

KENYERES ANDRÁS

GYŐZTES GONDOLKODÁS

A SIKERES SPORTOLÓ MENTÁLIS
FELKÉSZÜLÉSE 11+1 LÉPÉSBEN

Külön köszönet jár a következő sportolóknak, akik megosztották velem tapasztalataikat: Baji Balázs, Cseh László, Csonka András, Kőbán Rita, Márcz Tamás, Szuper Levente

Második, bővített kiadás

© Kenyeres András, 2024
Szerkesztette: Greff András
Borítóterv: Juhász Gábor Tamás
Szerzőfotó: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2024
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Koncz Gábor
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-565-461-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László
Nyomás: Central Dabasi Nyomda Kft.
Felelős vezető: Balizs Attila vezérigazgató

TARTALOM

Előszó a bővített kiadáshoz	I
Előszó	7
Bevezetés	11
1. Nyiss! – Élet a komfortzónán túl	16
2. Írd át! – Szemléletmód	36
3. Tervezz! – Célok	52
4. Oszd be! – Időbeosztás	76
5. Összpontosíts! – Fókuszálás	92
6. Szokj hozzá! – Szokások és babonák	122
7. Érezd, mondd! – Vizualizálás és belső monológok	140
8. Hidd el, akard! – Önbizalom és önmotiváció	158
9. Tarts ki, dolgozd fel! – Pozitívitas és stresszkezelés	182
10. Kommunikálj tudatosan! – Hatékony kommunikáció	214
11. Oldjuk meg! Segíts másoknak! – Konfliktuskezelés és csapatmunka	244
12. További 11 eszköz, amely még jobba tesz	266
Utószó	291
Mellékletek	294
Név- és tárgymutató	301

ELŐSZÓ A BŐVÍTETT KIADÁSHOZ

Mindannyian képesek vagyunk „varázsolni”. Erre tizenhét évesen jöttem rá. Jó tanuló voltam, de nem kiemelkedően okos. Volt azonban egy álmom: fogorvos szerettem volna lenni. Éjjelente, amikor a fizikapéldák fölött görnyedtem, elképzelve, milyen érzés lesz majd, ha megkapom a levelet az orvosi egyetemről, hogy felvettek. Ez a gondolat tartott ébren, tett fáradhatatlanná, amikor tanultam. Aztán megkaptam ezt a levelet. Fölvettek az orvosira, és immár több mint 25 éve azt csinálhatom, amit szeretek.

Azóta sportolóként rengetegszer megéltem ezt a „varázslatot”. Mentális erőnkkel hihetetlen dolgokra vagyunk képesek, de ez az erő akár romba dönthet egy jól elvégzett fizikális felkészülést is. Nem mindegy, miként vágunk bele egy-egy cél megvalósításába, sőt már önmagában a megfelelő cél kitűzése is fontos eleme a sikernek. Sportolói pályafutásom során megéltem az elme egekbe röpitő és romboló hatását is.

Hosszú évek óta tartok előadásokat, előfordul, hogy más, saját szakmájában, sportjában kiemelkedő emberekkel együtt. Őket hallgatva úgy érzem, hogy sikerük titka pont ugyanaz, mint az én esetemben. Mindegy, hogy sportolóról vagy sikeres üzletember-ről beszélünk, mindegyiküknél jellemző a pontos tervezés, a jó időbeosztás, a fókuszálás képessége és a hit önmagukban.

Mi van akkor, ha valaki nem ezekkel a képességekkel születik? Ha mást hoz otthonról? Ha úgy érzi, nem álmodhat nagyot, mert

úgyis kudarcra lenne ítélve? A győztes gondolkodást senki sem készen kapja meg. Folyton dolgozni kell rajta, megtapasztalni a benne rejlő erőt. Először csak kisebb lépésekben, egy-egy feladatot rendszeresen gyakorolva, aztán az életünkben bekövetkező pozitív változások úgyis arra fognak minket sarkallni, hogy folyamatosan fejlesszük magunkat ezen a téren is.

2022-ben az Antarktiszon indultam a „The Last Desert Antarctica” versenyen. Az időjárás körülményeken, a nagyon rossz talaj- és látásviszonyokon kívül a legnagyobb nehézség a kiszámíthatatlanság volt. Én, aki minden egyes versenyemet aprólékosan eltervezem, ott voltam egy eseményen, ahol azt sem lehetett tudni, hogy mikor lesz az indulás, mennyi ideig maradhatunk a pályán, sőt egyáltalán engednek-e bennünket az aznapi körülmények között versenyezni. Az első fél órában megélni, hogy a mély hó miatt rendkívül küzdelmes haladni, hogy a hóvihár miatt szinte semmit sem látni, kétségbeejtő volt. Ami segített, a megfelelő figyelemkontroll volt, hogy a fókusz csak a haladásomra irányítottam. Nem engedtem, hogy a körülmények lefoglalják a figyelmemet! Minden idegszállammal csak arra koncentráltam, hogy minél több kilométert tegyek meg. Nem bosszankodtam az esések, a látásviszonyok, a vihar miatt, mert az nem vitt volna előre. Azt mantaráztam magamban, hogy csak „szépen tedd egyik lábad a másik után”. Sokszor ennyi is épp elég a győzelemhez.

Önmagam fejlesztésén is folyamatosan dolgozom. Vannak meghatározó könyvek a témában, amikhez mindig szívesen nyúlok, ha elakadnék. Ilyen Kenyeres András *Győztes gondolkodás* című könyve is. Többször elolvastam, de van, hogy csak egy-egy fejezetet nézek át, ha úgy érzem, kicsúszott a talaj a lábam alól. Két éve volt szerencsém András sportmentáltréneri képzésén is részt vennem. Szerettem volna átfogóan is látni az általam részben intuitívan használt, részben tanult módszereket, hogy ezáltal másoknak is segíthessek. Ennél sokkal többet kaptam. Személyes kapcsolatot egy olyan emberrel, akivel már tizenöt perc beszélgetés is meg-

nyugtat, egy óra után pedig úgy érzem, képes lennék megváltani a világot! Tizennyolc év sportolói pályafutás és rengeteg tanulás után is úgy éreztem, hogy bőven van még fejlődési lehetőségem.

A *Győztes gondolkodás* újabb kiadásával nem afféle „gondolkodj pozitívan” könyvet kap az olvasó, de nem is nehezen értelmezhető tudományos művet. Sokkal inkább egy munkafüzetet: elmélettel, példákkal, útmutatással, lépésről lépésre olyan feladatokkal, amelyeket bárki beépíthet a saját életébe, akár a tanulásban, akár a munkájában vagy egy sportolói célja megvalósításában fogja őket hasznosítani.

Remélem, sokakhoz el fognak jutni András gondolatai, tanácsai. Én orvosként legszívesebben receptre írnám fel mindenkinek, mert biztos vagyok benne, hogy mindenki több lesz általuk.

LUBICS SZILVIA

*ultramaraton-futó, az Ultra Balaton
és a Spartathlon többszörös győztese.*

*Kilencszeres magyar bajnok és hétszeres „spártai hősnő”.
Az év ultrafutója Magyarországon (2011, 2012, 2013, 2014).
2016-ban megkapta a Magyar Becsület Rendet.*

ELŐSZÓ

Mint ahogy minden embernek vannak az életben problémái, a sportolók is ezer gonddal küszködnek, míg elérik a kitűzött célt. Megerőltetések, sérülések és mentális kihívások akadályozhatják a maximális teljesítményt, de néha az ellenkezőjét is látjuk: valaki egy nem várt, kiugró eredményt ér el, túlszárnyalva azt, amit a közvélemény gondolt róla. Kik a jó sportolók, és hogyan érnek oda? Mit tesznek a cél érdekében és milyen helyzeteket oldottak meg a saját életükben? Hogyan lehet átlendülni krízishelyzeteken, vagy egyszerűen leküzdeni gátlásainkat, félelmeinket? A sport berkein belül sokszor felmerülnek ezek a kérdések, de sajnos nem mindenki tárja a nyilvánosság elé ezeket az élethelyzeteket vagy az érzéseit, mert erősnek akar látszani. Mindenkinek vannak mélypontjai, de nem mindenki képes felállni onnan. A profi sportolók pszichológust vagy coachot alkalmaznak, de ha egy kezdő úgy érzi, külső segítségre van szüksége, nem feltétlenül tudja, kihez fordulhat.

Jó szakembert találni nem olyan egyszerű, mint lemenni a sarki boltba, pedig milyen jó lenne ilyen könnyen információkhoz jutni – csak leemelni a polcra a megfelelő könyvet, mint egy doboz tejet, és azonnali megoldást is találni, vagy legalábbis segítséget, kiindulópontot a megfelelő irányba. A *Győztes gondolkodás* is ilyen könyv, ráadásul nem összevissza csavart szavak és gondolatok egyvelege, hanem érthető és olvasmányos, tanulságos és hiteles. Korábban nemigen találkoztam ilyen könyvvel, pedig milyen jó

lett volna bizonyos helyzetekben a saját karrieremben is, ha útmutatót kaphattam volna, hogy merre is induljak, vagy legalább erőt meríthettem volna abból, hogy mások még az én problémáimnál nehezebb helyzetekből is visszataláltak a helyes útra.

Azok a velünk megtörtént események különböző, előre csak nagyon ritkán látható következményekkel járhatnak az életünkben. Andrással egész véletlenül, egy születésnapon sodródtunk egymás mellé, és egy olyan dolog kapcsolta össze az első beszélgetésünket, amely egyikünk életében sem az első, mégis meghatározó és kiemelkedően fontos elem. A zenéről kezdtünk beszélgetni, és egyszer csak azt éreztem, hogy jól érzem magam a társaságában, hogy nagyon könnyű ráhangolódni. Érdeklődő, kíváncsi és egyben izgalmas volt. Nem tudtunk egymásról akkor semmit, mégis olyan volt, mintha már sok éve ismernénk egymást. Még hivatalosan nem is dolgoztunk együtt, mégis tulajdonképpen már igen, hiszen minden beszélgetésünkör azt éreztem, hogy egy picit több leszek, egy kicsit többet hoz ki belőlem, figyelmeztet, de nem hoz döntést helyettem, viszont minden olyan esetleges buktatóra felhívja a figyelmemet, ami gondot okozhat a jövőben. Akkor még nem volt a magyar vízilabda-válogatott mentáltréner, de tulajdonképpen azt vettem észre, hogy minden beszélgetésünk egy coachingülés is volt egyben, miközben megmaradt a baráti vonal, és nem éreztem a negatív befolyásoltságot magamon. Bár még a volt játékosaim most sem tudják talán, de számos klubsiker mögött is láthatatlannul ott állt ő. Ott volt akkor is, amikor eldöntöttem, hogy indulok a kapitányválasztáson, már akkor éreztem, hogy segítség lehet a személye, és hogy ezt az egyáltalán nem könnyű utat együtt járjuk majd be, történjen bármi is.

Nem zökkenőmentes egy teljesen kívülállónak egy fiúcsapatba beállni, különösen egy olyanak, aki sohasem volt az uszodai közegünkben. Komoly karakterek vannak a válogatottunkban és a stábjában, és hazudnék, ha azt mondanám, hogy ez könnyű folyamat volt. Nem mindenki értette, hogy mi is lesz a szerepe, idegen volt,

új, és az újtól az ember a legtöbbször ódzkodik, nem szeretünk kilépni a komfortzónánkból. Mindenesetre olyan helyzeteket oldottunk meg együtt, amelyeknek végül az lett az eredménye, hogy a csapat sikeres volt, és ez a legfontosabb a vízilabdában is, hiszen a magyar vízilabda a legjobbak legjobbjá kell, hogy legyen. Így lett ő a válogatottunk „Kenyere”.

Amikor előadóként láttam, valahogy azt éreztem, hogy azonnal megragadja a figyelmet és szórakoztatja a közönséget. Kíváncsi, de nem tolakodó, intelligens, de nem hivalkodó, egyszerűen szórakoztató. Olyan embernek ismertem meg, akit leginkább a modern idők polihisztoraként aposztrofálhatnék. Amihez hozzáfog, azt a legnagyobb precizitással és alaposággal végzi. Kész tanulni és rövid időn belül képes magas szintre jutni egy olyan témában is, ami korábban még új lehetett. Egy dolgot viszont továbbra sem sikerült elsajátítania (és valószínűleg már nem is fogja): a vízben taposni és közben hét méterről a kapura lőni nem az ő műfaja. Hiába látott sok vízilabdaedzést, próbálkozott is rendszeren az edzéseink után, de leginkább az életéért küzdött – azt gondolom, ettől még egészen kiváló mentálcoacha a magyar válogatott férficsapatának, és a gondolatai és gyakorlati tanácsai számos bombagóllal felérnek.

Biztos, hogy aki kezébe veszi ezt a könyvet, legyen sportoló, edző vagy dolgozzon bármely más területen, nem fogja egykönnyen lerakni, és miután elolvasta, csak több lesz az életben. Hajrá Olvasók, hajrá András, hajrá Magyarok!

MÄRCZ TAMÁS,
*a magyar férfi vízilabda-válogatott
korábbi szövetségi kapitánya,
olimpiai bajnok vízilabdázó*

BEVEZETÉS

Egy napsütéses novemberi reggelen megcsörrent a telefonom. A vonal végén egy hang megbeszélésre invitált egy akkor még általam merőben ismeretlen témával kapcsolatban. Még aznap délután leültünk beszélgetni egy tárgyalásra nem kifejezetten alkalmas kávézóban, ahol minden lehetséges helyen egy-egy macska üldögélt. „Ez érdekes lesz”, gondoltam magamban.

Megbeszélésünk témája Márcz Tamás férfi vízilabda-válogatott szövetségi kapitányi pályázata volt. Miközben a pályázatot olvastam, láttam meg az utalást későbbi pozíciómra, vagyis ha pozitívan bírálják el, a kapitány számít rám a válogatott szakmai stábjában. Ezek után annyira felpörögtek az események, hogy csak kapkodtuk a fejünket. Néhány hét múlva életem első válogatott-edzésén, összetartásán találtam magam olyan környezetben, amely számomra több szempontból is merőben idegen volt – mondjuk úgy, hogy erősen feszegette a komfortzónám. Addigi aktív éveimet korábban kutatói területen (mint biológus), majd pedig az üzleti szférában töltöttem. Üzleti coachként, fejlesztési tanácsadóként és tanárként mindennapi feladataim között eddig is gyakran szerepeltek olyan témák, mint a teljesítmény maximalizálása, a hatékonyság növelése, vagy akár a célnak megfelelő kommunikáció segítése, a sport világa mégis új és idegen volt a számomra.

Mit tehet ilyenkor az ember, pontosabban, mit tettem én? Hiszem, hogy mindenkinek, ha lépésenként is, de feszegetnie kell

a komfortzónája határait. Ha mindig ugyanazzal és ugyanúgy foglalkozunk, és ezt mindig egy számunkra már jól ismert környezetben tesszük, akkor a fejlődés esélye gyakorlatilag a nullával egyenlő. Mindig fejlődni, tanulni szeretnék: imádom a kihívásokat, hát még ha olyan témáról van szó, amelyet a legkevésbé sem érzek munkának, amennyiben a munkát valami olyasvalaminek tekintjük, amit nem szeretünk csinálni. Segítő kezet nyújtani az embereknek céljaik eléréséhez, a gyakorlatban támogatni a megoldáskeresést mindennek hangzik, csak unalmasnak nem.

Úgy döntöttem, első lépésben részletesen megismerem azoknak az embereknek a perceit, akikkel dolgozni fogunk, akik sikerességét, eredményességét a stábbal közösen támogatni tervezzük. Ott voltam minden edzésen: a víz mellett figyeltem, hogyan zajlanak a foglalkozások, mik a szokások, milyen a hangulat, az együttműködés, mi az, ami csak ezt az adott közösséget jellemzi. Közben valószínűleg én is idegen voltam a másik oldalnak, hiszen vízilabdázóink nemigen szoktak hozzá, hogy egy civil minden edzésükön megjelenik. „Most tényleg, mit akar ez itt?” – gondolhatták. Kíváncsi voltam, hogyan és mi mindent tesznek a mindennapi fejlődésükért, hogyan követik, irányítják sportkarrierjük alakulását, mennyire tudatosak, és mely területeken, hogyan határoznak meg célokat. És persze: kihez fordulnak, ha fordulnak, amennyiben visszajelzésre és/vagy támogatásra van bármikor szükségük? Honnan szerez(het)nek tudást a fiatal versenysportolók a sportmentális felkészülésével kapcsolatban? Hogyan juthatnak hozzá az aktívan sportolók a friss tudományos kutatások gyakorlati eredményeihez, egyáltalán, mekkora a távolság e két világ között?

Sajnos a tapasztalatok alapján mérhetetlen nagy a szakadék közöttük. Ha nem ismeri valaki a tudományos sz cikkek nyelvezetét, az alapvető statisztikai fogalmakat, nyelvi fordulatokat, bizony csak nagy nehezen vagy inkább egyáltalán nem tudja értelmezni. A cikkek hozzáférhetősége sem egyszerű: csak jelentős költségek

arán olvashatók, és szinte mindegyik angol nyelvű, ami, legyünk őszinték, itthon szintén nem segíti a tudás terjesztését.

Mit tehetünk hát? Egyik fő célom az volt, hogy úgy fogalmazzak, hogy a célolvasó – jelen esetben a sportoló vagy a segítőtje – könnyen, gyorsan megértse: ne kelljen sportpszichológusnak vagy kutatói diplomával rendelkező személynek lennie hozzá. A hatékony kommunikáció egyik fő kulcsa, hogy figyelembe vesszük, akivel együttműködünk, hogy mondandónk éppannyira világos lehessen számára, amennyire szeretnénk – egyébként teljesen hatástalan a folyamat. Úgy látom, egyelőre még nagyon az út elején járunk, szinte még csak nyitogatjuk az ajtókat a sportolók előtt.

A könyvben a sportoló mentális tudatossága, felkészültsége szempontjából sorra veszem azokat a témákat, amelyek a mindennapokban aktívan, sportágtól függetlenül támogathatják a fejlődést. Hathatós, könnyen értelmezhető segítséget kívánok nyújtani annak, aki ki akarja hozni magából a maximumot, mert kíváncsi rá, mit érhet el, ha mindent belead mind fizikailag, mind szellemileg – ugyanakkor meg is akarja élni a sportját. Ha valaki ezeknek a gyakorlatoknak az elemeit beépíti a hétköznapijaiba, nemcsak jobb sportoló lehet belőle, de emberi, belső fejlődéséhez, önismertetének fejlesztéséhez is aktívan hozzájárul. Amit sportolóként megtanulunk, a civil életben is használhatjuk; és ha megtanuljuk, hogy mit tudunk elérni saját akaratunkból, ha megismerjük saját erősségeinket és gyengeségeinket, ha tudatosan fejlesztjük, amit kell, továbbá ha el tudjuk különíteni azon tényezőket, amelyekre mi magunk hathatunk, azoktól, amelyek tőlünk függetlenek, akkor olyan munícióna teszünk szert, amelyre mindig építhetünk. Az ember tanulhat a maga és mások hibáiból: mi magunk döntjük el, hogy sodródunk az életben, vagy amit lehet, tudatos irányítás alá hajtunk.

Sorra vesszük azokat a kérdéseket, amelyek elengedhetetlenek a sportoló belső fejlődéséhez, fejlesztéséhez. Cél, hogy segítsük

még jobb sportolóvá válni, hogy megismerhessük határainkat, elérhessük céljainkat, hogy megéljük a sportot, megismerjük önmagunkat, és végső soron – tudom, nagy szavak – fejlődünk mint ember. Hogy meghatározunk-e magunknak és hogyan fogalmazzuk meg a célokat, továbbá hogy miként dolgozzuk fel konfliktusainkat, hogyan viszonyulunk a fejlődés gondolatához, hogyan kommunikálunk, állunk fel kudarcainkból, küzdjük le belső démonjainkat úgy, hogy csakis a célra összpontosítunk, mind-mind olyan tényező egy sportoló életében, amellyel aktívan foglalkozni lehet – és szükséges.

Mint mindenki, a sportoló is sodródhat egy folyamban, ahol nem ő határozza meg az irányokat és a célokat, vagy dönthet úgy, hogy aktív részese akar lenni a karrierjének, mert meg akarja tudni, milyen lehetőség rejlik benne. Azokhoz szól ez a könyv, akik nem gondolják úgy, hogy kész, ennyi, ilyenek vagyunk, ezen pedig nem lehet változtatni. Akik tudatában vannak annak, hogy a tehetség független tőlünk. A munka, a minden szükséges területen befektetett energia a tényező, amely megkülönböztet a többiektől, amely segít, hogy túllépjünk önmagunkon. Legyünk nyitottak az új dolgokra: olyan helyzetekben is elérhetünk értelmes célokat, amelyekről eleinte nem gondoltuk volna (bizony, akár tizenöt macska mellett is lehet kávézni úgy, hogy közben eredményesen tárgyalunk).

A könyv felépítése olyan, hogy a témakörök önmagukban is teljes egészet alkotnak. Minden egyes fejezet elméleti résszel indul, amelyet témától függően gyakorlati tippek, javaslatok egészítenek ki, hogy az életben is kipróbálhassuk az olvasottakat. Fontosnak tartottam, hogy a gyakorlati tanácsokon túl hazai és külföldi példaképek, sportolók tapasztalatait és történeteit is megosszam, hogy tanulhassunk mások jó szokásaiból is.

NYISS!

ÉLET A KOMFORTZÓNÁN TÚL

1