

Eric Navet: A gondolkodásmód számít

Kevesen tudják, hogy a lovassportban milyen fontos a mentális egészség, nemcsak a lónak, de a lovasnak is. Nem mindegy, milyen a gondolkodásmódunk, főleg azért nem, mert egy másik érző lényel együtt kell teljesítenünk a feladatot. Ráadásul ez a másik lény nagyon érzékeny antennákkal rendelkezik, tökéletesen olvassa az érzéseinket. Ha feszültek vagyunk, bizonytalanok, az kihat a teljesítményünkre is. Persze ma már – főként a profi sportban – hozzáértő szakemberek is segítik a sportolókat a mentális erejük fejlesztésében. A minap olvastam a világhírű olimpikon Eric Navet tanácsait, melyeket szakágtól függetlenül minden lovas megszívlelhet. Ezekből válogattam néhányat.

ÖRÖMMEL LOVAGOLJ

Eric örömmel emlékszik vissza 1990-re, amikor Stockholmban a Lovas Világjátékokon „volt olyan szerencsés”, hogy a döntőben, a körbelovaglásban olyan legendákon lovagolhatott, mint Gem Twist és Milton. Ekkor – bár nagy volt a nyomás – nem gondolt másra, csak hogy élvezze a pillanatot akkor is, ha óriási volt a tét és húsz ezer ember előtt kellett bizonyítani. Arra gondolt, hogy a verseny egész hetében a maximumot nyújtotta, melynek gyümölcseként bejutott a legjobb négy közé. Valószínűleg ez a gondolkodás segített abban, hogy jól lovagoljon a döntőben, a lovak sem érezték feszültséget, nyomást részéről, ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy megnyerje a világbajnokságot. Az az érzés, hogy feszültség nélkül, élvezetből tudott lovagolni a döntőben, még nagyobb boldogságot jelentett neki, mint az aranyérem.

Mit tegyél annak érdekében, hogy hasonlóan tudd élvezni a versenyt? Mielőtt felülpsz a lóra, vagy elkezded a melegítést lépésben, gondoldj néhány dologra, amiért élvezni fogod a versenyt. Például, hogy „folyamatosan edzettem, és le fogom aratni a gyümölcset a mai versenyen”. A másik tanács Eric-től, hogy a lovaglás alatt a lépés szünetekben érezd magad újra gyerekeknek. Mit éreznél? Izgatott vagy? Boldog? Energikus? Engedd, hogy átjárjanak ezek az érzések! Ha sikerül felidézni a felhőtlen gyerekkor szabadságát, az segíthet megélni a pillanatot, megtapasztalni a szórakozás és a sza-



FOTÓ: KIT HOUGHTON (FEI) ÉS SOMOGYVÁRI ANETT

badság érzését, mellyel előhozhatod az összes mai tudásod. A sportpszichológiai kutatások egyik legmegbízhatóbb megállapítása az, hogy milyen gyakran számolnak be arról a sportolók, hogy az öröm része volt az élményüknek, amikor a teljesítményük maximumát kellett nyújtaniuk a verseny alatt.

TÖREKEDJ A SAJÁT REKORDODRA

Eric Navet szerint sokszor látott hiba, amikor a lovasok mindenáron a szám többi lovasát akarják megelőzni, ami nem jó megközelítés. A helyes ezzel szemben az lenne, ha arra törekednének, hogy saját

lovakkal lovagoljanak olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak tudnak. Ehhez persze tisztában kell lenni a ló képességeivel. Ne másoknál próbálj meg jobb lenni, hanem törekedj arra, hogy a legtöbbet kihozod magadból és a lovadból az adott pillanatban. Ha így lovagolsz, mindegy, hogy nyersz vagy ötödik vagy, megtetted, amit lehetett. A verseny magadról és a lovadról szól, nem annyira a többiekéről. A saját rekordra törekvés filozófiáját könnyen át lehet venni a versenypályán kívüli világból, de ahhoz, hogy ezt a szemléletet a pillanat hevében is fenntartsuk a versenyen, az edzőtáborokban vagy edzés alatt, ahhoz valódi mentális erőre van szükség. Tehát a saját képességeidre kell összpontosítanod. Ha átgondolod, hogy mire vagy képes a lovaddal, akkor pont azokat az erősségeidet mozgósítod, amelyekre szükséged van a sikerhez.

Ennek eléréséhez nézzünk néhány gyakorlati tanácsot Eric-től. A verseny vagy egy fontos lovaglás reggelén készíts egy gyors, pontokba foglalt listát két-három képességről vagy készségről, amellyel te és a lovad rendelkeztek, és segít abban, hogy jól teljesítsenek aznap. Például, hogy „a lovam bátor és együtt képesek leszünk összpontosítani a szűk fordulóokra”. Lovaglás előtt építs be olyan célokat a tervedbe, amelyek a mentális és fizikai képességeiden alapulnak. Például a lovaglás előtti rutinod részeként összpontosíts, hogy a megfelelő pillanatban, a pályán vagy a program lovaglása közben



vül hagyjuk a stresszt, fogalmaz Eric. Mindazzal a rengeteg felkészüléssel, munkával, ami egy-egy versenyt megelőz, fel kell készülni arra is, hogy aznap esetleg nem melénk áll a szerencse, sosem tudhatjuk előre, mi fog történni a pályán. A koncentráció, a pozitív energia egyensúlyához hozzátartozik annak az elfogadása, hogy bármit hozhat a jövő. Ahogy Eric Navet is kihangsúlyozta, a legfontosabb napokon elengedhetetlen, hogy a lovad érezze a következő támogatásod és irányításod, hogy a legjobb teljesítményét nyújthassa.

„A verseny magadról és a lovadról szól, nem annyira a többiekéről”

Léteznek gyakorlatok, melyek segítenek elsajátítani ezt a képességet. Egy vagy két héttel a fontos esemény előtt képzeld el magad, ahogy hazafelé tartasz a verseny után és büszke vagy magadra, mert mindent megtettél, ami tőled telj, és hálásnak érzed magad azért az örömért, amit akkor éreztél, amikor lovagoltál. A vizualizáció segítségével idézz fel egy képet, ahol arra összpontosítasz, hogy milyen örömet okozott neked a lovaglás, és ezt az élményt megosztottad a lovaddal. Emlékeztess magad arra, hogy minden egyes lovaglás előrelépést jelent a lovaskarrieredben. Válgj szokásoddá, hogy minden egyes fontos lovaglás után feljegyzel néhány elsajátított készséget vagy új technikát. Ez erősebb hosszú távú perspektívát nyújt és képessé válsz arra, hogy megtartsd a hited a fejlődésedben, a sport hullámvölgyei alatt is. Mindegy, milyen szakágban lovagolsz, és versenyzel-e vagy sem, érdemes visszatérni időről időre Eric Navet elveihez: a lovaglás öröme a minden, a te legjobb eredményed elérése a cél, és légy nyugodt, bármi is legyen az eredmény. Ezek az egyszerű dolgok tesznek két lábon a földön járóvá, és javítják a lovaddal való kapcsolatodat. Ne feledd, nem a szalagokért lovagolunk!

is a feladatra tudj koncentrálni. Ez nemcsak a teljesítményedet fogja javítani, de azokban a dolgokban is fejlődést fogsz tapasztalni, amelyek teljes mértékben az irányításod alatt állnak. Így más kaphat ugyan magasabb pontszámot, vagy lehet nálad gyorsabb, te mégis azzal a jó érzéssel térhetsz haza, hogy minden tőled telhetőt megtettél.

MARADJ NYUGODT, BÁRMI IS AZ EREDMÉNY

Mindannyian hajlamosak vagyunk elragadtatni magunkat, főleg, ha nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy elterveztük. Talán a vereség elviselése a legnehezebb. Eric

következő tanácsait is érdemes megiszívlelni. Amikor belovagolsz a pályára, nem tudhatod még, hogy ez a te napod lesz, vagy sem, de készen állsz arra, hogy elfogadd. Kockáztatsz. Ez pont ugyanolyan, mint amikor belovagolsz a pályára az olimpiai aranyért... A lovad nem tudja, hogy ez egy nagy nap. A lovak annyira érzékenyek, hogy képesek érezni a túl nagy nyomást, képesek megérezni, hogy valami nincs rendben, valami más. Én megpróbálom ezt elkerülni. Rendkívül fontos, hogy mindkét esetet elfogadjuk. Sikerül, vagy nem sikerül. Ez az elfogadás abban is segít, hogy magabiztosan lovagoljunk és a pályán ki-

Forrás: *Practical Horseman*
Somogyvári Anett