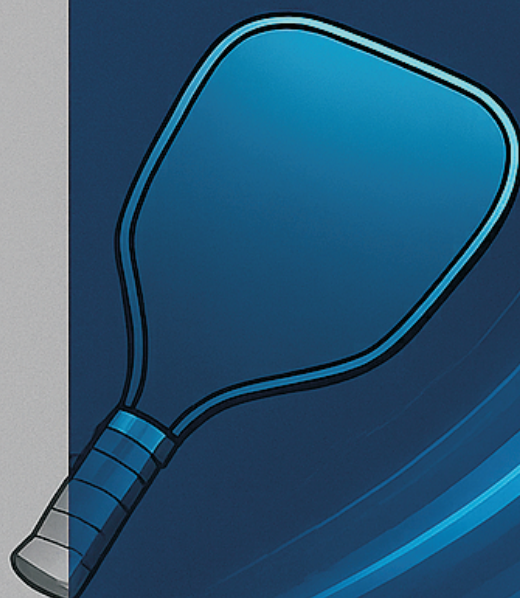


BEVEZETŐ

PONT UTÁN

A GONDOLKODÁS EREJE
A PICKLEBALLBAN



SZABÓ GÉZA



PONT UTÁN - Bevezető

Egy sportember története a csendről, ami mindent eldönt.

A salakpálya pora mindig ugyanúgy szállt.

Nem számított, hány éves voltam, vagy hányadik labdát ütöttem aznap. A por mozdulatlan levegőben lebegett, mintha maga az idő is megtorpant volna, hogy megnézzem, mit csinálunk mi ott, a kelet-európai sportiskola szögletes szürkességében.

Gyerek voltam még, alig tízéves, de már tudtam, hogy a pálya szent hely. Az edző hangja templomi csendet parancsolt.

Nem beszéltünk.

Csak ütöttünk.

Újra és újra.

Amíg az ütő és a kar már nem volt két külön dolog.

– Ne a labdát nézd – mondta egyszer. – A hibát.

Nem értettem. De akkoriban nem is volt szabad nem érteni.

Ott, a hetvenes-nyolcvanas években, a sport nem önismeret volt, hanem szolgálat.

Nem a játékért játszottunk, hanem a rendszerért, a klubért, az edzőért.

A győzelem nem örömet jelentett, hanem megkönnyebbülést: nem rontottál el semmit, nem kellett magyarázkodni.

Ha hibáztál, nemcsak a labda ment ki, hanem a levegő is megfagyott. Az edző szeme szűrős volt, és a csend, ami utána következett, súlyosabb bármelyik szidásnál.

Egy nap három adogatást rontottam el egymás után.

A negyediknél remegett a kezem, és éreztem, hogy nem a karom, hanem valami más bénult meg bennem – valami belül, mélyen.

Az edző odalépett, lehajolt, és halkán azt mondta:

– Nincs jogod hibázni, amíg mások dolgoznak érted.

Ez a mondat évekig égett bennem.

Nem ordított, mégis belém fagyott.

Mert a hibát nemcsak technikailag kellett kijavítani, hanem lelkiileg is el kellett viselni – és azt akkor senki nem tanította meg.

A „pont után” ott kezdődött, ahol a félelem elkezdett beszélni.

Ott, abban a csendben, amikor senki sem szólt, de mindenki érezte, hogy most valami rossz történt.

Az ütő a kezemben súlyosabbnak tűnt, a levegő sűrűbbnek, a gondolat pedig olyan gyorsan száguldott, hogy szinte hallottad, ahogy nekicsapódik a koponyád falának: **Miért nem sikerült? Mi lesz most? Mit fognak szólni?**

Akkor még nem tudtam, hogy ez a gondolat — ez az önvád — lesz az, amit évtizedekkel később újra meg kell tanulnom lelassítani.

Aztán, egy nyári évben, mindez megváltozott.

Először jártam külföldön, egy nyugati edzőtáborban.

A fű zöldebb volt, a levegő könnyebb, és valami egészen más vibrált ott.

A játékosok nevetve léptek pályára.

Nevettek, ha elrontották a labdát.

Nevettek, ha a szél elvitte az adogatást.

Nem értettem, mitől ilyen szabadok.
Aztán láttam, hogy az edző nem szidja őket.
Csak kérdez.

– *Mit éreztél közben?* – kérdezte. – *Miért gondolod, hogy kiment a labda?*

És abban a kérdésben ott volt minden, amit addig soha senki nem mondott nekem:
hogy a hiba nem ellenség, hanem információ.
Ott, abban a pillanatban, a világ kinyílt.
A labda nem büntetés volt többé, hanem üzenet.
A pálya nem börtön, hanem tanterem.
A csend pedig nem félelem – hanem figyelem.

Évek múltán, amikor már edző lettem, újra találkoztam a saját múltammal.
Ott álltam a pálya szélén, a gyerekek izzadtak, fújták a levegőt, és egyszer csak az egyik hibázott.
Éreztem, ahogy a régi reflex felemelkedik bennem, mint egy árnyék: „*Nem figyelsz eléggé!*”
De ezúttal nem mondtam ki.
Csak vettem egy levegőt, és azt kérdeztem:

– *Mit éreztél közben?*

Ő rám nézett, és nem válaszolt. Csak vállat vont.
És akkor rájöttem: ő sem tanulta meg még, hogy a hibát érzéssel is lehet kezelni.
De ha én most elnémítom, ugyanazt folytatom, amit én kaptam.

A „pont után” itt kapott új értelmet számomra.

Nem a hibák elkerülése volt a cél, hanem a reakció megváltoztatása.
Nem az, hogy ne veszítsünk pontot, hanem hogy ne veszítsük el a tudatot.

A sport a legjobb tanár.
Nem kíméletes, de őszinte.
Megmutatja, hogyan gondolkodsz, amikor senki nem lát.
Mit kezdesz a hibával, mit kezdesz a dühvel, mit kezdesz a félelemmel.
A tudomány azt mondja, hogy a hibák utáni reakcióban az amygdala – az agy érzelmi központja – lép működésbe, és automatikusan védekezést indít.
Harcolj, menekülj, vagy dermedj le.
A legtöbben az utóbbit választják, mert a sportban a félelem nem kaphat nevet.
De aki megtanulja felismerni ezt az állapotot, az vissza tudja venni az irányítást.
A légzés az első kulcs.
Három lassú levegővétel, és az idegrendszer visszavált:
- a test visszajön, az elme újra tiszta.
- gondolat elenged, és helyet ad a jelennek.
Ez a reset pillanata – amikor újra lehet kezdeni.
És a pályán minden újrakezdés a fejlődés pillanata.

Egy alkalommal egy tehetséges fiúval dolgoztam. Tizenhat éves volt, a mozdulatai szinte hibátlanok, de minden elrontott labda után ütőjét a földhöz vágta. A tekintete sötét volt, mint aki minden hibát személyes kudarcnak él meg.

Egy nap megkérdeztem:

– *Szerinted a hibák ellened vannak, vagy érted?*

Nem válaszolt.

Csak nézett rám, mint aki először hallja, hogy a hiba érte is lehet.

Onnantól kezdve minden alkalommal, amikor hibáztam, csak annyit mondtam:

– *Tanuló pont.*

Két hónap múlva már ő mondta magának:

– *Ez most tanuló pont volt.*

És akkor tudtam, hogy elkezdett gondolkodni.

A sport megtanítja az embert arra, amit az iskola soha:

hogyan dolgozd fel a hibát, a félelmet, a nyomást.

És ha ezt megtanulod a pályán, megérted az életben is.

A „pont után” nem a következő labdáról szól, hanem a következő énről.

Sok év telt el azóta.

A pályák változtak, a labdák gyorsabbak lettek, a sportág új szabályokat kapott.

Én is más lettem.

De minden alkalommal, amikor a csend beáll egy pont után, ugyanaz az érzés születik bennem:

ez az a pillanat, ahol minden eldőli.

Nem az ütésben, nem a stratégiában, hanem abban, hogy mit kezdesz a csenddel.

A csend az igazi edző.

Ott, abban a rövid szünetben derül ki, hogy mennyire uralod az elmédet, mennyire tudod újraértelmezni a történeteket, és mennyire bízol abban, hogy a következő pont más lesz.

**„A sport nem arról szól, hogyan nyersz mások ellen,
hanem hogyan maradsz nyugodt önmagaddal szemben.”**

PONT UTÁN - Bevezető (második rész)

A pálya szélén mindig más a fény.

Nemcsak a nap állása miatt – valahogy a nézőpont is más. Onnan látni igazán, hogyan hullámszik a játékosban minden: az izom, a gondolat, az érzélem, a levegővételek ritmusa.

Egy jó edző nemcsak a labdát figyeli, hanem azokat a mikro-mozdulatokat, amiket más nem vesz észre. A váll apró rándulását, a tekintet elbillenését, a fél másodperces tétovázást a szerva előtt.

Mert ott dől el minden – még mielőtt az ütő megmozdulna.

A test mindig elárulja, amit a gondolat rejteget.

Egyik délután egy fiatal lány állt előttem a pályán. Tizenhárom éves volt, halk szavú, alig nézett fel, amikor beszéltem hozzá.

A mozdulatai finomak voltak, de túl merevek – mintha minden ütéstől bocsánatot kérne.

Az első edzés végén azt kérdeztem tőle:

– *Miért nem mersz hangosan örülni, ha jól sikerül valami?*

Azt felelte:

– *Mert akkor elrontom a következőt.*

Ez volt a pillanat, amikor megértettem, hogy a félelem sosem a vereségtől jön, hanem a vágytól, hogy hibátlan legyél.

A hiba fáj, mert a tudat azonnal ítélkezik.

De a test nem ismeri a hibát – csak mozdulatot és következményt.

Megtanítottam neki, hogy a „pont után” nem a hibáról szól, hanem az újratervezésről.

Hogy nem baj, ha remeg a kéz. A baj az, ha észre sem veszed.

Mert aki figyel, az már irányít.

A harmadik edzésen, amikor hibázott, felsóhajtott, és mosolyogva mondta:

– *Ez most tanuló pont volt, ugye?*

Bólintottam.

– *Igen. És a következő is lehet az – ha akarod.*

Az edzés után a pálya kiürült, csak a napfény nyúlt meg a háló árnyékán.

Leültem, és néztem a lány mozdulatait a fejemben. Minden gesztusa ismerős volt.

A csend, amiben felnőttem, most visszatért – csak más hangon.

Gyerekkoromban, amikor hibáztam, azt hittem, a világ összeomlik.

Most már tudtam: nem a világ omlik össze, csak a régi gondolat.

És minden új pont egy lehetőség, hogy újraépítsd, másképp.

A sportpszichológia ma azt mondja: a hibák utáni helyreállítás nem akarat, hanem idegrendszeri alkalmazkodás kérdése.

A szimpatikus idegrendszer feszül, a paraszimpatikus ellazít.

A kettő között a légzés a híd.

Egy lassú, hosszú kilégzés elég, hogy a test újra visszataláljon a jelenbe.

Én ezt nem könyvből tanultam meg, hanem a pályán.
A saját hibáimból, a saját dühömből, a saját csendjeimből.
A légzés azóta is az egyetlen hang, amit soha nem felejték el.
A tanítványaimnak mindig azt mondom:
„A légzésed a leghűségesebb edződ. Soha nem hagy el. Csak hallgatni kell rá.”

Volt egyszer egy fiú, aki mindig túl gyorsan akart nyerni.
Az első pont után már a másodikon járt az agya, és ha elvesztette, mintha a világ dőlt volna össze.
A szülei a lelátón ültek, apja arcán feszültség, anyja szorongó tekintet.
A fiú a pályán az ő feszültségüket ütötte vissza, nem a labdát.
Egy alkalommal, amikor elvesztett egy szettet, a hálónál állt, és halkán azt mondta:

– *Utálok ezt az érzést.*

Leültem mellé a pálya szélére, és csak annyit kérdeztem:

– *Mit utálsz pontosan? A vereséget, vagy azt, amit érzel közben?*

Nem felelt. Csak nézett maga elé, és aztán azt mondta:

– *Azt, hogy mindig ugyanaz történik.*

Akkor megértettem, hogy ő nem a hibától fél, hanem a mintától, ami újraismétlődik benne.
Minden pont után ugyanaz a belső párbeszéd: „Nem vagy elég jó.”
És minden egyes alkalommal ez az üzenet szivárgott az izmok közé.
A mentális edzés itt kezdődik: felismerni, hogy a gondolat nem tény.
Csak jelzés. Egy hang, amit meg lehet figyelni.
És ha megfigyeled, megváltozik.

Egy este a fiú újra visszajött edzeni.
Nem a mozdulatokat akarta javítani – a gondolkodását.
Leültünk, és a gyakorlat egyszerű volt: minden elvesztett pont után csak annyit kellett mondania hangosan:

– *Ez is része a tanulásnak.*

Az első tíz percben mechanikusan ismételte, a hangja bizonytalan volt.
Aztán egyszer csak megtörtént valami.
A labda kiment, ő sóhajtott, majd halkán, de tisztán kimondta:

– *Ez is része a tanulásnak.*

És abban a pillanatban nem volt benne düh, csak tudatosság.
Az izmai ellazultak, a szeme fókuszra kapott, és a következő labda már tökéletesen ment át.
Nem azért, mert hirtelen jobb lett – hanem mert megszűnt félni.

A félelem a legcsendesebb ellenfél.
Nem kiabál, csak sugalmaz.
Nem áll a háló túloldalán – ott van benned.
De ha megtanulod felismerni a hangját, elveszíti az erejét.

Egy sportoló, aki megérti a saját félelmét, már félúton van a szabadság felé.
Mert a szabadság nem azt jelenti, hogy nincs nyomás – hanem, hogy nem az irányít téged.

A test és az elme között finom áramlás van.
Az idegpályákon nemcsak impulzusok futnak, hanem szándék is.
A szívverés ritmusa, a légzés mélysége, a gondolat tónusa – mind egy rendszert alkotnak.
A sporttudomány ezt hívja szív–agy koherenciának.
Én inkább úgy mondom: a lélek és a mozdulat egysége.
Amikor ez megtörténik, a sportoló nem „gondolkodik” többé.
Nem mérlegel, nem elemez – csak van.
Ez az a pillanat, amit flow-nak neveznek.
De valójában ez nem különleges állapot, hanem a legtermészetesebb emberi működés, amikor a tudat és a test újra egy ritmusban van.
És ehhez nem kell csoda.
Csak jelenlét.
Csak az a néhány másodpercnyi csend, amikor a pont után nem ítélsz, hanem figyelsz.

A tanítványok lassan változtak.
De én is velük.
Ahogy tanítottam őket, újra tanultam magamat.
Minden hibájukban ott volt az én régi hibám is, csak más alakban.
Minden félelmükben felismertem a sajátomat.
**És minden „pont után” egyre jobban értettem:
az edző és a tanítvány nem két ember.
Két tükör.
Egyik a múltat mutatja, a másik a jövőt.
És a kettő találkozásában ott születik a jelen pillanat.**

„Nem tanítok többé teniszt – gondolkodást tanítok, ami mozdulatban fejeződik ki.”

A pálya szélén ekkor kezdtem érezni, hogy a játék, amit egész életemben játszottam, valójában sosem a labdáról szólt.
Hanem arról, hogyan reagálok, amikor a labda kimegy.

PONT UTÁN - Bevezető *(harmadik rész – A gondolkodás csendje)*

A tél lassan kúszott be a sportpálya fölé.

A fák csupasz ágai a pályák fölé hajoltak, és a hálókba belekapott a szél.

A salak hideg lett, kemény, mintha maga is megfáradt volna az év végére.

Éreztem, ahogy a levegő másképp szól a pályán, mint nyáron – nehezebben, mélyebben, valahogy visszhangosabban.

Ott álltam, a kezemben az ütő, és hallgattam.

A hangokat, amiket évek óta ismertem: a cipő csikorgását, a labda koppanását, a szívem dobbanását.

De valami más is szólt most.

Egy új ritmus, amit addig nem vettem észre.

A csend ritmusa.

A csend mindig is ott volt.

Gyerekkoromban félelmet jelentett.

Fegyelmet, feszültséget, várakozást.

Most viszont békét.

Mert már tudtam, hogy a csend nem az üresség, hanem a figyelem hangja.

A pont után — az életben is — a csend tanít meg újra hallani.

Nem a világ zajját, hanem azt, ami benned történik.

Volt egy tanítványom, aki egy döntő meccs után, amit elveszített, odajött hozzám, és azt kérdezte:

– Hogy lehet, hogy annyit edzettem, és mégis kikaptam?

Nem tudtam rögtön válaszolni.

Aztán végül csak annyit mondtam:

– Talán nem veszítettél. Csak épp most tanulsz meg máshogy nyerni.

Nem értette akkor.

De pár hónappal később, amikor újra pályára lépett, láttam a mozdulataiban, hogy már nem a győzelemért játszik, hanem a jelenlétéért.

A szemében nem volt görcs, csak fókusz.

A légzése egyenletes volt.

És amikor hibázott, csak bólintott, mint aki pontosan tudja, mi történt – és megy tovább.

Ez a pillanat volt számomra az igazi győzelem.

Nem az, amikor a játékos trófeát emel a magasba, hanem amikor végre megérti önmagát.

Ahogy az évek múltak, egyre kevesebb labdát ütöttem, és egyre több gondolatot.

A tenispálya helyét lassan átvette az íróasztal, a salak helyett papír, a háló helyett az emberi figyelem határa.

Rájöttem, hogy amit a sportban tanultam, az valójában az élet térképe.

A „pont után” nemcsak a meccs része – az élet minden szakaszában ott van.

Ott van, amikor kimondasz valamit, és várod, mit vált ki a másiktól.

Ott van, amikor döntést hozol, és még nem tudod, jó volt-e.

Ott van, amikor valamit elengedsz, és nem tudod, jön-e helyette új.

És minden ilyen pillanatban ugyanaz a kérdés:

Mit kezdesz a következő labdával?

Egy idős edző egyszer azt mondta nekem:

– *Az igazi játékos nem a labdát irányítja, hanem a saját figyelmét.*

Akkor nem értettem.

Ma már tudom, hogy ez a sport és az élet legfontosabb mondata.

A figyelem az a szál, ami mindent összeköt.

A mozdulatot a szándékkal, az érzelmet a döntéssel, a testet az elmével.

Ha a figyelem tiszta, minden más harmonizál.

Ha szétszórt, minden megbomlik.

És a legtöbb ember épp ott veszíti el az egyensúlyt, ahol a legnagyobb a zaj: a fejében.

De a gondolat nem ellenség.

Csak akkor válik azzá, ha nem figyelsz rá.

Ha viszont tudatosítod – megváltozik.

Mert a tudat maga is energia:

figyelmeddel irányt adhatsz annak, ami eddig csak sodort.

Ez a mentális edzés lényege.

Nem a „pozitív gondolkodás”, hanem a tudatos irányítás.

A képesség, hogy meglásd, mi történik benned, és választhass másképp.

A játék, amit addig tenisznek, később pickleballnak, majd életnek hívtam, mindvégig ugyanazt tanította: *hogy a döntés mindig egy pillanattal a gondolat után születik.*

És ha ezt a pillanatot meg tudod nyújtani — ha belefér egy légzésnyi tudatosság —, akkor az egész valóságod más irányt vesz.

Ezért hívom a „pont után” pillanatát az emberi élet legfontosabb mikromozdulatának.

Ott, ahol a test már megállt, de az elme még dolgozik.

Ott, ahol választasz: múlt vagy jelen, félelem vagy fókusz, ítélet vagy megértés.

Ez a pillanat a szabadság.

A sport sok mindent elvett, de cserébe adott valamit, amit sehol máshol nem kaphattam volna meg: a csend iránti tiszteletet.

Ma már tudom, hogy az igazi erő nem a kiáltásban van, hanem a figyelem mélységében.

Hogy a mozdulat előtt mindig van egy gondolat, és a gondolat előtt mindig egy érzés.

Ha az érzést megérted, a mozdulat pontos lesz.

És ez már nem csak a pályán igaz.

Egy reggel, mikor egyedül voltam a pályán, csak ütöttem a labdát a falhoz.

Minden pattanás után egy pillanat csend.

Pont után.

Lassan észrevettem, hogy a testem magától követi a ritmust.

A levegő és a mozdulat összefonódott.

És abban a néhány másodpercben megszűnt a világ.

Nem volt múlt, nem volt jövő – csak a jelen.

Ez volt a flow.

De számomra inkább ima.

A test és az elme imája.

Az egyetlen pillanat, amikor valóban minden a helyén van.

Most, amikor már annyi évet láttam edzőként, sportolóként, emberként, már tudom, hogy minden pálya, minden edzés, minden élethelyzet ugyanarra tanít:

hogyan térj vissza a középpontodhoz.

A középpont nem egy hely, hanem egy állapot.

Ott van minden lélegzésben, minden gondolat között, minden döntés előtt.

Aki megtanul oda visszatérni, az már nem sodródik.

Ez az, amit ma már nem sportnak, hanem tudatosságnak hívok.

És ez az, amit most tanítok.

Ha valaki megkérdezi, mit jelent számomra a sport, azt mondom:

„A sport volt a nyelv, amin keresztül megtanultam beszélni önmagammal.”

És most, hogy beszélek, már hallani is tudok.

Pont után nem a véget jelenti.

Hanem azt, hogy kezdhetsz egy új mondatot.

UTÓSZÓ

Ez a könyv nem tanít meg győzni.

Megtanít figyelni.

És a figyelemből születik minden, ami valódi.

Ha úgy érzed, eljött az idő, hogy megtanuld, hogyan irányítsd a gondolataidat, a testedet és az érzelmeid ritmusát, akkor a „**pont után**” **nem lezárás lesz, hanem kezdet.**

Egyéni mentális edzések, coaching és tudatos jelenlét programok

www.abcsportclub.com/mindandmotioncoaching

E-mail: mandm@abcsportclub.com

Ott találkozunk.

A pályán.

A csendben.

A pont után.





Ez a könyv egy sportember története arról a pillanatról, amelyről senki nem beszél – pedig minden ott dől el: a pont után.

A csendben.

A két mozdulat közötti lélegzetnyi semmiben.

Gyerekkori salakpályáktól, kelet-európai fegyelemtől a nyugati szabadságig vezet az út – és közben kiderül, hogy a hiba nem ellenség, hanem információ.

A sport nem büntet, hanem tanít.

A félelem nem akadály, hanem jelzés.

És a győzelem nem mások felett történik – hanem önmagunk felett.

Ez a könyv nem a győzelem technikájáról szól, hanem arról, hogyan lépj vissza a saját középpontodba.

Hogyan figyelj.

Hogyan lélegezz.

Hogyan dönts el a következő pontot – belül.

A csend az igazi edző.

A „pont után” pedig nem lezárás, hanem kezdet.