerepelt, mintegy visszakanyarodva ahhoz a közegehez, ahol pályafutása kezdetét vette. Jelenleg pedig kézilabdás lányokat edz mentálisan.

„Az élsportban az elvárások magasak, és a sikerhez a fizikai felkészültség önmagában nem elegendő – a mentális erőnlét éppenoly fontos szerepet játszik. Az én időmben azonban ezzel nem nagyon foglalkoztak. Ma már sokkal jobb a helyzet, de azért még mindig nem magától értetődő, hogy elakadás esetén szakemberhez forduljunk” – mondja Hajni.

Hajnit mindig érdekelte a pszichológia, a mentális támogatás, de az élet másfelé sodorta, családot alapított, diplomát szerzett, dolgozott. Amikor azonban lánya Vanda felnőtt, diplomázott, dolgozni kezdett, úgy érezte, valami hiányzik az életéből. Tanulni kezdett, a Széchenyi Egyetem posztgraduális képzésén sport coach-szakra végzett.

„Sokan kérdezték, hogy nagyon fölött vajon, hogy van erre energiám. Én azonban ezt sosem éreztem tehernek.

Nem volt könnyű munka mellett iskolába járni, felkészülni a vizsgákra, szakdolgozatot írni, de közben meg minden percét élveztem, szerettem. És miért coaching?

Mert ez is egyfajta edzés csak éppen nem fizikai, hanem mentális. Számomra nagyon inspiráló, hogy nincs szükségünk senki másra, hiszen a kérdések, a válaszok és a lehetőségek is ott vannak bennünk. A saját belső erőforrásaink használatával előrébb léphetünk”.

Hajni az évek alatt megtanulta, milyen fontos a tudatosság és az önismeret ahhoz, hogy a problémából célt faragjunk, most pedig ezt próbálja megtanítani a fiataloknak.

„12 év feletti gyerekekkel, fiatalokkal foglalkozom, egyelőre munka mellett, aztán majd meglátjuk. Bátran kereshetnek a fiatalok, akik úgy érzik, elakadtak az életükben és fejlődni szeretnének. A gyerekekre és fiatalokra ma egyre nagyobb elvárások nehezednek: az iskola mellett sportolnak, különórákra járnak, zenét tanulnak – gyakran egyszerre mindennek meg kell felelniük. Mindez komoly terhet ró rájuk, amely könnyen túlzott nyomássá és állandó teljesítménykényszerre válhat.”

Kovács Veronika

