



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

ROVAT –
MELLÉKLET

HAJRÁ A LELÁTÓN ÉS HAJRÁ A PÁLVÁN!

Az olimpia nemcsak fizikálisan, hanem érzelmileg is kemény játék: még a siker feldolgozása sem csak móka és kacagás, nemhogy a kudarcé! A szurkolótábor és a rajongók mindebben fontos szerepet játszanak, és segíthetik a sportolókat.

- ◆ A siker és a kudarc feldolgozása mindig egyéni, mentális támogatásra pedig azért van szükség, hogy a sportolók mindkettőn túl tudjanak jutni. Ez nem túlzás, mert a siker ugyanolyan stresszfaktor lehet, mint a kudarc. *„Ha például valaki egyszer már nyert olimpiai aranyat, akkor annak a címvédése hatalmas stresszt jelent. Ha ez összejön, a siker óriási, ha viszont nem, akkor a kudarcélmény is nagyon komoly lehet”* – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus. Az olimpiakonok sportkonzultánsaként is tevékenykedő szakember hozza, hogy emiatt kell sokat foglalkozni azzal, hogy ezek az érzések mennyire mennek le mélyre. Az semmiképp nem tesz jót a versenyzőknek, hogy itthon csak az arany számít éremnek, a többit kevésbé becsülik a szurkolók. *„Gyakran szembesülök azzal, hogy a sportolók ezüstérmesként azt a kudarcot élik át, mintha semmilyen eredményt nem értek volna el. Az emiatti megfelelési kényszer folyamatosan bennük van, úgy kell őket meggyőzni arról, hogy az ezüstérem nagyon jó”* – hangsúlyozza a pszichológus. Véleménye szerint komoly probléma, hogy a magyar oktatás és az edzők csak a nyeresre fókuszálnak, ami egyenlő az aranyéremmel, mással nem elégedettek. Pedig ahhoz, hogy a sportolók a legjobb eredményt hozzák, élvezniük kell a küzdelmet, nem pedig azon szorongniuk, hogy mi lesz, ha nem ők állnak a dobogó legfelső fokára. Ez ugyanis egyértelműen visszaveti a teljesítményt.

KÖZEL A STARTVONALHOZ

A versenyzők teljesítményére valamilyen szinten a rajongóknak is hatása van, bár ebben játszott szerepük nagyon vegyes: például a focistáknak vagy azoknak a sportolóknak, akik megszokták, hogy versenyeken sok a szurkoló, furcsa lehet úgy játszani, hogy ez nem adott. Ez rossz hatást gyakorol a játékosok teljesítményére, nem véletlen, hogy idegen pályán mindenki rosszabbul, míg hazain mindenki jobban játszik. Az ugyanis nagy előny, hogy a csapatok ismerik a terepet, másrészt nagyobb számban vannak jelen szurkolóik is. Az olimpián erre kevésbé van lehetőség, másrészt az egyéni sportágakban amúgy sincsenek komoly rajongói táborok. Az érmet először szerző sportolók mindig új helyzetbe csöppennek bele, nekik nagyon nehéz szembesülni a sikerekkel. Ugyancsak furcsa helyzet, ha valaki komoly elődöktől veszi át a stafétabotot. *„Nagyon jó érzés lehet régi idoloikat túlszárnyalni, ugyanakkor az ilyesmi szinte természetes. Például könnyen lehet, hogy a korábbi legjobb eredményekkel már az olimpiai élménybe sem lehetne bekerülni”* – mondja Faludi Viktória. Hozzáteszi, hogy a tudat ugyanakkor így is sokat számít, komoly sikerélményt jelenthet. A szakpszichológus kiemeli, hogy a rajongótábor fontos szerepet tölt be a sportolók életében, de nem annyira verseny közben, mint inkább előtte. Például a lovaspályán vagy a páston a sportolók többsége nagyon fókuszált figyelemmel mozog, ilyenkor nem igazán foglalkoznak azzal, hogy ki kiabál be, ki hurrázik. Viszont magának az olimpiai hangulatnak borzasztóan nagy sodró ereje van, a szurkolók hatalmas adrenalinlöketet adhatnak. Ugyanakkor ez nyomást is jelent, erősíti a megfelelési kényszert: már nemcsak a saját egyéni mércéje működik, hanem a közösségi nyomás is. Ezt a hatást a nagy nyilvánosság és a komoly sajtójelenlét is erősíti, a sportolókra az is hatással van.

Kép - Profimedia - Red Dot



ARANYAT ÉRŐ VISSZAJELZÉS

Az, hogy a rajongói visszajelzés a sportolóknak mennyire fontos, jól látszik abból is, mennyire sokan posztolnak közösségi oldalakra, mennyire kiemelten kezelik a rajongói oldalait. Ennek oka, hogy ezeken keresztül rengeteg támogatást kaphatnak, egyfajta bázist, ami biztonságot jelent, segít jól megélni a sikereket. Mindez a kudarc feldolgozását is segíti, az ugyanis még nehezebb. De ilyenkor is komoly támaszt jelent az, ha a sportoló érzi: a szurkolók mellette vannak, elfogadják a helyzetet. Ez ilyenkor különösen fontos, a vereséget ugyanis nehezebb jól kezelni. Azoknak a sportolóknak, akik már ismertebbek, meg kell tanulniuk elfogadni azt is, hogy bizony megismerik őket az utcán, odalépnek hozzájuk, autogramot kérnek. Ők a sikerek után egyik pillanatról a másikra híressé válnak, ami nehéz helyzeteket eredményezhet, fennakadásokat okozhat a magánéletükben is. A népszerűség zaklatásba is átszaphat,

mert igen megterhelő, ha például valakivel folyamatosan fotózkodni akarnak, minden létező helyre és rendezvényre meghívják. Idővel persze ezt is megtanulják kezelni a sportolók, előbb-utóbb eljutnak oda, hogy ilyesmivel már nem ők bajlódhatnak, hanem az ügynökeik.

PROFI MÓDON KISZAKADNI A MINDENNAPOKBÓL

„A menedzserek már jobban tudnak figyelni arra, hogy versenyzők, főleg nagyobb megmérettetések előtt, ne vállaljanak el minden felkérést, ezzel is védjék magukat. Például nem véletlen, hogy az olimpiakonok az ötkarikás játékok előtt már nem is nagyon tesznek eleget meghívásoknak. Szinte csak azokra a hivatalos rendezvényekre mennek el, amelyeket nem lehet visszautasítani. Az sem véletlen, hogy olyan edzőtáborokba vonulnak el, ahol gyakorlatilag elérhetetlenné válnak” – emeli ki Faludi Viktória. Mint mondja, ennek célja a felkészülés mellett az, hogy a versenyzők kicsit kiszakadjanak a mindennapokból, ne kelljen semmi másra koncentrálniuk, csak a felkészülésre. Persze maga a család a rajongókhöz hasonlóan támogatni tudja a sportolókat, viszont jelenlétükben nem lehetne szabadulni a napi teendőktől. Ez főleg azoknál fontos, akiknek gyereke is van, hiszen ők az otthoni környezetből még nehezebben tudnak kiszakadni, a szokásosnál intenzívebben a sportra koncentrálni. Tehát fájó, hogy ilyenkor az olimpiakonok egy-két hétig nem látják a szeretteiket, de szükség van erre is. Utána a közös ünneplés mindenkit kárpótol, a versenyek után pedig újra helyreáll az otthoni rend. ◆

ÁRNYÉKBAN A PARALIMPIA

A paralimpiát szeptember elején tartják, egy hónappal a hagyományos ötkarikás játékok után. Erre a rendezvényre mindig kevesebb figyelem irányul, pedig résztvevői még inkább kiérdemelnék azt. *„Itt a versenyzőknek a rajongás, a közönség szeretete még fontosabb, még többet jelent. Sokukkal foglalkozom, és az a tapasztalatom, hogy az ő mentális felkészítésük bizonyos értelemben könnyebb, mint az ékéké. Sokkal nagyobb az a késztetés, amit bennük látok, nagyobb a kitartóképességük is”* – mondja Faludi Viktória. A szakpszichológus kiemeli, hogy mindez annak ellenére történik, hogy a paralimpiakonok sokkal kevesebb támogatást kapnak, sokkal kevesebben figyelik versenyeket, így azoknak a tétje is kisebb. Viszont hatalmas belső igény dolgozik bennük, egyszerűen azért, mert sok megpróbáltatáson mentek keresztül, megtanultak küzdeni. Nagyon erősen él bennük a bizonyítás iránti vágy, ami a mentális felkészítést megkönnyíti.