



MENTÁLIS ERŐ A MÚLTBAN ÉS NAPJAINKBAN: MÍTOSZ vagy VALÓSÁG?



G. Taylor

Sokan vélik úgy, hogy mintegy 50 évvel ezelőtt, különösen Kelet-Európában és a Szovjetunióban, a sportolók mentálisan erősebbek voltak, mint napjainkban.

A mentális erősség fogalmát több dimenzió mentén értelmezhetjük: stressztűrés, fegyelem, helyzetfelismerés és problémamegoldó képesség, valamint általános szívósság (állóképesség és kitartás). E kérdés megvizsgálásához áttekintjük a korabeli edzésmódszereket és pszichológiai megközelítéseket a szocialista sportban, a társadalmi-politikai háttérrel, a sportpszichológia fejlődését azóta, a korábbi szigorú sportkultúra előnyeit és hátrányait, valamint összevetjük a két korszak sportolói mentális szempontból. *Az elemzés során elsődleges forrásokra, szakértői véleményekre és sporttörténeti elemzésekre támaszkodunk.*



Edzésmódszerek és mentális felkészítés a szocialista sportban (kb. 50 éve)

Az 1970-es évek Kelet-Európájában és a Szovjetunióban a sportolók felkészítése rendkívül szisztematikus és fegyelmezett volt. Az edzés volumene és intenzitása magas volt, és korán megkezdődött a tehetséggondozás az államilag támogatott sportsz rendszerben. A fizikai edzések mellett nagy hangsúlyt kaptak a pszichológiai felkészítő módszerek is. A szovjet sportpszichológiában **Avkszenyij Cezarovics Puni** neve fémjelezte azt a megközelítést, amely szerint a sportolók elméjét ugyanolyan fegyelmezetten kell edzeni, mint a testüket. Puni és kollégái kidolgozták a akarati (mentális) felkészítés módszereit, hogy a versenyzők a lehető legjobb mentális állapotban legyenek a megmérettetések idején.

A korabeli edzőtáborokban és sportiskolákban a sportpszichológusok célzott mentális tréninget végeztek a versenyzőkkel.

A Szovjetunióban például az 1950-es években hivatalosan is elismerték a sportpszichológiát mint önálló szakterületet. Kezdetben **hipnózissal** is kísérleteztek a sportolók képességeinek és ellenálló-képességének növelésére, majd az 1960-as évektől a öntudati sugallatokra épülő módszerek (**autogén tréning, önszuggesztió**) terjedtek el széles körben a sportcsapatoknál.

Érzelmi-akarati tréningeket is bevezettek: a sportolók megtanulták kontrollálni testi folyamataikat és bizonyos lelkiállapotokat előidézni magukban (pl. nyugalom, koncentráció, harci kedv) a teljesítmény optimalizálása érdekében. Az akkori felfogás szerint a sikerhez szükséges pszichés jellemzők tudatosan fejleszthetők voltak ismétlődő gyakorlatokkal – a versenyzők mantrázással, autoszuggesztióval edzették akaraterejüket és önbizalmukat, hogy szert tegyenek a stressztűrésre és “gritre” (szívósságra).

Fontos megjegyezni, hogy a különböző sportágakban eltérő mentális képességeket tartottak nélkülözhetetlennek, és ennek megfelelően specializálták a pszichológiai felkészítést.

Egy korabeli beszámoló szerint például a rövidtávfutóknál (sprintereknek) elvárt tulajdonság volt a kitartás, győzni akarás és a koncentrációs képesség megőrzése extrém fáradtság és stressz alatt, míg mondjuk a magasugróknál az önanalízisre való hajlam, önbizalom és az érzelmek kontrollált átélése került előtérbe.

Vagyis a mentális edzés személyre (illetve sportágra) szabottan zajlott. Az fegyelmet és rendet szigorúan betartották: a sportolóknak követniük kellett az előírt edzéstervet, pontos edzésnaplót vezettek, és edzőik utasításait katonás engedelmességgel hajtották végre. Ez a fajta intézményesített fegyelem segítette elő, hogy a sportolók magas stressztűrő képességet és fókuszot alakítsanak ki.



A pszichés felkészítés célja kettős volt: egyrészt a teljesítmény javítása, másrészt a sportolói személyiség edzése. Puni felfogása szerint a lelki felkészítésnek magában kellett foglalnia a sportoló erkölcsi nevelését is, azaz a jellem formálását a sport által.

Filatov nevű szovjet pszichoterapeuta pedig „**harmonikus személyiségfejlesztésről**” és „**ön-tökéletesítésről**” beszélt – a **cél** az volt, hogy a sportoló ne csak jó versenyző, hanem a szocialista társadalom példamutató tagja is legyen .

Összességében elmondható, hogy a korabeli szocialista sportedzésben a mentális keménység tudatosan fejlesztendő kvalitás volt. Az edzésmódszerek – a nagy fizikai terhelés, a szigorú napirend, a monoton gyakorlás – önmagukban is növelték a sportolók tűrőképességét és fegyelmét. Ezt egészítették ki a sportpszichológiai technikák, amelyek korán megelőzték a nyugati világot: míg Nyugaton a sportpszichológia csak a 1970-es évek végén kezdett kibontakozni, addig a Szovjetunióban már az 1950-es évektől tudományos alapossággal alkalmazták a mentális tréninget. Ennek is köszönhető, hogy a keleti blokk számos sportágban kimagasló eredményeket ért el, a sportolók pedig legendásan elszántnak és „mentálisan szívósnak” számítottak.

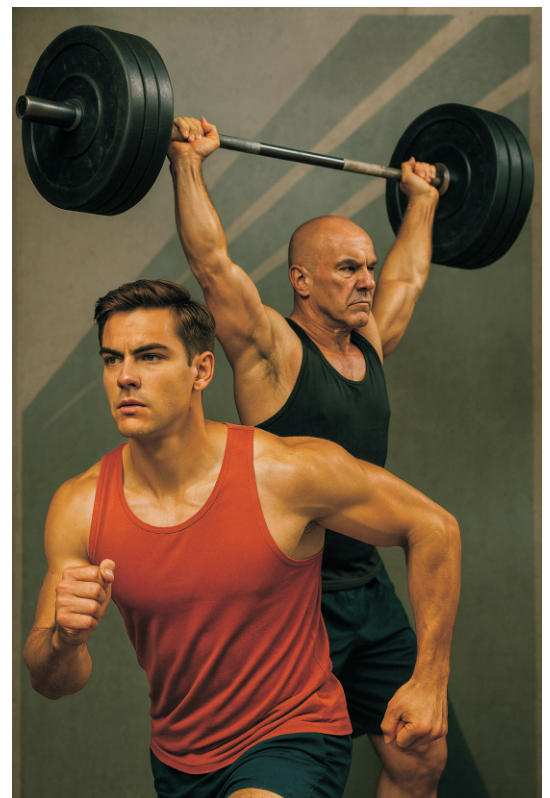
Társadalmi és politikai tényezők a mentális keménység hátterében

A sportolók mentális erősségét nemcsak az edzőteremben töltött órák formálták, hanem a tágabb társadalmi és politikai környezet is. 50 évvel ezelőtt Kelet-Európában **a sport kiemelt politikai jelentőséggel bírt:** a versenysport a hidegháborús rivalizálás szimbolikus küzdőtere volt.

A szocialista országok vezetése úgy tekintett a sportolók sikereire, mint a rendszer fölényének bizonyítékára. A sportpszichológia és a mentális felkészítés fontosságát is részben ideológiai tényezők alapozták meg: a Szovjetunióban például a sporttudományokba – így a sportpszichológiába – való beruházást jelentősen ösztönözte az a törekvés, hogy a nemzetközi sportversenyeken aratott győzelmekkel bizonyítsák a kommunista társadalmi rendszer felsőbbrendűségét. A fizikai nevelés eredetileg a lakosság egészségének és katonai felkészítésének szolgálatában állt, de az 1950-es évekre a hangsúly átkerült arra, hogy élsportolókat neveljenek nemzetközi versenyekre – ez a folyamat a csúcspontját a 70-es, 80-as években érte el.

A sportolókra mint „a szocialista embereszmény” megtestesítőire tekintettek; győzelmeik az egész nemzet sikerei voltak, és otthon hatalmas presztízzsel jártak. Ennek megfelelően a sportolóknak már fiatal koruktól tudatosították, hogy ők hazájukat képviselik, és ennek a felelősségnek a terhet viselniük kell. Ez erős motivációs és pszichológiai nyomást jelentett, amely hozzájárult a mentális keménységük kialakulásához: egyszerűen nem volt elfogadható a gyengeség vagy a feladás.

A szocialista sportkultúrában a sportolókat állami intézmények nevelték és kontrollálták (**sportiskolák, utánpótlás-nevelő központok, katonai klubok**). A sport fegyelmező ereje összeesengett a kor társadalmi értékeivel: a rendszer fegyelmét, kollektív szellemet és kitartást várt el állampolgáraitól is.





A nemzeti büszkeség és a patriotizmus érzése gyakran erősebb volt, mint manapság, hiszen a sport sikerei a nemzet sikerei voltak a propaganda narratívájában. Egy szakértői elemzés rámutat, hogy a szovjet vezetés tudatosan használta a sportot propagandacélokra: a kimagasló sportteljesítmények demonstrálták a kommunista ideológia hatékonyságát, ezért az állam komoly erőforrásokat fordított a sportolók pszichés felkészítésére is.

A sikeres sportolókat nemzeti hősként ünnepelték, történeteik pedig azt hirdették, hogy a szocialista rendszer kiváló „új embertípus” (az ún. új szovjet ember) kinevelésére képes. Ez a társadalmi közeg formálta a sportolók attitűdjét: **a küzdőszellem és a fegyelmezettség nem csupán edzői követelmény volt, hanem erkölcsi kötelesség is a haza felé.**

Természetesen a társadalmi nyomásnak árnyoldalai is voltak. A sportolók gyakran félelemből vagy lojalitásból is kemények maradtak, még akkor is, ha lelkiileg megviseltek voltak. Gyengeséget mutatni stigma volt – sokan inkább csendben szenvedtek a kudarcok vagy sérülések után, mert tartottak attól, hogy gyengének vagy a rendszerhez hűtlennek bélyegzik őket.

A mentális egészségről nyíltan beszélni gyakorlatilag tabunak számított. Ez a környezet tehát valóban szívós, edzett sportolókat hozott létre, de az is igaz, hogy sok esetben elnyomta az egyéni szükségleteket és problémákat a „**a cél szentesíti az eszközt**” elv jegyében.



A sportpszichológia fejlődése és hatása napjaink sportolóira

Az elmúlt fél évszázad során a sportpszichológia hatalmas fejlődésen ment keresztül, és alapvetően megváltoztatta a sportolók mentális felkészülését. Míg a 20. század közepén – a szocialista országok kezdeményezésére – főként a versenyteljesítmény maximalizálására koncentráltak a pszichológiai módszerek, addig ma már holisztikusabb szemlélet érvényesül.

A modern sportpszichológia nem csak arra fókuszál, hogy a sportoló „mentálisan kibírja” a terhelést, hanem arra is, hogy lelki jóléte a lehető legjobb legyen, mert felismerték, hogy a jó mentális állapot a teljesítmény előfeltétele.

Napjainkban szinte minden élsportoló vagy profi sportszervezet alkalmaz sportpszichológust vagy



mentáltréner, aki segít a versenyzőknek a célkitűzésben, motivációban, figyelemkontrollban, stresszkezelésben és más mentális készségek fejlesztésében. **A mai sportolók már tudományosan megalapozott technikákat használnak, mint például mentális képalkotás (vizualizáció), mindfulness alapú stresszcsökkentés, kognitív viselkedésterápiás eszközök a negatív gondolatok kezelésére stb.** Fontos különbség, hogy míg régen a sportpszichológia elsődleges célja a teljesítmény fokozása volt, ma ugyanolyan hangsúlyt kap a mentális egészség védelme is.

Az elmúlt években egy új tendencia bontakozott ki: világhírű sportolók nyíltan beszélnek a szorongásról, kiégésről vagy depresszióról, és szükség esetén akár a versenyzéstől is visszalépnek a mentális jólétük érdekében.

Olyan sztárok, mint Naomi Osaka teniszező vagy Simone Biles tornász nyilvánosan felhívták a figyelmet arra, hogy a mentális egészség előbbre való a megszerezhető érmenél. Ez a szemléletváltás azt mutatja, hogy a mai sportolók már nem csak a kőkemény kitartást tartják értéknek, hanem az öngondoskodást és önismeretet is.



A sportpszichológia fejlődése azt is jelenti, hogy ma már sokkal többet tudunk az emberi teljesítmény lelki tényezőiről. Tudományos kutatások igazolják például a kiegész jelenségét, a túlzott stressz negatív hatásait, és kidolgoztak módszereket ezek megelőzésére. Míg 50 éve egy edző könnyen mondhatta egy versenyzőnek, hogy „fájdalom nélkül nincs győzelem” és ezzel arra ösztönözte, hogy mindenáron nyomja tovább, addig ma már elfogadott, hogy a túlzott erőltetés kontraproduktív lehet.

A modern szemlélet szerint a regeneráció, pihenés és mentális felöltődés a felkészülés szerves része – nem a gyengeség jele, hanem a tudatosságé.

Természetesen mindez nem jelenti azt, hogy a mai sportolók ne lennének kemények vagy elszántak. Inkább arról van szó, hogy a mentális erő fogalma kiszélesedett: ma már beletartozik a rugalmas alkalmazkodóképesség is. A mentálisan erős sportoló nem feltétlenül az, aki érzéketlenül átgyalogol minden fájdalomon, hanem az is, aki tisztában van saját mentális állapotával, tud segítséget kérni, és képes kiegyensúlyozni a küzdőszellemet az egészségtudatossággal .

A sportpszichológia fejlődésének köszönhetően a mai generáció mentális felkészültsége tudatosabb és sokrétűbb. Bár kívülről nézve lehet, hogy kevésbé tűnnek „kőkeménynek” (hiszen nyíltabban beszélnek a nehézségeikről), de ezzel együtt olyan eszköztárunk van (relaxációs technikák, fókuszálási stratégiák, stb.), amely lehetővé teszi, hogy hatékonyan megbirkózzanak a rájuk nehezedő nyomással.

Ez hosszú távon fenntarthatóbb mentális állóképességet eredményezhet, mint a régi „csak szorítsd össze a fogad” hozzáállás.

A korábbi szigorú sportkultúra előnyei és hátrányai a mentális erő szempontjából

Érdeemes áttekinteni, milyen előnyökkel és hátrányokkal járt a korábbi, szocialista érában jellemző szigorú és kontrollált sportkultúra a mentális erő szempontjából.

Lehetséges előnyök: A régi rendszerben nevelkedett sportolók valóban kiemelkedő fegyelmet és ellenálló-képességet tanúsítottak.

Gyermekkoruktól arra kondicionálták őket, hogy bírd a fájdalmat, tűrj a nyomást, és soha ne add fel. Ennek köszönhetően fejlett volt a stressztűrésük és a monotóniatűrésük, valamint erős munkamorált és kitartást építettek ki magukban.

Az edzők jelszava gyakran a „nincs kifogás” volt – a sportolók megtanulták, hogy bármi történjék is (legyen az sérülés, kimerültség vagy magánéleti gond), a pályán teljesíteni kell.

Ez a körülmények feletti uralom és lelki edzettség sok esetben a teljesítményükön is meglátszott: nyomás alatt is hozni tudták a maximumot, nem bénította meg őket a versenyhelyzet okozta stressz.



A korabeli mentalitást a „kemény munka – erős akarat – csendes tűrés” hármasa jellemezte. E hozzáállás előnye, hogy a sportolók nem estek kétségbe akadályok esetén, hanem inkább legyűrendő kihívást láttak bennük.

A fegyelmezett életmód (kora reggeli edzések, szigorú napirend, katonaságot idéző fegyelem) szintén hozzájárult ahhoz, hogy a sportolók mentálisan is edzetteké váljanak – hiszen nap mint nap gyakorolták az önfegyelmet és önkontrollt.



Lehetséges hátrányok: A régi, kemény iskola azonban súlyos árat is követelt sokaktól. A „soha ne mutass gyengeséget” elv miatt rengeteg sportoló mentális problémáit elfojtotta, és ezzel hosszú távon sérülékennyé vált. Ma már tudjuk, hogy a folyamatos stressz és nyomás kiégéshez, szorongáshoz vagy depresszióhoz vezethet – a 20. század második felében ezekkel a jelenségekkel azonban keveset törődtek. Sok sportoló élsportolói pályafutása végére összeroppant lelkiileg, vagy a civil életben nem tudott boldogulni a karrierje után, mert mentálisan kimerült. A korabeli rendszer a teljesítményt mindennél előbbre valónak tartotta, így a mentális egészség védelme nem volt szempont.

Az akkori edzői stílus gyakran durva és lekezelő volt: az edzők kemény kritikákkal, akár büntetésekkel „edzették” a versenyzők pszichéjét, aminek negatív hatása lehetett az önértékelésükre. A félelem alapú motiváció rövid távon eredményes lehetett, de hosszú távon szorongást okozott.

Továbbá, a túlzott kontroll és a sportolók önállóságának hiánya miatt sokan nem tanultak meg önálló döntéseket hozni vagy a pályán kívüli problémáikat kezelni. A korábbi generáció mentális keménysége gyakran merev fegyelmezettséget jelentett, ami rugalmatlansággal párosult.

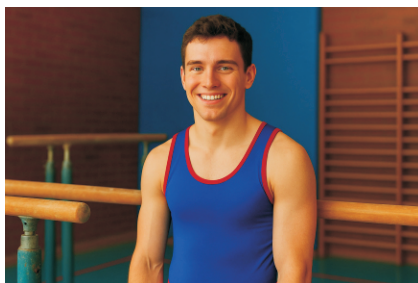
Ha olyan helyzet adódott, amire nem készítette fel őket a rendszer, nehezen alkalmazkodtak.

Emellett a **dopping**szerek elterjedt használata az akkori keleti sportban azt is jelentette, hogy sok sportoló testi-lelki határait mesterségesen tolták ki – ennek súlyos egészségügyi és pszichés következményei lettek (bizalomvesztés, testi problémák, későbbi betegségek). Bár a dopping elsődlegesen fizikai teljesítményfokozó, **pszichológiai hatása is volt: a sportolótól elvették a kontroll érzését a saját teste felett**, ugyanakkor azt az üzenetet közvetítették, hogy „**a győzelem érdekében mindent megteszünk veled**”, ami tárgyiasította őket. Ez hosszú távon árthatott a lelki egészségüknek és önértékelésüknek.



Összességében a korábbi szigorú sportkultúra kovácsolt egyfajta kőkemény mentalitást, de sok esetben áttörhetetlen páncélt is növesztett a sportolók köré, ami mögött kezeletlen sérülékenységek rejtőztek.

A mai szemlélet szerint fontos megtalálni az egyensúlyt: a reziliencia (rugalmas ellenállóképesség) érték, de azt nem a problémák tagadásával, hanem azok tudatos kezelésével érdemes elérni.



A két korszak sportolóinak mentális összehasonlítása (szakértői vélemények, kutatások)

Felmerül a kérdés: valóban mentálisan erősebbek voltak-e az egykori keleti blokk sportolói, mint a maiak? A válasz összetett, és a szakértők véleménye is megoszlik. Egyrészt az idősebb generációk hajlamosak azt mondani, hogy „bezzeg a mi időnkben keményebbek voltunk”.

Másrészt a mai szakemberek rámutatnak, hogy a körülmények annyira különbözőek, hogy nehéz objektíven összevetni a két korszakot.

Szakértői vélemények: Egy friss sportpszichológiai elemzés szerint valóban igaz, hogy a korábbi nemzedékek „átgázoltak” a nehézségeken és kevésbé kérdőjelezték meg a kemény edzői utasításokat, míg a mai fiatalabb sportolók érzékenyebbek a bánásmódra és tudatosabban igénylik a visszajelzést és támogatást. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy ez nem gyengeség, hanem eltérő szocializáció eredménye.



A mai fiatal sportolók sokszor már kisgyerekkortól versenyeznek, és egyszerre több féle nyomás alatt állnak: nem csak az edző és a csapat elvárásai, hanem a szülők magas ambíciói, az iskolai teljesítménykényszer, sőt a közösségi média átláthatósága is hat rájuk. Ezek a tényezők más jellegű mentális terhelést rónak rájuk, mint ami 50 éve jellemző volt.

Régen a sportoló adott esetben el volt zárva a külvilág sok ingerétől, ma viszont egy fiatal élsportoló könnyen a nyilvánosság kereszttüzébe kerül, és a közösségi médiában nap mint nap ítéletekkel szembesülhet.

Ez a pszichés teher más minőségű keménységet kíván: a mai sportolónak tudnia kell kezelni a nyilvánosságot, a média nyomását, és a civil élet és sport egyensúlyát is megteremteni – olyan kihívások ezek, amilyenekkel a korábbi generációnak nem kellett foglalkoznia.

Ami a helyzetfelismerést és probléma-megoldó képességet illeti: egyes szakértők szerint ebben a mai sportolók akár előnyben is lehetnek, hiszen a modern edzéselmélet hangsúlyozza az “okos edzést” a puszta kemény edzés helyett.

A szovjet sporttudomány valóban élen járt a stratégiai felkészülésben, de ma már globálisan elterjedtek az olyan módszerek, mint a **videóelemzés, taktikai periodizáció**, amelyek fejlesztik a sportolók helyzetfelismerését.

Nehéz tehát azt mondani, hogy az „akkori” sportolók jobb problémamegoldók voltak; ők más típusú problémákat oldottak meg (pl. hogyan eddzünk eszközök hiányában, vagy hogyan küzdjünk a bírói részrehajlás ellen egy idegenbeli versenyen), míg a maiaknak más jellegűek a gondjaik (pl. utazási stressz, médiafigyelem, sűrű versenynaptár miatti mentális fáradtság).

Kutatások és interjúk: Konkrét tudományos vizsgálatok, amelyek generációk mentális keménységét hasonlítják össze, viszonylag ritkák.

Egy magyar egyetemi szakdolgozat például a sportolók mentális keménységét vizsgálta különböző generációknál,

nemeknél és sportágaknál, de ennek eredményei nem érhetők el könnyen nyilvánosan. Ugyanakkor szakértői interjúkból kiderül, hogy sok egykori kelet-európai bajnok szerint “mi katonák voltunk a magunk idejében”, míg a mai fiatalok szerinte individualistábbak.

Ez azonban gyakran idealizált emlékezet: az idő megszépíti a múltat, és hajlamosak vagyunk elfelejteni a régi rendszer árnyoldalait.

Evelyn Mertin sporttörténész rámutat, hogy a szovjet sporthősök bemutatása a propaganda része volt, és valóban hősiés képet festett a sportolók jelleméről.

A mai sportolók nem állnak ilyen propaganda védelem alatt, hibáik és gyengeségeik a nyilvánosság előtt zajlanak, ezért talán sebezhetőbbnek látszanak.

Érdeemes idézni egy modern sportpszichológiai véleményt, miszerint **“lehet, hogy a korábbi generációk sportolói keményebbnek tűntek, de az edzőik sokkal kevesebbet tudtak a pszichológia szerepéről, mint ma”**.

Vagyis a környezet más volt: régen a sportoló magára volt utalva mentálisan, manapság viszont egy támogató szakembergárda veszi körül. Emiatt a mai sportoló talán kevésbé magányos harcos, de nem feltétlenül gyengébb – inkább arról van szó, hogy másképp erős.

A mentális erő napjainkban összefügg azzal is, hogy a sportoló mennyire tudja megőrizni lelki egyensúlyát a folyamatos versengésben és médiafigyelemben.

Ebben a tekintetben a mai generációnak új kihívásokkal kell szembenéznie, amelyekre a korábbiaknak nem volt példa.





Összegzésként elmondható, hogy van némi valóság alapja annak az elképzelésnek, miszerint a régi idők (50 évvel ezelőtti) kelet-európai sportolói mentálisan keményebbek voltak – hiszen olyan edzés módszerek és társadalmi feltételek edzették őket, amelyek kifejezetten a kőkemény fegyelmet és tűrőképességet kultiváltak. Ugyanakkor egyszerűsítés lenne azt állítani, hogy a mai sportolók gyengébbek. Inkább arról van szó, hogy változott, mit értünk mentális erő alatt, és a mai sportban már nem kizárólag a vak türelem és fegyelem a mérce, hanem a tudatosság, rugalmasság és önmagunk menedzselése is.

A két korszak sportolójának lelki világát a maguk korának kihívásai formálták: az előző generációét a rideg fegyelem és politikai nyomás, a mostaniét a komplex pszichológiai támogatás és a modern világ sokrétű stresszorai.

Források

Latimer, S. E.: Ideological Factors Influencing the Soviet Union's Investment in Sport Psychology. In: Questioning Conventional Assumptions of Competition Dynamics, Cambridge University Press, 2025. (A szovjet sportpszichológia fejlődésének történelmi-ideológiai háttéréről).

Athletic Balance Journal: Is the Modern Athlete Too Soft? Old-School Grit vs. Today's Mental Wellness Movement. 2025. (Összehasonlító elemzés a régi és a mai sportolói mentalitásról, a mentális keménység és a mentális egészség egyensúlyáról).

Miele, Laura PhD: The Evolution of Sports. Psychology Today, 2022. május 3. (A sport fejlődése és a fiatal sportolók mai mentális kihívásai, edzői kommunikáció).

Brainly (közösségi tudástár, szakértői magyarázattal): Miért volt kiemelt jelentőségű a sportpszichológia a Szovjetunióban? (Rámutat, hogy a sportpszichológiát propagandaeszköznek tekintették a kommunista ideológia igazolására, és a kormányzat befektetett a sportolók pszichés felkészítésébe a nemzeti büszkeség növelése érdekében).

Zárszó – Két világ között, ugyanabban a sportban

Amikor ötven évvel ezelőtt először léptem pályára, a sport másról szólt. A keménység, a tűrés és a fegyelem volt a siker egyetlen útja – nem kérdeztünk, nem elemeztünk, csak tettük a dolgunkat. Akkoriban a győzelem nemcsak egyéni, hanem közösségi diadal volt: az országé, a rendszeré, az edzőé, a családé. A sportoló feladata az volt, hogy bírja. És mi bírtuk.

Ma, edzőként, már másképp látom. A sport világa óriásit változott – és vele változnunk kellett nekünk is. Ma nem az számít, ki edz többet, hanem ki edz okosabban. A mennyiséget felváltotta a minőség, az „edzünk, amíg bírjuk” szemlélet helyett az „edzünk, amíg fejlődünk” elve. A tudatos tervezés, a pihenés, a regeneráció és a mentális felkészülés éppúgy része lett a teljesítménynek, mint a technikai edzés vagy az erőfejlesztés.

A régi világ megtanított minket dolgozni, a mai világ megtanít minket jól dolgozni. A kettő között óriási a különbség. A fegyelem, a kitartás és a küzdeni tudás továbbra is alapértékek – de ha ezekhez nem társul tudatosság, akkor a sportoló könnyen eléghet, mielőtt igazán kibontakozna.

Sokan nosztalgiával beszélnek a régi időkről, és valóban, van, amit érdemes megőrizni: a szívósságot, a csapatért való küzdést, a határok feszegetését. De ha csak a múltba kapaszkodunk, és nem figyelünk arra, merre tart a világ, akkor épp azt a fejlődést akadályozzuk, amit egykor mi magunk is képviseltünk.

Én mindkét világban éltem – sportolóként a múltban, edzőként a jelenben –, és azt tanultam meg, hogy a valódi erő abban rejlik, ha képesek vagyunk átlépni a saját múltunkból a jövőnkbe. Nem elfelejteni, hanem tovább vinni mindazt, amit az előző generációk verejtékkel felépítettek – csak most már tudatosabban, emberibben, és a minőségre építve, nem a mennyiségre.

A sportban a fejlődés nem választás, hanem szükségszerűség. Aki nem követi, az lemarad – és aki lemarad, az lassan a múlt része lesz. Én inkább tanulok, kérdezek és alkalmazkodom – mert a cél ugyanaz maradt: a legjobbat kihozni magunkból, minden korszakban.

