

Dr Jelinek Katalin

Sport és üzlet

Avagy mitől jó egy edző?

Mi az, amitől Te jónak tartasz egy edzőt? Mondd el egy mondatban!- tettem fel a kérdést néhány edzőnek, akik mindannyian sportolók is voltak.

A következőket válaszolták:

„Mert érzi a másik embert, meglátja a másik énjét” - személyi edző

„Erővel, hittel űzi a csapatot” - vízilabdaedző

„Emberként, egyéniségként kell kezelni a másikat a közös cél érdekében. Az alapelvek mellett nem lehet „kaptafa” az edzés” - úszóedző

„Példakép ” - tájfutóedző

Edző vagy coach? Mindegy minek hívjuk. Kulcskérdés, hogy mit és hogyan akarunk elérni.

Nem az edző éri el az eredményt, hanem a résztvevő. A munka lényege, a lehetséges megoldások tudatos végiggondoltatását jelenti. A két végpont a start és a cél. A lényeg, hogy kihozza az edző a legjobbat. A versenyelőnyhöz olyan tudás kell, amit más nem tud. A sportban illetve az üzleti életben egyaránt.

Minden sportban és az üzleti élet minden területén megvannak, azok a technikai és taktikai eszközök, melyet meg kell tanulni a „játékosnak”. Ezekről most nem írnék, mivel nagyon szerteágazó és sokféle, mint ahogy az élet különböző területei is. Fontosak, megadják azt az alapot, amire lehet építkezni. Ebbe beletartozik a fizikai és a mentális tudás. A csapatban”élés” és - pl. a tájfutóknál - az egyedüli vagy akár teljesen magányos versenyzés. Amikor az edző be sem tud kiabálni. Olyankor a versenyző fejében-lelkében kell az edzőnek léteznie.

Maga a coach kifejezés is a sportfilozófiából származik. Lényeg a rendszeres felkészültség és a legjobb megoldások megtalálása. Edző és játékos együttműködik a

legjobb teljesítmények elérése érdekében. Nincs egymás nélkül eredmény. Minden közös. A cél, a feladat, az út, a siker vagy a kudarcc.

Nincs jelentősége annak sem, hogy milyen sportról vagy az üzleti élet mely szereplőjéről van szó. Beszéltem személyi edzővel, úszóedzővel, tájfutóval. Hallgattam vízipólóst vagy futballjátékost – mind ugyanazt mondták. Az edzés/coaching egy önként vállalt fejlesztés. Az edző szerepe nagyon fontos. Nagyon kell ismerni az edzőnek a „játékost”. A jó edző tudja: mit mondjon, mikor mit mondjon, illetve, hogy mit, mikor, hogyan mondjon. A közös cél, hogy kialakuljon a flow élménye mindkettőjükben.

A sportolás az optimális élmény megteremtésére legalkalmasabb tevékenységek egyike. Képesség annak az állapotnak a megteremtésére és fenntartására, amelyben a test és lélek harmonikus együttműködését megvalósítva, pszichés energiánkat az aktuális tevékenységünkre összpontosítva cselekszünk, összeolvadva azzal, amit csinálunk.

Egy versenyen nagyok a kihívások és mindig fokozhatók is. Nagy stresszt okoz az embernek, hogy folyamatosan kiemelkedő teljesítményt várnak el tőle. Hogy sikerül-e a flow állapotába kerülni a „verseny” közben, az attól függ, hogy képesek-e kihívássá változtatni a stresszt okozó elvárásokat. (Jackson, Csíkszentmihályi, 2001)

Ehhez az edző iránt ki kell, hogy alakuljon a játékosban egy nagyfokú bizalom, őszinteség. Az edzőnek példát kell mutatni, és biztonságérzetet kell sugallni. Az edzőnek el kell tudni adni magát a játékosnak (is). Ugyanez kell érvényes legyen a coach és vezető kapcsolatára.

Meg kell tanítani a játékost „flow-ul játszani”. Magáért a tevékenység örömeért.

Ha csapatban történik a versenyzés, akkor az egyén a rendszernek a részévé válik. Akkor az edzőnek párhuzamosan kell figyelni az egyénre és a csapatra. Akkor jó a csapat, ha az egyének már tudnak egymásra figyelni. Az egyéni érvényesülés mellett megjelenik bennük egyfajta közösségiségi érzés is. Minden játékos esetén meg kell találni az adott játékos komparatív előnyét. Abban az „előnyben” tud az a játékos maximumot adni és ezzel a sokfelől érkező komparatív előnyök összeadódnak. Úgy kell adott esetben egy csapatot összeállítani, hogy mindegyik játékos komparatív előnyét a többi erősíteni tudja. A világ egyik legsikeresebb

edzője, dr Kemény Dénes szavaiból is kiderül: „ A csapatban nem szabad hagyni, hogy az egyén hőssé akarjon válni. Az vagy jön magától, vagy sem. De azt sem szabad engedni, hogy az egyén teljesen alárendelje magát. Az értelemnek mindig elsőbbsége kell, hogy legyen az érzelmekkel szemben.”

Csak úgy lehet versenyezni, ha a játékos a játék minden pillanatában tisztában van azzal, hogy hogyan mennek a dolgok. Az edzőnek ugyancsak figyelnie kell a játékosokon kívül a saját „játékára” is. Mindenkiel másképpen kell „játszania”.

A folyamatos visszajelzés alapvető fontosságú. Ugyanígy a célok szem előtt tartása is. Ezek azok a tényezők, amelyek mozgásban tartják és viszik előre a játékot és a játékost.

Dr. Fülöp Márta pszichológus, egyetemi tanár a versenyszellemmel kapcsolatos kutatásokat végzett a világban és Magyarországon. Egyik tanulmányából kiderül, hogy nemzetközi összehasonlításban a magyarok tulajdonítják a legnagyobb jelentőséget a győzelemnek, de a legtöbb negatív érzelmet is társítják ehhez, aminek oka a veszteségtől való félelem. Magyarországon nincs kultúrája a tárgyilagos értékelésnek. A vesztes nullának érzi magát. (Chmelár, 2006) Értékeléskor figyelni kell arra, hogy az értékelt is jelen legyen, és figyelni kell az értékelés módjára is.

A tudat mindegyik szereplőnél nagy jelentőséggel bír. Az edzőnek nagyon fontos a tudatossága., viszont előre nem igazán tud tervezni. Folyamatosan figyelnie kell a játékos pillanatnyi állapotát, mint egy jó orvosnak. Aki attól függően és úgy avatkozik be a szervezet működésébe, ahogy és amit az adott állapot igényel.

A játékosnál viszont más helyzet. A flow-ban az ember megszűnik aggódni önmaga miatt. Az önmagunkkal és a dolgainkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása igen nagy erőt ad. Azon felül, hogy világosak lettek a célok, van visszajelzés a teljesítményről és a munka a képességek legyőzésére irányul. A következő szükséges dolog a figyelem. A flow állapotában tökéletesen és terv szerint összpontosít az ember. Semmiféle más gondolat nem vonja el a figyelmét a feladatról. Ez alapvető fontosságú mind az üzleti életben, mind a sportban.

Az elme és a test edzése, valamint az önismeret alapvető feltétele a győzelemnek.

Ha a sokféleség közös alapot és célt talál, nagy dolgot szülhet! Mindenki megőrzi másságát – de egy irányba húz. Ez a fejlődés útja az élet minden színterén!
(Müller Péter, 2006)

Felhasznált irodalom:

- Chmelár Veronika: Coachingkörkép, In: Magyar Grafika, 2006/3.
- Jackson, Susan – Csíkszentmihályi Mihály: Sport és flow Vince Kiadó, 2001.
- Müller Péter: Jóskönyv Alexandra Kiadó, 2006.