

# beszámoló

Csúcsteljesítmény  
az élsportban.

Beszámoló Mocsai  
Lajos előadásáról

Magyar Coachszemle

## VI. Magyar Coaching Konferencia



Forrás: veol.hu

A neves sportszakember előadása kezdetén rámutatott arra, hogy Magyarországon a sporthoz való viszony igen érdekes attitűd. Először is néhány sör után mindenki jóval többet ért az adott sportághoz, mint az edző; másodsor pedig, hogy igen nagyok az elvárások és igények. Győzelmek, dobogós helyek, érmek, olimpiák. A mérkőzések után az eredmény maga az ítélet. De egyrészt az emberek kritikát gyakorolnak önkritika helyett, másrészt pedig tudomást sem vesznek arról, hogy a külföldön rendelkezésre álló lehetőségeknek csupán töredéke biztosított az itthoni élsportolók számára.

Mocsai Lajos mégis arról számolt be, hogy egyre több vállalat számára érdekes az élsport mint motivációs és csapatépítési minta. A tudás, a motiváció, a krízismenedzsment, a csapatépítés és a stressztűrés olyan készségek, melyek az üzleti életben is szükségesek.

Ahhoz, hogy vezetőként jól tudjak teljesíteni, nagyon pontosan kell ismernem az elvárásokat: mi a feladat? Mit kell teljesítenem? Mi a cél? Mindezek ismeretében a csapattal való közös munkában a kommunikáció a legfontosabb mind tartalmában, mind megjelenési formájában, s a vezető feladata nem más, mint a

csapattagok energetizálása. Mocsai itt egy kézilabdás példát hozott: a profi kézilabdások egy kétórás edzésen annyi energiát használnak el, mint mások két nap alatt. A terhelés szintjét mutatja, hogy napi két edzés és évi közel száz mérkőzés áll a játékosok előtt. Az utazás, edzés, meccs, regenerálódás, utazás, edzés kört csak úgy lehet jól teljesíteni, ha az edző folyamatosan fenn tudja tartani a játékosok energiaszintjét.

„Ma a sportban Magyarországon és Európában nincs szükség középszerűsége.” S a középszerűség csak csúcsteljesítménnyel kerülhető el, melyhez minden területen, saját felelősséggel kell egyformán magas szinten teljesíteni. A csapattagok, játékosok saját felelőssége pedig, hogy az edzésen valódi jelenléttel legyenek jelen. A válogatottság elveszíthető, a külföldi utánpótláscsapatokban világklasszisok várnak egy-egy megüresedett helyre. Tehát a teljesítmény a csapatot vezető edző

„...néhány sör  
után mindenki  
jóval többet ért az  
adott sportághoz,  
mint az edző.”

mellett a csapattagok egyéni, személyes munkájától is döntően függ. Természetesen a edző elvárásai is igen szigorúak: „Többet lehet csinálni, de kevesebbet nem érdemes.” S a csúcsteljesítményhez arra is szükség van, hogy rendszeresen túllépjük saját határainkat; ha a munkavégzés közben nem érezzük a „kínzónát”, az igazán emberfeletti teljesítményt, akkor az eredmények is elmaradnak. S bizony ezt évtizedekig kell csinálni.

Hogy milyen felkészültséget kíván ez az edzőtől? Elsősorban szakmai kompetenciát, hitelességet, másrészt pedig a felelősség felvállalását. Ma Magyarországon – kutatási eredmények szerint – a külső motiváció szerepe meghaladja az 50%-ot, míg a belső motiváció nem éri el azt. A belső motivációra azonnal példát is hoz Mocsai: ha egy játékos megállítja az edzést, és azt mondja, hogy nem elég kemény az edzés, nincs elvégezve az edzői munka, nincs követelmény, akkor ne is várjunk eredményt. A kérdés, hogy a játékosok elvárják-e a vezetőjüktől a teljesítményt, számon kérik-e azt, illetve a csapattagok is követelik-e a másiktól a munkát – a közös eredmény érdekében. Az élsportban és főleg a kézilabdában „szakmában nincs pardon”. A másik tiszteletével követeljük meg egymástól kölcsönösen a munkát. S itt utalt Mocsai az Arisztotelészi célfilozófiára.

Mocsai Lajos személyes hitvallása, hogy az életet a célok minősége, tartalma és azok kijelölése dinamizálja. S az agyunk mint egyértelműen célorientált szerv segít a cél tudato-

sításában, s ezzel kreatív és asszociatív folyamatokat generál. Ez a pszichomotoros terhelés pedig segít a cél megoldásában. A motivációban pedig Mocsai nem a perfekcionista, hanem a professzionista hozzáállást tartja legjobbnak. Azaz a 100%-os megoldásra való törekvés nem vezet eredményre: vezetőként azt is meg kell tudni határozni, hogy mi a



tervezhető minimális hibaszázalék, illetve hogy elég magas-e a mérce, vagy azt túl könnyű esetleg átlépni.

Az edző munkája fegyelmet, kreativitást, individuális figyelmet követel, de ezt ötvözi a keménységgel és küzdelemmel. Ha a csapatban például elharapózik az egocentrikus viselkedés, akkor nincs erős közösségi teljesítmény. De épp ennyire fontos az is, hogy az edző, a vezető tudatában legyen, hogy mikor és mennyi időre van szükség a regenerációhoz. Az energiát újra kell tölteni mind fizikai, mind mentális értelemben.

*S hogy mitől lesz valaki jó edző?* Az egyéniség, a karizma mellett a vezetői stílus és a személyiség a meghatározó. A döntés felvállalása, vagy jó pillanatokban való delegálása épp ennyire fontos készség. Legújabban sokat hangoztatják, hogy az IQ mellett egyre fontosabb az EQ, azaz az érzelmi intelligencia. Mocsai Lajos szerint az IQ, az intelligencia mellett elengedhetetlen a szakmai kompetencia, a kellő és igen magas fokú szakmai ismeret, s az érzelmi intelligencia mellé beve-

zeti a kreativitási kvóciens fogalmát. A kreatív intelligencia alatt azt érti, hogy az egyén mennyire képes adott helyzetben, nyomás alatt, zavaró körülmények hatására kreatívan gondolkodni és működni. Az EQ számára edzőként a küzdőképességet jelenti: meddig tartható fenn? Milyen hőfokon? S szintén nagyon fontos a szorongások, a döntésektől való félelem feldolgozása is. Az edzőnek, vezetőnek ügyelnie kell a csapat egységére is. A bomlasztó folyamatokat fel kell ismerni és azonnal cselekedni kell.

Mocsai a Maslow-féle piramist alapul véve a szakmai, edzői munkájára új motivációs piramist alkotott:

