

## AZ X FAKTOR- Beszélgetés Dr. James Counsilman-nel

(Szerkesztette Bob Ousley, Past az ASCA ügyvezető igazgatója)

Van-e olyan tényező, vagy tulajdonság, amely meghatározza a sikeres úszó edzőt? Ha van ilyen tulajdonság, akkor ki lehet-e egy edzőt képezni, vagy ez egy különös képesség? Az üzleti világban már régóta azon dolgoznak, hogy kineveljenek egy jó vállaltvezetőt, egy jó hivatalnokot, vagy akár egy jó értékesítőt. A kutatások ezen a területen már több millió dolláros éves forgalmú tanácsadói irodák működését is igazolták. Például, az US Steel vezetőinek személyiségi teszteken, az intelligencia teszteken, vagy vezetői képességeket mérő teszteken is meg kell hogy feleljenek.

A tanácsadó irodák eddig azonban még nagyon kevés sikert értek el egyetlen tulajdonság az X faktor azonosításában. Például, előfordulhat, hogy a legalacsonyabb fizetésű hivatalnok is, több alapvető intelligenciával rendelkezik, mint a legjobban fizetett vezető a cégcsoporton belül. Azt állapították meg, hogy ha valaki elér egy átlagon felüli intelligenciát, akkor már a magasabb intelligencia önmagában nem feltétlenül meghatározó. Szóval, így nem tudunk készíteni minden edző részére intelligencia tesztekkel melyek meghatározzák, hogy ki a legintelligensebb, vagy a legjobb edző. Ha ez igaz lenne, akkor minden esetben, elég lenne felvenni edzőnek azt az embert, aki a legmagasabb IQ-val rendelkezik. Lehet, hogy éppen az ellenkezője a fenti állításnak azaz, egy magas IQ-val rendelkező személy túl okos, ahhoz hogy edzőként sikeres legyen.

Térjünk vissza az üzleti világba. Én személy szerint úgy érzem, hogy az intelligenciának sok köze van a sikeres edzői munkához, úgy, mint azt az üzleti világ, szinte minden területén próbálja megvalósítani. Azonban én egyfajta intelligenciáról beszélek és az nem az a típusú intelligencia amit, tudományos vizsgálatokkal lehet; ezt talán jobban lehet egyfajta "észlelésnek" hívni. Az Indiana Egyetem közgazdász szaka megtalálta ezen kutatáson belüli közös nevezőt, ami alapján meg lehet jósolni a sikert. Ők azonban ezt egy azonosíthatatlan tényezőnek egy általuk nevezett a "X" faktornak hívják. Ők sem tudják pontosan meghatározni ezt a tényezőt, de beszélnek róla, és úgy érzik, hogy talán ez közelít a legjobban a fogalom meghatározáshoz.

Szeretném ezt az "X" faktort alkalmazni az úszó edzők esetén is. Ők lehet, hogy keveset tudnak az üzleti élet tényezőiről, de én meg szeretnék említeni néhány példát, melyek, veszélyforrások is lehetnek az üzleti életben egy tökéletes alkalmazott képzése során. Az üzleti élet felső vezetői folyamatos képzésben részesülnek - csakúgy, mint az úszóedzők, akiket elküldenek továbbképzésekre – legyenek azok egyetemi, vagy például a Kansas-i Menninger Alapítvány tanfolyamai. A legkiemelkedőbb üzleti képzéseket jelenleg a Kansas-i a Menninger Pszichiátriai Klinikán biztosítják. Itt évente három alkalommal tartanak kurzusokat melynek díja 1200 USD, felső vezetők részére. Legfeljebb 20 fős csoportonként történik az oktatás három kurzusban, úgynevezett "személyiség megértő" tanfolyamok keretein belül. A legjobb cégek küldik el felső vezetőiket, hogy ezen a klinikán elméletben elsajátítsák a munkájuk során felmerülő problémák megoldásait, és ezért az általuk képviselt cégeket is jobban tudják majd irányítani.

Sajnos, az eddigi tapasztalatok alapján számos vezető egy ilyen klinikán elvégzett tanfolyam után nemhogy jobban, de inkább rosszabbul teljesített. Hasonlóképpen sok edző, aki ilyen jellegű tanfolyamon vett részt eddigi munkájához képest is rosszabbul teljesített, mint korábban.

Már most látom, hogy néhány a gyerek most azt mondja: "Ó, Istenem, az edzőm megint továbbképzésen volt. Most azért kell ilyen hülye edzéseket úszni és megint jönnek azok az örült ötletek a stílus javítására." Úgy gondolom, hogy ennek ellenére folytatnunk kell a kísérleteket, hogy folyamatosan tudjunk változtatni a kialakult programokon és a módszereken. Ezért én nem ajánlom, hogy ez edzői továbbképzések elmaradjanak, de fel szeretném hívni figyelmüket egy dologra.

Vannak olyan emberek, akik felkészítették magukat az edzői hivatásra és egy egész életet szenteltek erre a célra, de ennek ellenére csúfos kudarcot vallottak. Előfordulhatott az is, hogy ezeket az embereket már időben figyelmeztették, hogy nem lesznek sikeresek, mint ahogy én is gyakran erre figyelmeztetem néhány végzős hallgatómat is. Mi a siker titka? A példa kedvéért találjunk ki egy nem valós személyt és hívjuk őt Frank Zilch-nek.

Frank Zilch odajött hozzám néhány évvel ezelőtt, és azt mondta: "Azt akarom, hogy megtanuljam ön mellett, hogy lehetek jó úszóedző, emellett tudományos kurzusokon és részt fogok venni, így én leszek a legjobb úszó edző a világon." Persze, ő megközelítésével nem volt semmi baj, de nem ezt kellett volna mondania.

Ahogy ezt tanára mondta, tervezze meg tanulmányait. Elméletileg adott volt minden, hogy ő legyen a legjobb: jóképű volt, hajtotta a siker utáni vágyakozás, rengeteg energiája is volt, emellett intelligens is, előre jól megtervezte a jövőjét, és magát is képesnek tartotta arra, hogy egy nagyszerű edző legyen belőle. De, mint kiderült, ez egy lehetetlen feladat, mert nem volt meg benne az "X" faktor, amiről később tárgyalni fogunk.

Frank Zilch elolvasta az összes úszás kapcsán megjelent szakcikket, amit talált; a "Research Quarterly", "Úszás Technikáját", "Alkalmazott pszichológiai tanulmányokat", és sok-sok más újságcikket. Részt vett edzői tanfolyamokon, kutatásokban, úgy élt, úgy evett, mint egy úszó, és minden gondolatát, amit ébren töltött az úszásnak szentelte. Edzői felkészítését úgy terveztük, hogy a tanfolyamoktól kezdve minden lehetséges tudásterületet megismerjen, így ezzel is hozzájárulhatunk ahhoz, hogy egy nagyon sikeres úszó edző legyen belőle. Ő többet tudott az úszásról, mint bárki más a világon, és a feje is tele volt úszással kapcsolatos tudással. Tanulmányai során igyekeztünk, kidolgozni és átadni számára egy teljes körű oktatási tananyagot, ami szükséges lehet ahhoz, hogy sikeres úszó edző váljék belőle.

Neki kiváló fiziológussá is kellene válnia ahhoz, hogy megértse azt a folyamatot, ami meghatározza azt, hogy; mi történik az úszó testén belül, edzés közben. A tökéletes edzőnek tudnia kell azt is, hogy az úszó teste miként változik az edzések folyamán. Meg kell érteni ezeket a fiziológiai változásokat, melyek csak az edzések során következnek be. A tökéletes edzőnek erre a területen is fel kell készülnie. Sokan bizonyára olvasták Dr. Selye: Stressz és alkalmazkodás című könyvét. Frank Zilch természetesen tanulmányozta ezt az anyagot is.

Sokaknak eszükbe jut az a gondolat, "szükséges-e mindez igazán?" Mindannyian azt gondoljuk, lehet, hogy az is elég, ha az edzésekre koncentrálnunk és az elméleti részt ráhagyjuk Dr. Selyére és másokra. Talán tanulhatunk saját hibáinkból, akár túledzés, vagy szükségesnél kevesebb edzések során. A legtöbb amerikai képzési technika ilyen jellegű próbálgatásokon alapul. Az európaiak, különösen a vasfüggöny mögötti országok edzői, általában meglepettek és csalódtak, amikor meglátogatják az Egyesült Államok ilyen jellegű képzési területeit, és nem látnak az amerikai edzőknél pulzuszámoló és más jellegű elektromos berendezéseket.

Sokan az várják, hogy az amerikai edzők több tudományos vívmányt hasznosítsanak, mérik a pulzust az edzések során, elektrokardiogramok készítenek, és felméri az összes élettani változásokat az edzések alatt. Az egyik oroszországi utam során, Minszkben az Orosz Testnevelési Intézetben tartottam egy rövid egy órás előadást. Az előadás végén a kérdések teljes mértékben az apró részletekre koncentráltak, mint például: "az úszóknak is szükséges-e vitaminokat szedni", "hány milligramm C-vitamin bevétele előírt az edzések során", "hogyan hasonlítják össze az elektrokardiogramok mért értékeit." A jelenlévők egyáltalán nem tettek fel kérdéseket az edzések, az úszók, az edzéstervek kapcsán.

Később, volt egy konferenciánk is az orosz sportpályákon dolgozó kutatókkal is. Voltak körülbelül hatan-nyolcan az asztalnál; volt egy dietetikus, egy folyadék mechanika szakértő, egy pszichológus, az egyetlen személy, aki hiányzott a konferenciáról az bizony egy úszó edző volt. Ismét kérdéseket tettek fel, véleményem szerint, nem releváns témákról. Kedvenc kérdésem a "T" hullám kapcsán hangzott el. Aztán megkérdeztek a Hatvannégy rubeles kérdést. Azt akarták tudni, hogy miért nem javul az úszók teljesítménye annak ellenére, hogy a kiadások több millió rubelre rúgnak. Megkérdezték még mennyi időnk van hátra, és mi mit csinálunk az USA-ban, amire ők nem gondoltak. Azt mondtam nekik, hogy ők valójában messze megelőzik hazánkat tudományos módszereikkel, de ők ezt nem igazán értették. Azt hiszem, az oroszoknál hiányzik az "X" faktor.

Hasonló tapasztalataim voltak a kelet-németekkel is. Ők is éltek életüket, melyben az úszás nagyon tudományos alapokon nyugszik. A jövőbeli sportolókat tudományos alapon választják ki, úgy mintha ők is jövőbeni tudósok, matematikusok, fizikusok lennének. Amikor egy kelet-német gyermek ígéretes az élet bármely területén, a matematika, a tudomány, a sport... ő és családja gyakran költözik. Így a gyermek jogosult speciális iskolába vagy intézetbe is beiratkozni, aminek az a célja, hogy ezzel is ápolják a gyermek vele született képességeit. A kelet-németek, úgy, mint az oroszok, csodálkoznak, hogy miért nem érnek el nagyobb sikereket ezeken a területeken. A válasz, azt hiszem megint az "X" faktor.

Az Egyesült Államokban körülbelül 500.000 korosztály úszó kerül kapcsolatba a sportággal, és közülük is csak a legjobbak jutnak fel a csúcsra. Azokból lesznek a legjobb sportolók, akik kihasználják a fizikai képességeiket, végig harcolják az edzéseket, és elviselik azt a kegyetlen munkát, ami a siker tetejéig vezeti őket. Mi nem kényeztetjük el úszóinkat; de a kanadaiak és az ausztrálok sem. Mi egyszerűen bedobjuk őket a medencébe és hagyjuk, hogy a legjobb túlélje a kiképzést. Én személy szerint előnyben részesítem ezt a rendszert, az orosz és a kelet-német tudományos megközelítéssel szemben. Ők a dolgokat túl tudományosan szemlélik és elfelejtik az „életben maradási” versenyt. Az amerikaiak, az ausztrálok, és a kanadaiak, és még néhány más ország, csak a legkeményebb úszóit készíti fel, ami arra is kényszeríti őket, hogy harcok közepette jussanak fel a legjobbak a csúcsra. Ezért ezek az úszók a legkeményebb olimpia és más nemzetközi versenyeken is helytállnak.

Az üzleti életben van egy mondás: "Soha nem lehet látni jó megjelenésű eladót." Nem tudom, hogy tényleg igaz ez, de valószínűleg az az ember, aki túl elfoglalt és más dolgokat is csinál, nem tud sokat eladni. A lényeg az, hogy maradj távol a tökéletes emberektől. Volt nekem egy úszóm, aki a megfelelő fizikai és szellemi képességekkel rendelkezett, de neki nem volt erős ego-ja, ami egy további meghajtó erő is jelent. Talán az ego meghajtó része az, amiről mi korábban már "X" tényezőként is beszélünk.

Most térjünk vissza Frank Zilch-hez. Ő számára minden adott volt. Mi képeztük ki, hogy jó pszichológus legyen, mi tanítottuk meg neki az úszás technikai mechanikáját is. Emellett tanult még fizikát, áramlástant, tanult a víz alatti filmek elemzéséről is, megtanulta a Bernoulli elvet, és minden szempontból ismerte az úszás mechanikáját is. Ez egy olyan terület, ahol az európaiak úgy tűnik, meglepve tapasztalták, hogy az amerikai edzők nem töltenek elég időt az úszás mechanikájának tanulmányozásával. Nem hiszem, hogy van olyan edző, aki meg akarja tanítani Mark Spitz-et úszni, úgy ahogy ő ezt csinálja. Ez a stílus csak az övé, ezt ő maga építette fel. Minél jobb és tudatosabb egy úszó, annál kevésbé lehet őt edzeni. Ha van egy Mark Spitz, akkor elég csak hátradőlni és élvezni vele a közös munkát és megpróbálhatunk tanulni tőle.

Hogy tanul egy úszó? Folyamatos próbálgatással. Miért nem mindenki ugyanazt tanulja meg? Mert mindannyian változó és különböző képességekkel rendelkezünk. Mi már filmeztünk kutyákat úszás közben, és megtanultuk azt, hogy nem minden kutya tud természetesen úszni, sőt néhányuk csaknem megfulladt. Azt is észrevettük, hogy először is a legtöbb kutya megpróbált úszni mind a négy lábával, majd fokozatosan megtanulta, hogy csak az első lábakat használja az úszáshoz a hátsó lábait viszont egyáltalán ne. Azonban, amikor a labrador retrieverek tanultak úszni, általában már a második alkalommal, azaz sokkal hamarabb elsajátították ezt a képességet, mint más fajtájú kutyák. Megvizsgáltuk a tacsókát is. Voltak olyan kutyák, akik még a huszadik alkalomnál is próbáltak mind a négy lábukkal úszni, és majdnem megfulladtak.

Hiszem, hogy Gary Hall, John Kinsella, vagy Mark Spitz labrador retrieverek. Sajnos, a legtöbbünk programjában van egy csapat tacsó is. Szóval, sok jó úszó van, ennek ellenére, minket nyamvadt edzőket tacsókkal traktálnak. Akik csak a labrador retriever-el foglalkozik, annak van igazi előnye. Szóval, akkor tisztelt klubedzők kérem, önöket folyamatosan küldjenek nekünk labrador retrievereket és tartsák meg a tacsókát.

Azoknak, akik a legjobb hús egyetemi csapattal foglalkoznak, javasolom, hogy vegyék fel a Labrador retrievereket így nem kell tudni túl sokat foglalkozniuk az úszás mechanikájával. A jó úszókkal, így kevesebbet kell dolgozni az úszás mechanikáján. Azt hiszem, az úszás mechanika rendkívül fontos, de csak alacsonyabb szinten. A legjobb technikai trénerek az Egyesült Államokban a kevésbé ismert edzők a helyi programokban.

Most már Frank Zilch is egy jól képzett, fiziológiai és úszó mechanikai edzőjelölt. Most folytassuk azzal, amit úgy gondolok a legfontosabb terület az összes közül - a pszichológiával. Ez egy olyan terület, ahol az oroszok és a kelet-németek is nagyon hízelgők az amerikaiakkal szemben. Ők mindig elcsodálóztak, hogy milyen nagy az egyetértés az amerikai edzők és az amerikai úszók között. Ők is észrevették, hogy milyen nagy pszichológusok az amerikai edzők, és hogyan is tudják motiválni az úszóikat annak ellenére, hogy nem használunk tudományos vizsgálatokat a felkészítés során, és nem működnek úszás mechanika laborok az országban. Azt hiszem, hogy ha adott három különböző edzői munkát támogató szakember, egy pszichológus, egy úszás mechanika szakértő, és egy szociológus - azonos csapatok esetén, a pszichológus tud nyerni minden alkalommal. Egy jó pszichológus tud motiválni és az úszókat kemény munkára bírni. Az úszók az ő munkájának hála élvezik a sportot, így sportolók maradnak, akár rajtuk keresztül megtalálhatjuk a legjobb úszókat, és a helyi szervekkel, és a szülőkkel is a kapcsolattartás könnyebbé válhat. A jó pszichológus egyszerre jó szervező, jó adminisztrátor, nagy csapata van, és vonzza az olyan embereket, mint Mark Spitz vagy Gary Hall a csapatába. Szóval, ez is kell ahhoz, hogy valaki jó edző legyen.

Végül, hadd mondjam el, mit gondolok az edzői "X" faktor kapcsán. Az "X" faktor, hogy idézzek egy régi mondást: "Az a képesség, amivel külön tudjuk választani a búzát a pelyvától." Egy másik kifejezési módja az, hogy "képesnek kell lenni arra, hogy felismerjük a lényeges dolgokat, és dolgozzunk velük; emellett minimalizáljuk a számunkra lényegtelen." Hadd mondjak egy példát: láttuk már anyukákat és apukákat, vagy néhány edzőt, aki fel-alá járkált a medence partján, és biztatták úszóikat, mint az őrültek, azt kiabálták, "lábtempó, lábtempó, lábtempó." Más szóval, figyelmen kívül hagyják azt a fontos elemet, hogy esetleg az úszó technikája nem jó és az úszó könyöke leesett. Ehelyett, azt hangsúlyozták, ami lényegtelen az úszó szempontjából. "

Úgy érzem, hogy a jelenlegi trend mindent megtesz, azért ami a sportolónak nem jó. Például, le tudom minden úszó részidejét mérni, de én nem akarom ezt, mert azt szeretném, hogy minden úszó tudja, mit csinál. Túl sokszor, túl sok információval terheljük az úszók agyát, - így sokszor nem gondolnak a legfontosabb edzés közbeni tevékenységekre. Fontos, hogy az úszó tudja minden alkalommal, hogy mit csinál és ennek mi a jelentősége.

Egy másik eset, ahol az edző megbukhat az az, amikor lehetővé teszi a szülő és mások számára azt, hogy a medence partján, beleszóljanak az edzésbe vagy részt vegyenek bármi nemű beszélgetésben. Az edző feladata az úszó felkészítése és nem a szülőé, vagy más embereké. Az úszó a fontos és nem a szülő. Ez egy újabb példája annak, hogy az edzőknek ismerniük kell mi a lényeg (az úszó) és figyelmen kívül hagyja a lényegtelen (ebben az esetben a szülő).

Az "X" faktor majd, más szóval, egy képesség, ami felismeri azt, hogy mi a teendő, és ezt végrehajtja. A nagy edző felismeri az „X” faktort, mire van szükség, megtervezi ezt a munkát, majd végrehajtja. Ez nem csak az edzések során igaz, de az üzleti életben, a közigazgatásban, és az élet minden területén is. Más szóval ne a részletekre koncentráljunk, a szívet az élet motorját készítsük fel a feladatokra. A maximalista általában nem jó edző; ő túl elfoglalt a kis részletekkel, és csak ritkán jut el a szívhez.

A fejlődés jelenlegi szakaszában a jó úszóedző két alapvető képességgel kell rendelkeznie: jó szervező, és jó pszichológus. A jó szervezőnek van egy nagy csapata, aki vonzza a jó úszókat, aki kialakítja a Mark Spitz és Gary Hall féle úszókat a jövőben. A jó pszichológus képes kezelni a szülői problémákat, az adminisztratív feladatokat, képes jól kommunikálni, és kijönni az úszókkal, így lesz egy "szuper" csapata.

A jó edzőnek manapság tisztába kell lenni az elemi ismeretekkel a kondicionáló fiziológia, és az úszás mechanika területén. Bár számára ennek használata nem biztos, hogy mindennapi tevékenységgé válik. Azonban semmi nem marad statikus, és a jövőben az utóbbi két terület válik egyre fontosabbá. Ahogy egyre több kiváló sportoló jelenik meg az úszás területén is, egyre több tehetséges ember kezd el edzősködni, úgy egyre több és jobb lehetőség válik elérhetővé, akkor mindenfajta tudásra szükségünk lehet, hogy az eddiginél is jobb eredményeket érhessünk el.

Őszintén úgy érzem, hogy jelenleg egy hatalmas tudásrobbanás határán vagyunk az úszás területén is, amely biztosítja, hogy minél inkább a műszaki területeken megszerzett tudás játszik egyre fontosabb szerepet egy sikeres edző életében. Ezek a technikai találkozók részt kell venni, és itt kell elválasztani a fontosat a lényegtelen dolgoktól, hogy jobb edzők váljanak belőlünk. Én személy szerint, szeretnék részt venni ezeken a tanfolyamokon száz év múlva is, és szeretném látni, hogy miként folyik az egyeztetés. Akkor már rendelkezniünk kell olyan egyszerű elektronikus eszközzel

melyet, ha az úszó fülébe dugunk, figyelemmel kíséri a pulzust, a vér laktát szintjét, és más fiziológiai adatokat is. Jelenleg nem vagyunk felkészülve erre a fajta dologra, de akár száz év múlva ez természetes lesz számunkra. Az viszont úgy érzem nem fog változni, hogy egy jó felkészítésben a pszichológia és a szociológia is jelenleg és a jövőben is fontos szerepet játszik.

Záró gondolatként, kívánok minden felszólalónak sok szerencsét az "X" faktor kommunikálásához, és remélem, hogy ezen előadásomból sokan tudnak tanulni majd a jövőben.

Végül, Frank Zilch-től is elnézést kérek, ha létezik ilyen nevű személy 😊