

nyerni, mert a tehetség csak 60-70%-ban számít.

A fentiek mellett az önbizalom, az ellenfelek lehengerlése is fontos tényező. Horváth László szerint a valódi érték a nemzetközi porondra való kilépéskor mutatkozik meg. A saját szintjéről kell a versenyzőnek elmozdulnia, nem elég, ha valaki magyar bajnok. Hiába „tuti” valaki kicsiben, ha nem mérettetik meg nagyban. Sok sportoló azonban nem meri vállalni a kihívást, pedig mindenképpen meg kell próbálni, és ha nem megy, akkor vissza lehet lépni a megfelelő szintre.

Tüledzettség és kiégés

Sportolói berkekben gyakori téma a tüledzettség, ugyanúgy, ahogy a munka világában, ahol ezt kiégésnek nevezik. Vöri szerint azonban egy jó edző mellett ez a probléma nem létezhet, mert – ahogy a jó vezető is – úgy ismeri a tanítványát, mint a tenyerét. Mindennap ott van mellette, figyeli őt, és ha azt látja, hogy versenyzője nem motivált, kedvetlen, fáradékonyabb az átlagnál, akkor megvizsgálja, mi a probléma oka, és ha kell, visszavesz az edzés mennyiségéből. Partnere a versenyzőnek mind anyagilag, mind erkölcsileg, mind fizikailag.
– Ha valaki világklasszist akar

nevelni, akkor alaposan meg kell ismernie a partnerét, a távedzés nem működik. A sportolónak nem lehet olyan gondja, amit edzőjének nem mondhat el. Akár a foga fáj az éjszaka, akár összeveszett a barátjával, barátnőjével. Ha nem jó a viszony, akkor szinte garantáltan bukik a tanítvány, de vele együtt az edző is. Ahogy a vezetőnek, ugyanúgy az edzőnek is feladata a jó partneri viszony kialakítása. Minden egyes emberhez külön edzéstervet kell szabni, egyénisége szerint. Sablonok segítségével nem lehet világklasszisokat kinevelni. Ugyanúgy ahogy a munkában, a feleknek nagyon sokat kell együtt lenniük, dolgozniuk, megismerniük egymás gondolatait, munkatempóját, stílusát.

Sokoldalú kontra szakbarbár

Horváth László szerint a polihistorok ideje lejárt. Minden ember másban tehetséges, és azon a téren kell fejleszteni. A triatlon és az öttusa kimondottan jó példa erre, hiszen három, illetve öt sportágban kell a topon lenni. És igaz az ellenkezője is, hogy éppen ezért nem lehet mindenben csúcsteljesítményt nyújtani. Kell egy húzószám, egy átlagon felüli erősség, de a versenyzőnek a többi pályán is jól kell teljesítenie. Ha valaki valamilyen jó, akkor azt kell fejlesztenie,

és nem a gyengeségeit forszírozni. Ugyanakkor fontos megtalálni a helyes arányokat. Aki például jó futó, erre érdemes összpontosítania, természetesen nem elhanyagolva a többi sportágat sem. Így akár a világ legjobbja is lehet.

Hogyan lehet kiszűrni a tehetségeket?

A kisgyerekeknél könnyű a tehetség azonosítása. A tehetséges gyerekek kreatívak, élénkek, mindenhez van kedvük, és mindenről van véleményük.

– A tehetség rengeteg tényezőtől áll össze: fizikai, pszichikai adottságok, motiváció, szociális és pénzügyi háttér és még sorolhatnám... A sportban legalább egy évet kell együtt dolgozni ahhoz, hogy kiderüljön, elég tehetséges-e egy fiatal ahhoz, hogy később esetleg világklasszissá váljon. Van, aki például hiába hihetetlenül tehetséges, de nem bírja a munkát. Van, akinél öt év után megáll a fejlődés. Ilyenkor a jó edző elég hamar felméri, hogy tud-e vele még mit kezdeni, vagy „le kell nyelni a békát” és tudomásul kell vennie, hogy tanítványából nem lesz világklasszis. Az edzésen diktatúra van, más nem működik. Talán ezért is, az edzőnek komoly gyakorlati tapasztalatra van szüksége ahhoz, hogy folyamatosan fejlődésben

tartsa tanítványait. A fokozatos terhelés a legfontosabb, vagyis mindig megfelelő célokat kell a sportoló elé állítani a fejlődés érdekében. Ugyanakkor a céloknak kellő erőfeszítéssel elérhetőnek is kell lenniük, mert sikerélmény nélkül a versenyző is hamar elveszíti a motivációját. Mindennel együtt nem elég a tehetség, mert előfordul, hogy valaki rendkívül tehetséges, de például szocializációja nem ad megfelelő háttérrel a versenyzéshez.

Mi a világsiker legfontosabb összetevője?

– A motiváció, amely azért ennyire fontos, mert minden sportban félelmetes mennyiségű munkát kell elvégezni a sikerhez. Jó példa erre Egerszegi Krisztina, aki aktív sportpályafutása befejezése után hosszú évekig még az uszoda környékére sem nézett. Olyan mennyiségű munka állt mögötte, hogy évekre volt szüksége, mire „kipihente” e munka fáradalmait és utóhatásait. Aki nem dönti el, hogy a sportra áldozza az életét, soha nem lesz világklasszis.

Massányi Kinga

www.szemelyzetkivalasztas.hu

