



Zsúfolásig telt a Művelődési Ház koncertterme az idei *Pszinkron 2* beszélgetés-sorozat utolsó állomásán:

Dósa Zoltán és

Lénárt Ágota

sportpszichológus beszélgetésére több sportoló, edző, testnevelés-tanár és rengeteg középiskolás diák volt kíváncsi, több pótszéket is be kellett hozni a terembe.

A sportpszichológus magyarországi élsportolókkal, többek között **Gyurta Dániellel, Risztov Évával**

vagy **Berki**

Krisztiánnal

természetesen a tornásszal, nem a herevasalttal – is együtt dolgozott, hatalmas mennyiségű történetet és módszert mesélt el a sajnos csak egy órás beszélgetésen.

A sportoló nem buta!

„Ha a gyerek ebéd utáni morzsaseprésben is versenyez, tessék sportolni vinni, szülők!” – hangzott el egy érdekes felvetés mindjárt a beszélgetés elején, amelyen [Lénárt Ágota](#) több felkészülési módszert, tréninget is felvázolt.

Az egyik ilyen a kulcslyuk technika, vagyis a motiválás, az edzéshez való kedvcsinálás kérdésköre, melyet olimpiai bajnokok felkészüléséből vett példával illusztrált.

Mindig magasabbra – ez a sportolók célja, és közül sokan nem „az a buta sportoló” címre hajtanak az egyetemen. A sportpszichológus egy olyan példát is elmondott, amikor egy olimpiai bajnok nem gyorstalpalón akart egyetemi diplomát szerezni 2-es vagy 3-as átlaggal, hanem ott is meg akarta mutatni, hogy ő képes az ötösre, akárcsak az olimpián.



Lénárt Ágota olyan érdekességeket, kulisszatitkokat is elmesélt, hogy például **Risztov Éva** hogyan készült egy lepedővel. A szállodából elvett lepedőre rajzolták fel a nyílt vizi pályát, bolyákat, fákat, azon ment nagyon sokszor végig nemcsak fejben, hanem fizikailag is.

Michelisz Norbert autóversenyző egy verseny előtt 2873-szor modellezte ugyanazt a szituációt. Az átlagsportoló ugyanis makacs, konok, „tudja a tutit”, viszont nagyon kitartó és céltudatos, ami mindig előre, magasabbra viszi.

Azt, hogy két azonos szintű felkészültségű és adottságú sportoló közül melyik győz, legalább harminc vagy negyven ok vagy körülmény döntheti el.

Bármilyen hihetetlen, de megtörtént, hogy az olimpiai döntő előtt a medence melletti WC-t lezárták és a sportoló nem tudott pisilni – nem is lett olimpiai bajnok.

Tudták, hogy gond van, mégis versenyeztették őket

A beszélgetés után több kérdésre is válaszolt a sportpszichológus, többek között az a téma is szóba került, hogy a magyar egy sikeres nemzet, legalábbis sportban, a hétköznapiak, a politika hiába mutatja az ellenkezőjét. Szóba kerültek a sportolás közben elhunytak is, többükről – a pszichológus tudomása szerint – köztudott volt, hogy szívrendellenességben szenvednek és ahelyett, hogy kardiológushoz vitték volna, versenyeztették. Így születnek a legendák.

„Tudom, hogy meg fog halni a gyerekem, de legalább lesz belőle egy legenda!” – mesélt el egy esetet a pszichológus, hozzáfűzve, hogy ezt bűnnek tartja.



Arra a kérdésre, hogy sportpszichológiai szempontból miért ilyen gyenge a magyar futball, Lénárt nagyon egyszerűen válaszolt: nem engedik be a sportpszichológusokat a futballba.

„Ha felkérik bennünket, és megengedik, hogy dolgozzunk velük, akkor ígérem, hogy mindent meg fogunk tenni!” – mondta Lénárt. Tény, hogy **Dárdai Pál** megbízott szövetségi kapitány hozott változást a magyar labdarúgó válogatotthoz és ameglévő potenciált másképp hozza ki a játékosokból, de ez nem csak az ő érdeme, hiszen egy komplett stábot cseréltek le.

Külön érdekessége volt a beszélgetésnek, hogy a sportpszichológus nemcsak úgy beszélt a szakmájáról, hogy azt kizárólag a sportolók, az élsportolók felkészülésében lehet hasznosítani – bárki, aki ott ült a teremben, úgy érezhette, hogy ezek a dolgok hozzá is szólnak. Teljesítményt ugyanis nemcsak a sportoló akar elérni.