

Az elfelejtett önfeledtség

Legyen a gyerekeknek a sportolás mindenekelőtt játék és öröm

■ ARDAY ATTILA

Ti, magyarok hamar levágjátok az aranytojást tojó tyúkot! – íme egy tanácskozás talán legfontosabb mondata. *Lénárt Ágota, Gyurta Dániel és Berki Krisztián* sportpszichológusa idézte fel előadásában az iménti külföldi véleményt a magyar sportnevelési szokásokról. Fél évtizede a hazai sporttársadalom életében nívós esemény az esztendő végén megrendezett, Egy nap az utánpótlásért című konferencia, de akár mindennap megtartatnák, hogy a szemléletbeli változás felgyorsuljon.

A sporttudomány régóta tisztában van azzal, hogy tíz-tizenkét éves gyerekeket vagy még kisebbeket nem szabad és nem is érdemes eredménykényszer alatt tartani. Hiszen tizenhat éves korukra kiéghetnek, abbahagyják a sportot, ezzel lehetetlenné téve, hogy a valóban értékes dobogós helyek egyáltalán megszülethessenek.

„Nem egy okos gyerek, de olimpiai bajnoknak még jó lesz” – ezekkel a szavakkal mutatta be a hétéves fiát egy kedves szülő a sportlélektan szakemberének. De van olyan is, hogy apuka akar bajnokot faragni a fiából, ezért az edzővel együtt kitapossák a lelkét – de vajon tudják-e, hogy lényegében mindketten azt közlik a gyerekekkel, ha nem nyer, nem szeretik –, a megalázás és az aránytalan büntetések következményei katasztrófálisak lehetnek. Szorongás, depresszió, bulímia, anorexia – utóbbi tíz-tizenöt százalékos halálozási aránnyal.

A sportok között a klasszikus példa a tenisz. Ma már közismert kifejezés a teniszapuka és a teniszanyuka, akiknek olyan jól megy, hogy egyértelmű céljuk minimum wimbledoni bajnokot csinálni az általános iskola alsó tagozatába járó utódból. Az újjagdag családokban ehhez sajnós még az anyagi háttér is megvan. Tizenöt éves korára az ifjú versenyző járja a világot, a repülőter, a szálloda és a pálya háromszöge jelenti az életét, úgy is fogalmazhatnánk, eszik, iszik, alszik, edz, versenyez. Valójában állati sorban tartanak így fiatalokat, hiszen mindehhez nem szükséges emberi agy, a felvázolt életforma egy jól tartott versenylőóra emlékeztet, és itt már messze nem csak a teniszről beszélünk. Közben még mindig kevesen tudják, hogy a wimbledoni bajnokok nem így nevelődnek. Az angolok szent fűvén hétszer is nyerő *Roger Federer* tizennégy éves korában döntött végleg a sport mellett, *Michael Stich*, az 1991-es győztes majdnem húsz volt, amikor kikötött a teniszről, ami csak ekkortól lett számára a legfontosabb sport. Addig mindketten sokoldalú labdajátékosoknak számítottak.

A játékos szó a felnőtteknél ma már profi sportolót jelent, gyerekeknél profilalántát, régen elfelejtettük az igazi értelmét. Pedig még az élsportban is pozitívan hatna a teljesítményre, ha visszavezetnék az eredetéhez, ahhoz, hogy az egész – bármekkora közhely is – csak egy játék. Játshatunk pályán és játszhatunk hangszereken. Van, aki tudja, van, aki csak sejt, hogy minden tevékenység hatékonysága megsokszorozódik ezzel a felfogással. Még talán akkor is, ha valaki az állásával játszik, érte ezalatt, hogy a téthelyzeteket megtanulja kihívásként felfogni és élvezni.

Első lépésként kiegyeznénk azzal, ha élsportolóink szemében a sport és a játék tiszta összefüggése tükröződne. Feltéve, hogy nem a szülők választottak nekik és erőltettek rájuk egy sportágat, ők biztosan azzal foglalkoznak, amit szeretnek. Innen, az íróasztaltól persze könnyű azt mondani az élete nagy lehetősége előtt álló olimpiakonnak, hogy legyen felszabadult, élvezze minden pillanatát a versenynek. Még a bajnoknak született, a génjeiben egyedi mentális és fizikai tulajdonságokat hordozó *Szilágyi Áronnal* is külön kis pszichológuscapat foglalkozik, hogy olyan győzelmeket arasson, mint a londoni olimpián.

Amikor a tökéletes koncentráció mellé a játék élvezete párosul, öröm ránézni a tevékenységbe belefelejtkező sportoló arcára. Megdöbbenve láthattuk a decemberi női kézilabda-világbajnokság döntője előtt, hogy a norvégok széles mosollyal, a feszültség minden jele nélkül, a világba kiáltva éneklük himnuszukat a meccs előtt. Aztán a meccs után megismételték ugyanezt, immár világbajnokként. Közben pedig a maguk természetes módján földbe döngölték Hollandiát, igazi örömjátékot bemutatva, élményt adva önmaguknak, és azoknak is, akik nézik őket.

Nekik persze könnyű. Ezt nem mi mondjuk, hanem egy honfitársuk tárta fel a véleményét saját népéről néhány éve. *Karl Erik Böhn*, aki halálos betegségig vezette (sikeresen, egy itthon teljesen szokatlan, emberbarát szemlélettel) szövetségi kapitányként női kézilabdaválogatottunkat, az északi-tengeri szénhidrogén-kincsekről és Norvégia meggazdagodásáról beszélt, ami a jólét mellett stresszmentes életet hozott északra, és mellesleg a sportjátékok élvezetét. Karl Erik Böhn mély tisztelettel beszélt a magyarokról, megjegyezve, hogy ha idejőnének hozzánk a norvégok, megpróbálhatnák a mi körülményeink közt a vidámságot, lazaságot.

Magyarországon az élsport – miként a mindennapi élet – küzdelem. A tét az életben maradás. Vannak versenyzők, akik előtt nincs más pályafutás, mint a sportolói, és ha ott kudarc éri őket, akkor kudarcnak érzik egész életüket. Ilyen feltételek mellett valóban nem egyszerű átforgatni a gondolkodást.

A vérünkben van, hogy belehalunk minden elveszített mérkőzésbe, de sokszor pont azért veszítjük el, mert attól tartunk, hogy belehalunk a vereségbe. És ezt már a gyerekek felé is sugározzuk, a szülő bajnokot akar mindenáron, az edző az állását teszi kockára, ha nem

az eredményre hajt, a klub léte forog veszélyben, ha kevés a siker, mert csökken a támogatás. A társadalmat áthatja az eredménykényszer. És közben generációk nőnek fel úgy, hogy éppen ezért elvesznek köztük a tehetségek.

Egy sportpszichológiai konferencián valaki megkérdezte, miért hangsúlyozzák az előadók a gyerekeknél a játék fontosságát, miközben az uruguayi labdarúgást éppen az emeli magasba, hogy már a legkisebbek is élethalálharcot vívnak a pályán. A válasz meggyőző volt: vannak országok, ahol a kiemelkedés egyetlen útja a sport, Uruguayban nem véletlenül akar mindenki futballista lenni. Ha elvesz is a tehetségek zöme, a túlélők száma sem kevés. De náluk sem biztos, hogy nyomtalanul elmúlnak az eredményhajszozás évei, ki tudja, milyen ősi ösztönök jelennek meg időnként *Luis Suárez*, korunk egyik legnagyobb csatára viselkedésében, amikor visszaesően megharapja az ellenfeleit. Dél-Amerikával szemben az európai országokban a fiatalok eredménykényszer bizonyítottan rontja a kreativitást és hátráltatja a talentumok kiválasztását. *Zsiga Gyula* Bajnokok Ligája-győztes kézilabdaedző, aki maga is egy fiatalokkal foglalkozó klubot irányít, felhívta rá a figyelmet: a jelenlegi férfi- és női válogatottban egyetlen juniorkorú tehetség sincs már. (Beérett klasszisainkkal a női kézilabdázóink tizenegyedikek lettek a dániai vb-n, és elveszítették az esélyüket arra, hogy kijussanak a riói olimpiára.)

A jobb képességű játékosok eltűnésének másik közismert oka ebben a sportágban is a biológiaiailag érettebb gyerekek favorizálása, a retardált gyerekek mellőzése. Utóbbiak a serdülőkorban könnyen állva hagyják az előbbieket, feltéve, hogy addig nem hagyták ott a sportágat. A retardáltak azért, mert megunták, hogy alig küldik pályára őket, az akceleráltak azért, mert kiégték az eredménykényszerben.

Túl korán rásütjük a gyerekekre, hogy ügyesek vagy ügyetlenek. Túl korán versenyeztetjük, túl korán specializáljuk őket.

Mennyivel jobban tennénk, ha hagynánk őket boldogan játszani.