

Hogyan válasszak sportágot?

Első sportválasztó könyv

Örömmel jelentjük be, hogy most először jelenik meg Magyarországon egy olyan sportkönyv, szakirodalom, aminek segítségével minden gyermek és szülő a saját személyes adottságának és céljának megfelelően választhat sportágot. Olyan személyes szempontok alapján, mint pl. alkat, képesség, adottság, illetve hobbi vagy élsport céljából, hány éves kortól lehet elkezdni és meddig folytatható, hogy végül a legjobb döntést tudják meghozni. Bízunk abban, hogy a könyvben lévő információk segítségével mindenki megtalálja a számára legkedveltebb sportágot.

A könyv létrehozásának célja a következők voltak:

- A „Hogyan válasszak sportágot?” című szakkönyv eljuttatása és ezen keresztül a sport megismertetése, valamint annak fontosságára való felhívás a magyar fiatalok és szülők körében; a sportra és az egészséges életmódra nevelés/oktatás.
- Az országos sportszövetségek, sportintézmények, világ-, olimpiai és Európa-bajnokok együttműködésével egy olyan sportszakirodalom létrehozása, amiben meglátják a fiatalok és a szülők a sportban lévő örömet és a vele való foglalkozást, valamint megtanítani a szülőket és gyermekeket általában a választások mechanikájára, a tények és fontosságok felmérésére és ésszerű alkalmazására.

Ma Magyarországon a lakosság 60%-a nem mozog rendszeresen. A WHO legutóbbi felmérése szerint Magyarország a legegésztelenebb országok között van az Európai Unió államai között. Ennek része a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód. Mít lehet ezzel tenni? A 10-14 éves gyerekek 40%-a túlsúlyos.

A mai modern világban a számítógépes játékok, filmek nagy mértékben lekötik a gyerekeket és jobban a négy fal közé szorúlnak. Ezért van talán az, hogy egyre kevésbé nyitottak a sportok felé?

Egyre kevesebb pénz jut a szakemberekre, sport népszerűsítésre. Így a szülőkre hárul egyre nagyobb felelősség, hogy ők adják át, ismertessék meg a mozgás örömet a gyerekekkel. Nagyon sok kezdeményezés van, ami azért van, hogy a gyerekek elkezdjenek sportolni, de még mindig lehet látni, hogy a szülők és a gyerekek továbbra is bizonytalanok abban, hogy vajon jó-e nekik az a sportág, amit kipróbáltak.

Gyakran egyfajta véletlenszerű kiválasztás történik, hogy milyen sportot választanak a szülők a gyerekeknek vagy a gyerek saját magának. Van amikor a szülők sportját öröklí meg a gyermek, van amikor az dönt, hogy milyen sportág elérhető a közelben, van amikor a barátokat és ismerősöket követjük, de mégsem találjuk meg azt a sportágot, ami valóban tetszik, ami igazán magával ragad. Így nagyon sokan feladják azt a sportágot amit elkezdtek. Néha kísérletezések vannak, hogy melyik lehetne a legjobb magunknak, gyermekünknek. Ez a könyv ebben segít. Széles skálában mutatja be a sportágakat, előnyöket, hátrányokat, minden szükséges adatot, ami segít megtalálni azt, ami hozzánk illik, amit öröm lesz végezni. Amellett, hogy melyik sportág tetszik vannak fizikai követelmények és alkati sajátosságok minden sportban. Mielőtt dönteni tudnánk ezeket mind számításba kell venni és ezzel időt és

pénzt spórolunk meg magunknak. Kevesebb feleslegesen megvásárolt sport eszköz lesz majd a pincében, ami a mai gazdasági helyzetben fontos szerepet játszik minden család életében.

Éles harc megy a gyermekekért, hogy rávegyük őket az egészséges életmódhoz szükséges mozgásra.

Ez a könyv ezzel veszi fel a harcot! Gyorsan áttekinthető, megragadó fotókkal illusztrál könyv, amelyben rengeteg információt kapnak mind a felnőttek mind a gyerekek és reméljük így részesei lehetünk majd abban, hogy többen választják majd a mozgást szabadidejükben.

Köszönetet nyilvánítanak **Kozmann Györgynek** és **Dr Molnár Tamásnak** a rengeteg támogatásért, amelyet ennek a könyvnek nyújtottak.

Köszönetet mondanék minden sport szövetségnek, hogy képekkel és információkkal segítettek minket.

Kiemelt köszönettel tartozok a **Nemzeti Sportszövetségnek**, aki teljes váll szélességgel támogatott bennünket, eme nagyszerű cél elérésében.

Köszönet a szponzoroknak és közreműködő partnereknek, akik segítségével felbecsülhetetlen segítség volt számunkra

Nagy János
szerző

A könyv bolti forgalomban nem kapható. A könyv 11 900 Ft-ba kerül és megrendelhető a <http://www.hogyanvalasszaksportagat.hu/> weboldalon, vagy kapható a **Nemzeti Sportszövetség** irodájában (1146 Budapest, Istvánmezeti út 1-3. II. em. 209.).

A könyveket személyesen a Nemzeti Sportszövetségben, vagy futárszolgálat igénybevételével tudják megvenni, melynek + 1700 Ft/ alkalom (darab számtól függetlenül) a szállítási díja, melyet ki kell még fizetniük vagy beszámításra kerülhet a kedvezmény mértékébe!

Átutalással is van lehetőség fizetésre, a következő bankszámlára: Sport Vital Kft. MKB 10300002-10483041-49020017, de a megrendelést írásban, e-mailben is el kell küldeni: marketing@hogyanvalasszaksportagat.hu vagy eborbely@nssz.hu címre.