

Mindenki magával versenyez

Beszélgetés Balassa Leventével

Kemény Vagyim: Az ember azt gondolná, hogy a sportoló felkészül, elvégzi az edzést és elindul a versenyen – így kerek a kép. Ha jó az edző, akkor az edzőmunka pont a versenyre fog beérni. Mi szükség van pszichológusra? Az edző a testet, a pszichológus a lelket készíti fel?

Balassa Levente: Egészségpszichológiai ismereteim és zen buddhista beállítottságom alapján állítom, hogy nincs külön test és lélek. Az első konzultációk egyikén ez az egyik legfontosabb dolog, amit szeretnék megértetni a sportolóval. Egységes szervezet van. A szervezetnek pedig nem elég, hogy tökéletesen végrehajts egy edzéstervet, és hogy nagyon tehetséges legyél. Ez nagyon kevés. A temetők és a kocsmák tele vannak ismeretlen tehetségekkel. Vannak olyan sportolók, akik edzésen gyengébben teljesítenek, versenyen meg kihozzák azt a bizonyos 120%-ot, és fordítva.

K. V.: Ez min múlik? Típus kérdése?

B. L.: Mindenféle tipizálással kapcsolatban erős fenntartásaim vannak. Nincs olyan sportoló, aki minden versenyen képes a maximumot nyújtani. A legkiemelkedőbbek, a világklasszisok a fontos versenyükön nyújtják a maximumot. De még ró-luk is ki szokott derülni, hogy évekig dolgoztak sportpszichológussal, illetve a legtöbbjüknek volt a pályafutása során olyan időszak, amelyet kudarcként élt meg. Rengeteg akadálya lehet ugyanis annak, hogy a sportoló kihozza magából a felkészülése és a tehetsége alapján elvárható teljesítményt.

K. V.: Milyen akadályok lehetnek?

B. L.: Van egy közös alapja, háttere ezeknek a gátaknak, akadályoknak, ez pedig a feszültség. Egy adott helyzetben olyan nagy mértékű feszültséget élhet át valaki, hogy az lerombolja a teljesítményét. Egy egyszerű haranggörbe írja le a teljesítményt a feszültség függvényében. Nagyon alacsony feszültségnél, mondjuk alvás közeli állapotban, nem igaz a sportoló, de nincs teljesítmény sem, nem tud futni például a maratonon 2 óra 10 percet. Ahogy növekszik a feszültség, mondjuk tíz perccel a felébredés után, már tudna futni valamilyen maratont, de még mindig nem a maximumot. És mindenkinél máshol van az a feszültség-tartomány, az optimális működés egyéni zónája, amelyben az adott sportoló a maximumot tudja kihozni magából. Valakinél a magasabb feszültség-tartományoknál, van, akinél pont közepén, és nagyon ritka, amikor alacsony feszültségnél.

Mindenkinek rá kell jönnie, hogy hol van az ő zónája, azaz meg kell ismernie magát. Kicsit tehát „nyomozni” kell, hogy mikor és miért van más zónában, miért „feszüli túl” magát valaki, vagy miért van az optimális tartomány alatt, akkor, amikor éppen teljesítenie kéne. Ezt át lehet beszélni, meg lehet változtatni, és meg lehet tanulni viszonylag egyszerű technikákat, hogy elérje a megfelelő feszültséget.

K. V.: Ha valakinek magasabb feszültségzónában nagy a teljesítménye, akkor verseny előtt fel kell hergelni, fel kell idegesíteni magát?

- B. L.: Így van. Egyik vízipólós barátomat – akit egyébként kenyérre lehetne kenni a civil életben, olyan szelíd ember – a vízben rettegték az ellenfelek, mert a legbrutálisabb módon provokálta és ütötte őket. Hogy tudta megcsinálni ezt a váltást, ezt a zónába kerülést? Úgy, hogy a mérkőzések előtt egy másik, hasonló habitusú társával elkezdtek pofozkodni. Még a szárazföldön, a bemelegítés-kor, de a vízben is még birkóztak, és ebben a felhergelt állapotban álltak oda a kezdő sípszóhoz. Ez is egy jó technika.
- K. V.: És ha valakinek alacsonyabb feszültségi zónában van a maximális teljesítménye, annak nyugtatnia és babusgatnia kell magát?
- B. L.: Így van. Illetve van erre egy relaxációs módszer, mentális alaptechnika, amelyet meg lehet tanulni körülbelül négy hónap alatt. Attól kezdve az ember néhány másodperc alatt fölismeri a saját feszültségeit, kialakul a kommunikáció a szervezet „lelki” és „testi” része között, ezért észreveszi, amikor kezd túlfeszülni, és tudja magát instruálni, hogy „nyugodt vagyok, ellazulok”. Ez lehet egy vívóverseny pár másodperces holtideje, vagy vízilabdában, míg középkezdéshez vagy szöglethez fölállnak.
- K. V.: Amit most mondtál, az általános sportolói dolog. De azt gondolom, hogy különböznek a távolságot leküzdő és a küzdősportok. Az utóbbi esetben nem az a cél, hogy a saját teljesítményed csúcsát nyújtsd, hanem a másikat kell legyőznöd. Nem neked kell a világon a legjobban teljesítened, hanem elég, ha a másikinál jobb vagy. Ehhez nem másfajta teljesítményre, így másfajta felkészültségre van szükség?
- B. L.: Jogos kérdés. Mielőtt azonban elmondanám, hogy miben más, egy nagyon fontos dolgot kell elárulnom: mindenki, aki önmagához képest kiemelkedőt nyújt, az elsősorban önmagával versenyez. Legyen szó arról akár a nyugdíjasról, aki heti háromszor lemegy sétálni, és mondjuk szeretne egy picit fejlődni. Magával versenyez. Régen rossz, ha csakis a másikkal versenyzel. Nagy paradoxona a sportnak, hogy...
- K. V.: Ez mondjuk a bokszt esetében is igaz?
- B. L.: Nem teljesen. Addig, amíg eljön a mérkőzés napja, addig a sportolónak saját magára, az érzéseire, szervezete jelzéseire érdemes figyelnie. Amikor azonban már valakivel szemben feláll a ringben, hónapok felkészülése után, akkor az egy külön eset. Ott kell, hogy legyen indulat a másikkal szemben. Nem túlzott indulat, hanem ez is egyéni optimalis szintű. Van, akinek nagyobb indulat segít, van, akinek kisebb. „Hogy mer ő szembe szállni velem? Nem tudja, hogy én vagyok a jobb? Hát majd möresre tanítom.” Valami ilyesminek mindenképp kell lennie. Marosi Ádámnál például akkor billent át valami a vívásában, amikor mentálisan összeraktuk a mozgását, és megtaláltuk a kellő mértékű indulatot a páston.
- K. V.: Ilyenkor te az edzővel együtt dolgozol?
- B. L.: Sajnos nem eléggé szorosán, de ez az én munkám kritikája is...
- K. V.: Te raktad össze Marosi mozgását?
- B. L.: Nem. Én csak mentális tréninggel segítettem. Abból indulok ki, hogy nem értek az egyes sportokhoz. A hosszútávfutáshoz egy kicsit, meg a triatlonthoz, mert ezeket magam is úztem, de ezeknél is mindig előre szólok, ha szakmai kérdésekről esik szó, hogy most ez nem az én területem, és mindig kérem a sportolókat, hogy fenntartásokkal kezeljék, ha belekotnyeleskedem. Nekem az a lényeg, hogy a sportoló hogyan éli meg. Ő ért hozzá, akkor is, ha éppen most nem megy neki a vívás vagy az úzás. Alaposan elmondatom vele, hogyan éli meg, milyen részmozgásokból áll mondjuk a vívás, és akkor ő magának szépen össze tudja szedni, hogy „edzésen azt rontottam el...”, „azt csináltam rosszul, hogy...” Ádámnál például öt pontban összeszedtük, hogy mik voltak korábban a tipikus hibái vívás közben. Ezeket átfogalmaztuk pozitív jelentésű mondatokba, hogy milyennek szeretné átélni, és aztán ellazult állapotban elképzeltettem vele. Tudjuk, hogy a gondolatoknak iszonyúan nagy teremtő ereje van. Külön irányzat épül rá a pszichológián belül, a neurolingvisztikus programozás. Nem csak a mozdulatokat, hanem a feszültségi állapotot is be lehet programozni. Kicsit magasabb szinten azt is, hogy milyen komplex érzelmi állapotban akarok lenni az adott versenynapon. Vajda Attila például 2008. augusztus 22-én fél 5-kor Pekingben, a kenupályán. Két hónappal előtte elkezdtük mentális tréninggel átélni. Ezért amikor ténylegesen odakerült, csak derűsen mosolygott, mert ismerős volt neki a helyzet és az állapot.
- Visszatérve a sportszakmai képzettségemhez: nem kell, hogy értsek a víváshoz. Két dolgon múlt Marosi Ádám vívásának a javulása. Az egyik, hogy az edzőjével szisztematikus munkával kijavította a hibákat. Én ezt azzal segítettem, hogy ellazult állapotban újra és újra elképzeltettem, átéltettem vele. A másik segítség az volt, hogy a küzdősportoknak a habitusát meg kellett taní-

tani. Ő is egy nagyon kedves ember a magánéletben. Azon változtattunk, hogy a verseny rajtjától, aki szembejött a páston, azt indulatból le akarta győzni. Hangsúlyozom, hogy kellő mértékű és kontrollált indulatról van szó. „Hogy képzeli ez itt, hogy jön velem szembe? Leszúrom!” És ha a küzdősport ezen habitusa párosul a finom mozdulatokkal, a tökéletes mozgással, akkor jön az eredmény. És jött is. Ehhez még egy dolog kell, és ez az önszabályozással függ össze: vegye észre, amikor kezd eltolódni az érzelmi állapota, feszültsége a túlfeszültség felé, vagy éppen a túl alacsony tartományba. Ő ezt megtanulta észrevenni, megtanulta megnyugtatni magát, és visszakerülni a megfelelő zónába. És amikor ezek megvoltak, elkezdett önmagához képest nagyon jól vívni.

- K. V.: Az edző és a tanítványa között nagyon személyes, nagyon bizalmas viszonyoknak kell lenni ahhoz, hogy az edző a sportolóból jó teljesítményt tudjon kihozni. Egy sportpszichológus ebbe a bizalmi viszonyba nem zavar bele?
- B. L.: Ez a hagyományos kép az edző–tanítvány viszonyról, és általában segít a mély bizalom edző és tanítványa között, ugyanakkor ez a szempont sok sportágban (és felnőtt, érett sportoló esetén) már teljesen idejétmúlt. Személyektől is függ, a sportolótól meg az edzőtől. Lehet ez a kizárólagos bizalom nagyon jó is. Sok edző ezért nem is „engedi be” a sportpszichológust: féltékeny. Egyrészt szakmailag, mert nem tudnak sokat a pszichológiáról. Tiszteletben tartva az egyre nagyobb számú pozitív kivételeket, sajnos a nyugati országokhoz képest még mindig elég lesújtóak a hazai állapotok. Ahogy nincs általában vett sportkultúra Magyarországon, úgy nincs lélektani kultúra sem. Miért pont az edzők között lenne? Sokan még mindig így gondolkoznak: „Hogyha most a pszichológus fog segíteni, akkor kiderülhet, hogy én nem is vagyok jó edző.” Másrészt az intim viszony miatt: „Most akkor elmondja, amit rólam gondol? Kibeszél? A pszichológus meg majd bebeszéli neki, hogy én nem értek hozzá?”
- K. V.: Adódna az a megoldás, amit Kemény Dénes is választott, hogy a pszichológus inkább neki referál. A pszichológus felméri a vízilabdázókat, de aztán nem a sportolóknak mondja el a dolgokat, hanem neki. Ha jól értem, akkor te nem ezt teszed. Titokban dolgozol?
- B. L.: Nem, nálam mindig tud az edző a mentális munkáról, sőt, többnyire ő kéri ezt. Az lenne az igazán profi, ha gyakrabban tudnék az edzővel beszélgetni.

Havonta legalább egyszer ildomos lenne. Sokszor az időhiány miatt ez nem valósul meg. Illetve, ha jól haladunk a dolgokkal, akkor nem is mindig van rá szükség, de ez csalóka is lehet. Talán a felszínen úgy gondolom, hogy jó felé haladok, közben az edző mászt lát. Ha valami váratlan teljesítménymutatót észlelek a sportolón, hogy meg van zavarodva, mindig hívom az edzőt, és legalább telefonon megkérdezem, hogy ő mit észlel. Akkor is hívom, amikor valami pozitív változást látok, kíváncsi vagyok a visszajelzésekre. Sokszor van olyan, hogy elmegy tőlem a kliens, és azonnal hívom az edzőt, hogy szuper állapotban van a sportolója. Az utóbbi időben ez már egyre többször vissza is jön az eredményekben. Szinte előre meg tudom mondani, hogyan fog szerepelni a versenyen. Azt nem, hogy hányadik lesz, mert az a többiekben is múlik, a többieket meg nem ismerem, de azt, hogy magához képest a versenyző fantasztikus állapotban van, azt igen. A három „kedvenc” kliensemnél mindig meg tudtam mondani, hogy ez most nagyon jó lesz.

- K. V.: Csapatsportoknál ez másként van?
- B. L.: Sok mindenben másképp. 2007 tavaszától a Vasas vízilabdázóit segítetttem. Érdekes módon akkor kezdték el megnyerni a bajnokságot, mikor 2007 májusában a Honvéd ellen elkezdtünk mentálisan is felkészülni. Az volt a hetedik év, hogy a döntőben a Honvéddal játszottak, és addig rendre kikaptak. Természetesen van a játékosoknak, a sportolóknak és a csapatoknak is saját autonóm, belső lelki fejlődésük, tehát nem minden jót a pszichológus okoz. De az biztos, hogy akkor viszonylag simán nyertek. A csapatsport sok mindenben más; ott a csapatdinamikával is mindig kell foglalkozni. A csapat nem egyenlő tizenhárom játékosal, hanem a játékosok egymásra is erősen hatnak.
- K. V.: Akkor nemcsak egyéni tréningjeid vannak, hanem olykor leülsz három-négy emberrel egyszerre?
- B. L.: Az egész csapattal. Sőt, ott szinte csak csapatkonzultációk voltak. Ha valaki megkeresett, akkor tizenöt percben egyénileg is, de az nem az igazi, akkor csak egy aktuális problémát vagy technikát beszélünk át. A csapattal viszont rendszeresen konzultáltunk, heti rendszerességgel készültünk.
- K. V.: A Vasas is jó példa arra, hogyan lehet kezelni a sikert és a kudarcot. Ez szokott az egyik fontos titok lenni a sorozatos sikerre „kényszerülő” sportolóknál. Ha csak egy versenyről van szó, akkor vagy megnyeri, vagy nem. De nézzük Marosi Ádám esetét: a csúcson van, világbajnok lett. Szuper.

De nemsokára jön a következő világbajnokság, meg az olimpia. Hogyan lehet a csúcson újból felkészülni egy következő célra, mi a szinten tartás titka? Másként kell motiválni?

B. L.: Én nem tudom motiválni a sportolókat. Nem fogom azt mondani, hogy a barátnőd miatt, vagy az országod dicsőségére ezt most meg kell nyerned. Ezt elmondja neki a szomszédasszony is, ehhez nem kell neki pszichológus. Azt is nagyon ritkán mondom, hogy te vagy a legnagyobb. Én abban segítem, hogy megtalálja a saját motivációját. Akkor kezdenek jók lenni a versenyzők, amikor megtanulják, hogy a hiba minden emberi tevékenységnek természetes része, és nem lehet mindig nyerni. Attól, hogy egy adott pillanatban nem teljesül az egód minden kívánsága, attól még lehetsz te a legjobb – csak ne akarj túlságosan is a legjobb lenni. Élvezd azt a mozdulatot, amit éppen csinálsz, és akkor kihozod magadból a maximumot. Ezt nevezi a nyugati pszichológia áramlatelménynek, „flow” állapotnak.

Akkor lesz valaki nagyon jó, ha elfogadja, hogy hibázik – és ez nem csupán a sportra érvényes. Például én még attól jó menedzser vagyok, hogy a délelőtti meetingen két nagyon fontos dolgot nem tudtam elmondani, vagy elfelejtettem, valahogyan hibáztam. Amikor a hibát meg tudják maguknak engedni az emberek, föl tudnak rá készülni, hogy mellépattanhat a lövés, vagy nem jön össze a vívás. Attól én még nem leszek rosszabb vízilabdás vagy öttusázó, vagy menedzser. Ha föl vagyok készülve az esetleges hibára, akkor nem kerülök bele a stressz-körbe, ami elvisz a rossz feszültségtartományba, ahol nemcsak a szervezeted testi része lesz túlfeszült, hanem a gondolatok is átcsapnak negatív tartományba, és akkor egyre jobban szétesik a teljesítmény. Ha föl tudok készülni arra, hogy – bár én leszek a világbajnok – a nevesincs bolgár harmadvonalbeli versenyzőtől esetleg kikaphatok vívásban, akkor nincs baj. „Nyugi van. Nem most osztják az érmeiket. Majd a végén.” Told félre a negatív gondolataidat indulatok nélkül, és készülj föl a következő asszóra.

K. V.: Kudarcoknál ezt még csak értem, de mi van akkor, ha mondjuk te vagy Usain Boltnak a pszichológusa? Neki, aki mindent megnyer, mit lehet mondani? Hiszen minden sikersorozatnak vége van egyszer. Vagy ott van Iszinbajeva esete. Mindent megnyert, és pont a világbajnokságon elszurta. Azért kérdezem ezt, mert a kudarcűrést érteni vélem, de a sikertűrést nehezebben tudom elképzelni.

B. L.: Pedig van némi hasonlóság. Akkor most elárulok egy másik nagy „titkot”. Ezzel sok pszichológus kollégám nem ért egyet, de nálam a *kudarc* szó nem létezik. Azt szintén az első foglalkozások egyikén kitöröljük a sportoló szótárából. Visszajelzések vannak. Nagyon fontos visszajelzések arról, hogy éppen hol tartok most. Azt, hogy én valamikori világbajnokként a legutóbbi megyei bajnokságon csak tizenhetedik lettem, és ez „kudarc”, azt sugallhatja a média, az edzőm, meg az eladó a sarki boltban, de nekem azt nem kell automatikusan így megélnem. El kell gondolkoznom azon, hogy mi vezetett ide, kell tudnom a lehető legjózanabban elemeznem a helyzetemet, bele kell néznie a tükörbe. „Kudarc” nincs, csak a további fejlődésemet szolgáló visszajelzés.

Amikor nagy verseny jön, mindig lerajzoltatom a sportolókkal a pályafutásuk ívét, görbéjét. Ez megint egy nagyon egyszerű technika: el kell helyezniük, hogy éppen akkor hol vannak, a pályafutásuk egészéhez képest hol tartanak. Lehet, hogy a pályafutása elején lévő ifi versenyző, és majd a 2016-os olimpián akar nagyot robbantani. Lehet, hogy a karriere végén, már a papírnak a szélén jár, amikor itt van, hogy 2012. Azzal sincs baj, mert akkor ez tudatosodik benne, és képes lehet plusz energiákat mozgósítani azután, amikor valamilyik felkészülési verseny nem úgy sikerült. „Senkinek sem sikerülhet minden, de én azért továbbra is készülek.” Az utólagos elemzésnek rengeteg tanulsága van.

A versenyző tanulja meg megengedni magának, hogy elfárad. Vajda Attila erre jó példa. A tavalyi világbajnokságon, elméletileg az év legfontosabb versenyén, elfáradt. Hiszen ő is ember. Van magánélete, megnyert egy olimpiát, abban az évben is nyert két világbajnokságot, megnyerte a válogatót, megnyerte a magyar bajnokságot, megnyerte az Európa Bajnokságot, és jött ez a fránya VB: fizikailag és mentálisan is leblokkolt.

K. V.: Volt egy érdekes mondatod, hogy a külvilágot ki kell kapcsolni, saját magadra kell koncentrálnod. Ez számomra azért érdekes, mert a külvilágnak mégiscsak nagyon erős hatása lehet. Vegyük a magyar sikersportágakat, a kajak-kenut, az öttusát, a vízilabdát. Amikor ezeknek a titkát kérdezik, azt szokták mondani, hogy amikor a gyerek lemegy az uszodába, sok olimpiai meg világbajnokot lát maga körül, ami őt spanolja. Tehát a külvilág mégiscsak hat, motivál. Ha a focista lemegy a pályára, nem sok bajnokot lát.

- B. L.: Természetesen van a környezetnek plusz motiváló, húzó ereje, amit érdemes „használni”.
- K. V.: Nem lesz sikeres magyar teniszező, mert nem lát sikeres teniszezőt?
- B. L.: Elvileg lehetne, csak jóval nagyobb hátránnyal indul a vízilabdásokhoz képest. A külvilágot én úgy értettem, hogy elsősorban te magadnak akarj nyerni. Ne azért akarj nyerni, mert sok pénzt kapsz, mert híres leszel, mert bekerülsz a Nemzeti Sportba. Arra biztatom és abban segítem a sportolókat, hogy ezeket a lehető legjobban zárják ki. A legsikeresebbek ki is zárják.
- Amit mondtál, az persze igaz. Ha kezdő vízilabdásként lemegyek edzeni az olimpiai bajnokok közé, természetesen veszem, hogy nem lehet más célokom nekem sem, mint olimpiai bajnoknak lenni, és el is hiszem, hogy nekem erre reális esélyem van. Magasra teszem a léceket. De mindenkiből nem lesz olimpiai bajnok. Akik eljutnak ifjkorban egy válogatott szintre, azoknak már nincs más, nem jelölhetik ki célként, hogy olimpiai ötödikek legyenek. Rengeteg mindent ellesnek a nagyoktól, a pörgetett ejtéstől kezdve a hozzáállásig.
- K. V.: A túledzettség létező dolog?
- B. L.: Magyarországon a sportolók nagy része túledzett.
- K. V.: Ez egészen hihetetlenül hangzik. Azt gondolná az ember, hogy edzeni kell, aztán előbb-utóbb jön a teljesítmény. Sokat, sokat, még többet. Aki a legtöbbet edzi, és aki a legerősebb, az nyer a végén.
- B. L.: Ez igaz... az olyan háztömb körül kocogó amatőrökre, mint amilyen én vagyok. Nekem biztos jobbat tenne, ha nem háromszor futnék egy héten, hanem ötször. És ha még azon a köztes két napon is futnék tizenkét kilométert, az nekem segítene. Aki viszont heti tizenkettőt edz, mondjuk profi maratonfutóként, az lehet, nemhogy jobb futó nem lesz a tizenharmadik edzéstől, de talán még rosszabb is.
- Én ebbe szakmailag nem látok bele teljesen, nem is szeretném minősíteni az edzőket, mert lehet, hogy ők a legprofibban felkészülnek a szakkönyvekből, csak nem mindig tudják alkalmazni a sportolóikra. A sikernek számos összetevője van, itt most nem tudunk mindent érinteni. Mindenesetre sok sportolón látom, hogy valami bibi biztosan van.
- K. V.: Neked az edzőkkel nem lenne dolgod mint sportpszichológusnak?
- B. L.: Ilyen esetekben például? Dehogynem. Ha én azt látom, hogy a kliensem túledzett, akkor jel-

zem. Van is erre példa. De az edzőé a felelősség. Az ő neve jelenik meg az olimpiai bajnok mellett. Van olyan edző, aki azt mondja, hogy ez hülyeség, ne szóljak bele. Nekem szakmai kötelességem jelezni, ha úgy látom, hogy a sportoló mentálisan és fizikálisan is ki van merülve. Ilyenkor megkérem, gondolja át, hogy most nem fér-e bele egy-két könnyített edzés. Ezt természetesen megteszem. Sőt, bevallom, olyan is volt, hogy a sportolót lazításra biztattam, amikor nem láttam rá semmi esélyt, hogy az edzőt meggyőzzem.

- K. V.: Ott, annál a fánál álljon ki a városligeti futásnál, és pihenjen egyet?
- B. L.: Így van. Ez azonban nem holmi elvtelen „jófejkedés” a részemről, hanem mindig átbeszélnék, és a személyiségét és a pillanatnyi állapotát ismerve döntök. Egyik nagyon sikeres kliensemnél volt olyan a VB előtti utolsó időszakban, hogy csak csendben nagyokat bólogattam, amikor azt mondta, hogy „Levikém, ez sok”. Van olyan edzés, amit nem lehet vagy nem szabad „elsumákolni”, de van, amiben lehet az energiákkal spórolni. És akkor én azt mondom, hogy „te érzed”.
- K. V.: Ez nehéz lehet. A sportoló általában szeretne kevesebbet edzeni. Szerintem minden sportoló azt gondolja, hogy a tizenkettedik kilométer után a tizenharmadik teljesen felesleges az edzéséhez.
- B. L.: Ez a világ legjobbjai esetében nem igaz. Pontosabban itt jön a képbe a személyiség. Van olyan kliensem, aki inkább azt gondolná, hogy „Még futok két kilométert! Lehet, hogy már ki vagyok purcanva, de akkor is futok, hátha még jobb leszek!” Egy másik kliensem a fontos versenye előtt már nagyon pontosan érezte, hogy mikor mennyire van szüksége a szervezetének a legjobb formájához. A felkészülése utolsó periódusában az edzőjével már többször azért is hagytuk rá a kevesebb edzést, hogy úgy érezze, ő már most olyan nagy sztár, akinek odafigyelnek minden szavára. Neki ez passzolt a személyiségéhez. Közben lehet, hogy kibírt volna még többet, de mi föltettük a kezünket: „Te tudod.” Hajlok arra, hogy a legprofibbak nagyon jól érzékelik, mi kell a szervezetüknek. Ez különbözteti meg őket azoktól, akik csak görcsösen akarnak még többet edzeni. Az igazi „sumákok” egyébként el sem jutnak addig a szintig. A serdülő vízilabda csapatban engem is bosszantott, amikor az ilyenek visszafordultak az uszodában a fal előtt, és az edző őket dicsérte, pedig kevesebbet úsztak 10 méterrel. Ők vagy megkomolyodnak ifjkorukra, vagy nem jutnak el odáig.

- K. V.: Mintha a csapatsportokban összetettebb lenne a dolog, mert egyszerre kell erősnek lenned, és néha le kell passzolni a labdát, tehát a másik alá játszani. El kell magadat helyezni egy csapaton belül. Olykor nem szabad túl jólelkűnek lenned. Hogy lehet ezt finoman hangolni?
- B. L.: Erre nem tudok valami egységes receptet, vagy valami frappánsat mondani. Mindig a csapat viszonyaitól függ. Ezeket azok a játékosok, akik eljutnak arra a szintre, megtanulják kezelni. Kemény Dénes ebben kifejezetten zseniális, talán el is zárja, aki nem így gondolkodik.
- K. V.: A legendás példa az, hogy Benedek Tibor az első két olimpiáján megnyerte a góllövő-versenyt, de a csapat nem nyert. A harmadik olimpiától kezdve nem ő volt a gólkirály, viszont nyert a csapat.
- B. L.: És ekkor már jobban tudta, hogy mikor kell neki bebombázni. Ez a félelmetes, hogy „öregen” tudta, mikor érkezik el a csapat a holtpontra, érezte, hogy mikor jön ő. Ezt az ellenfél nem érzi annyira. Fontos, hogy érezzem, mikor jön el az én időm,

és amikor eljön, ne stresszeljem túl. Akkor magától értetődően bombázom be, vagy védekezzem ki. Ez a lényege a csapatnak. Ez a szinergia, úgy nyerni olimpiát, hogy én közben alig lövök gólt, pedig nagy bombázó vagyok.

K. V.: El tudnád képzelni ezt egy kevésbé sikeres sportágban? Mondjuk a magyar fociban.

B. L.: Egy nagyon profi kollégám, Nagy Sándor dolgozik a magyar válogatottal, szerintem igenis eredményesen. Látható a munkája a játékosok mentalitásán. De lehetséges, hogy egy bizonyos küszöböt nem tudnak átlépni. Eddig még nem beszéltünk ugyanis az önbizalomról. Az minden egyéb mentális képességnek a háttértényezője. Annak, hogy higgyek a forgatókönyvek működésében, annak, hogy amikor kell, akkor legyenem biztos benne, hogy meg tudom csinálni. Hogy ne legyek túl stresszes. Akinek nincs önbizalma, az elkezd feszülni. A magyar labdarúgó válogatott tipikus példája ennek. Aki ugyanis az angol másodosztályban cserejátékos, az mitől hinné el, hogy leszerelheti Ibrahimovicot, a Barcelona csatárát.



José Raúl Capablanca rajongói társaságában, 1921