

Sportoló nők – a férfi edző szemével

Dr. Ormai László

A témát ismertetve, magam is csodálkozom azon, hogy volt bátorságom ehhez a témához nyúlni – férfi létemre a nőkről beszélni – azt a látszatot kelteni, hogy ismerem őket. Ezért rögtön az elején szeretnék mindenkit megnyugtatni, és leszögezni, tudom, ahhoz, hogy mi férfiak megismerjük és megértsük a nőket, egy teljes élet is kevés, és valószínűleg nem férfinek kellett volna ahhoz születni. Hogy mégis veszem a bátorságot, ehhez talán az adja az erőt, és némileg a magyarázatot is, hogy több mint 60 éve dolgozom nőversenyzőkkel. Számtalan élsportoló nőtt fel a környezetemben, számtalan élsportolónak asszisztáltam a fejlődéséhez, ahhoz, hogy kezdő kortól az élsportolói létig jusson el. Most nem csupán az élsportolói életszakasz tapasztalatairól fogok beszélni, hanem az addig megtett út sajátosságairól, lehetőségeiről és buktatóiról, a női lélek, a nőekkel való bánásmód, érintkezés sajátosságairól, amelyeknek meghatározó szerepe van abban – ha az egyéni képességek megvannak – hogy egy nő eljusson az élsportolói státusig. Ehhez a muníciót elsősorban az adta, hogy 19 éves egyetemista korom óta – 1951 óta – lényegében nőekkel, női csapatnál dolgozom edzőként. Életkoromból adódóan voltam a férfi, a tanár, a barát, a szülő, a nagyszülő, és a felnőttek öltözőjében még időnként nőiesítve is voltam. Természetesen a tapasztalataim, az ebből levont következtetésem, bármennyire is általánosnak tűnnek, be kell vallanom, hogy mégis szubjektívek, hiszen az enyéme, és ráadásul egy férfi szeme, gondolkodásmódja indukálta azokat.

Előjáróban azt is el kell mondanom, még ha valaki ezt nem is fogja észrevenni majd a következő néhány percben, hogy nagyon elfogult vagyok a női sportot illetően. Nagyon becsülöm a női sportolókat, amit elsősorban a sok év döntően pozitív tapasztalata, a nőekkel együtt elért sportsikerek táplálnak, és nem utolsósorban, hogy az edzések és a versenyek során nap, mint nap látom, hogyan küzdenek meg a nők a problémáikkal. Ezért különösen nagyon érzékenyen reagálok egyes férfiedzők és vezetők véleményére, lekicsinylő véleményére, ami a nők sportjára vonatkozik. Olyanokra például, hogy az adott sportág az már nem ugyanaz, ha nők úzik, hogy a nők által nyújtott teljesítmény sok esetben nem élsportolói teljesítmény, hogy a nőknek a jó eredményeket nagyon könnyű elérni, mert hiszen a női sportolók szintje nagyon alacsony.

Azt gondolom, ez így nagyon igazságtalan. Nem azért, mert nem nyilvánvaló, hogy a férfiak sportja, a sportágak döntő többségében magasabb teljesítményű, magasabb színvonalú, hanem azért – úgy vélem – mert bizonyos helyzeteket, különbségeket nem vesszünk figyelembe, amikor összehasonlítjuk a teljesítményeket. Ha a nők társadalmi helyzetét, szociális helyzetét, az alkatból, a testfelépítésből, a biológiai folyamatokból, a lelki tényezők szerepéből eredő különbségeket vesszük figyelembe, akkor ez az összehasonlítás semmiképpen nem lehet reális. Nyugodtan mondhatom, a sok évtizedes edzői tapasztalatom alapján igaz az, hogy a nőknek az élsportolói szint eléréséhez, ahhoz a szinthez, amit az élsportolói szint jelent, sokkal nagyobb erőfeszítéseket kell tenni – elsősorban a tradicionális sportágakban – mint amennyit a férfiaknak kell az ő szintjük eléréséhez tenni.

Néhány különbségről fogok még beszélni, nem feltétlenül azért, hogy az összehasonlítás realitását növeljem, hanem elsősorban azért, hogy érzékelhetővé váljon, főleg egy

férfiedzőnél, hogy mit kell másképp tenni a nőekkel foglalkozó edzőknek, mint a férfiakkal foglalkozóknak. Mit jelent az, hogy a nőekkel másként kell bánni? Miért és mit tehetnek a nők saját teljesítményük és megítélésük javításában?

Első helyen, a társadalomban és a családban betöltött hagyományos szerepről kellene beszélni, de ennek csak egyetlen aspektusát említem, s ez az anyai szerep. Mert mindenképpen azzal kell számolni, hogy az anyai szerep a nők sportolói pályafutásának az értékes szakaszát meglehetősen lecsökkenti. Pontosan ezért, több évtizeddel ezelőtt kezdtem harcolni saját sportágamban is, és másutt is, hogy korán kezdjük a sportolást. A korai kezdés, 6 – 8 éves kor, és a korai szakosítás mellett törtem lándzsát. Elsősorban azért, mert úgy gondoltam, hogy ez a tény önmagában kitolhatja azt az életszakaszt, amelyben a sportolónő eredményesen sportolhat. És nemcsak erről van szó, hanem arról is, hogy ha korábban kezd valaki, akkor korábban elérhet olyan sportbeli teljesítményt, amely esetleg kitolja a férjhezmenetelt, a gyerekszülést, és hozzásegíti a női sportolót, hogy a legtermékenyebb korszakában hatékonyan tudjon foglalkozni a sporttal. Ez önmagától nem megy, ehhez segítségre van szüksége a nőknek. Nemcsak a saját családjától, a társától, a párjától, hanem a sportbeli közegetől is. Az edzőitől, a sportvezetőitől, a sporttársaitól, akik mind hozzásegíthetik ahhoz, hogy lehetősége nyíljon, és érdemes legyen sporttevékenységet végezni. Sok mindent kell annak érdekében tenni, hogy a nők szülés után visszatérhessenek. Tehát nemcsak arról van szó, hogy toljuk el a szülést, a családalapítást, hiszen ez előbb – utóbb megtörténik. Gyakorlatilag fizikai akadály egyébiránt nincs annak, hogy egy nő a szülés után visszatérjen, hiszen számos ilyen, európai, sőt világszintű játékosom, klasszisom volt: Magos Judit, Kisházi Beatrix, Szabó Gabriella, Oláh Zsuzsa, akik szülés után visszatértek és meglehetősen jó eredményeket, Európa Bajnokságot nyertek, világbajnokságokon érmekeket szereztek, s még sokáig sportoltak aktívan.

Beszéltem előbb a – szükség szerinti – segítségről. A családi segítség mellett sok más segítség is kell, ezért a saját klubomban babamegőrzőket, gyermekmegőrzőket létesítettünk, járókát állítottunk be, és nagyszámú játékos, szülő közreműködött ebben, vigyázott a gyerekekre egészen addig, amíg az anyuka nyugodtan sportolt. A segítségről nem csak beszélni kell, hanem tenni is kell valamit annak érdekében. Szó esett a bizalomról. Nos, ebben a tekintetben is sokat jelent a bizalom. Egy edzőnek, az edző-játékos kapcsolatban a nőknél, a női sportolóknál fokozottabb szerepe van a bizalomnak. Ezt saját tapasztalatomból is le tudom szűrni, hiszen sikerült ezekkel az él-játékosokkal – és nem él-játékosokkal is – egyébként olyan kontaktust teremteni, ami lehetővé tette még annak megbeszélését is a csapaton belül, hogy ki, mikor szüljön, mikor jöjjön a gyerek. Azt gondolom, hogy ez borzasztóan fontos minden sportolónál, de a női lélek miatt a nőknél sokkal fontosabb a közvetlen kontaktus az edzővel, mert sokkal inkább igényli saját személyes problémáinak a megbeszélését. Ugyanakkor azt is el kell mondani, hogy a közvetlen, nagyon közeli kontaktus, veszélyeket is rejt magában. Különösen a férfi edzők szempontjából. Nagyon vigyázni kell, hogy senkivel szemben ne lépjen át az edző bizonyos határokat. Nemcsak saját maga miatt, hanem azért is, mert a csapaton belül az összes többi játékos is nő, és a határokon túlmenő kapcsolat, azt gondolom, negatívan befolyásolhatja az edzőnek a többi nővel való kapcsolatát.

Beszélhetnék még itt a testi felépítésből, a biológiai folyamatok különbözőségéből eredő kérdésekről, de azt gondolom, a probléma megértéséhez ez már nem szükséges. Egy dologra azonban szeretnék kitérni – a testfelépítés, illetve az alkati különbségekből arra a tényre,

amely alapvetően befolyásolja a férfi és a női teljesítmények közötti különbséget. Elsősorban azokban a sportágakban, ahol az erő és a gyorsaság dominál. Ez a férfi és a női testben lévő izomtömeg nagysága közötti különbség. Nemcsak a teljesítménykülönbségre, hanem arra a veszélyre is szeretném felhívni a figyelmet, hogy ez a különbség egy állandó készletet is jelent az edzőnek arra, hogy ezt a különbséget megszüntesse. Mégpedig olyan módon, – ahogyan sajnos azt sokan teszik is – hogy ezt a különbséget mesterséges eszközökkel csökkentsük, tüntessük el, erősítsük meg a nőt, olyanra, mint egy férfi, és akkor olyan teljesítményt fog nagyjából nyújtani. Azt hiszem ez az egyik legnagyobb veszély. Így, a nőkkel foglalkozó edzőknek tudomásul kell venniük, hogy van egy határ e tekintetben, és ezt a határt semmiképpen sem szabad túllépni. Mert, ha ezt a határt túllépjük, akkor a nő már nem lesz nő. Én, mint férfi is, és mint edző is, meggyőződéssel vallom, hogy nincs olyan sportteljesítmény iránti vágy, nem lehet olyan vágy, nem lehet olyan cél, amely azt eredményezi, hogy veszélyeztesse, a nő egészségét, a nő karakterét. Bármennyire is lehetne beszélni még ezekről a különbségekről, amit említettem, de el kell ismernem, mint edző, hogy az edzői magatartás szemszögéből a nőknél a lélektani tényezőket kell elsősorban előtérbe helyezni. Mert ez a nők egész életvitelében, magatartásában, sportolói eredményességében sokkal nagyobb szerepet kap, mint a férfiakéban. Kicsit most félve mondom – a sértés szándéka nélkül –, hogy érzelmi életük labilisabb, hangulatuk, kedélyállapotuk, változóbb, hullámzóbb, mint a hasonló korú férfiaké.

Szerelem. Tapasztalatom, hogy a fiatalabb, de még az idősebb hölgyek esetében is, amikor eljön a szerelem, főleg kamaszkor után, akkor egy lánnyal sokkal nehezebb bírni, sokkal inkább befolyásolja ez a sportteljesítményét, mint egy fiúnak. Azt láttam, hogy a fiú viszi magával a lányt, és nem a lány viszi magával a fiút, és ez érvényesül a sportteljesítménynél is, az edzési magatartásban, gondolkodásmódban. Erre különösen kell figyelni egy edzőnek, és ebben segíthet, ha olyan bizalmi viszony alakul ki az edző és játékos között, amelynek eredményeként az ilyen jellegű problémákat képesek megbeszélni.

A nők között talán dominánsabb a szubjektivizmus, a féltékenység, az intrika. Erre figyelni kell, mert az egymással szembeni toleranciának a hiánya csapaton belül gyakran okoz problémát. Ezt azért kell megemlítenem, mert egy férfiedzőnek könnyebb megvalósítani a fegyelmet, a hatalmon alapuló fegyelmet a nők között. A nők fegyelmezettebbek, de sokkal nehezebb hatni rájuk, és befolyásolni az egymás közötti viszonyukat és az öltözői hangulatot. Abból is adódóan, hogy az edző általában nincs ott. Sok problémát okozott ez, és dilemmát, hogy az ember mikor avatkozzon bele ezekbe a konfliktusokba, amelyek egy női öltözőben és női csapatnál óhatatlanul jelen vannak. Arra jutottam, és tudom tanácsolni mindenkinek, hogy mindaddig, amíg ezek a konfliktusok az egyén és a csapat szereplését, szerepét nem befolyásolják lényegesen, addig az edzőnek nem szabad fellépni diktátorként, döntőbíróként, nem szabad úgy gondolnia, hogy neki kell elrendezni minden konfliktust.

Érdekes, hogy a nők miközben jogosan és eredményesen harcolnak szinte minden fórumon a női egyenjogúságért, és azért, hogy a nők megfelelő szerepet kapjanak a társadalom minden területén, az egymás közötti viszonyban mégis gondok vannak. Ugyanúgy, mint a munkahelyen, azt tapasztaltam, hogy a sportban is nehezebben viselik el a nők az alá és fölérendeltségi viszonyokat, mint a férfiak. Ebből adódik, hogy kevés női edző van, nem csak Magyarországon, hanem a nemzetközi élvonalban is. Pedig normális dolog lenne, hogy női csapatoknál, női versenyzőknél, élvonalbeli női edzők legyenek, sokkal könnyebben

megérthetik egymást. Ellenben személyes tapasztalatomból mondom, borzasztóan nehéz ügy volt, meglehetősen nagy erőfeszítésembe került, hogy a játékos pályafutásukat befejező, felsőfokú végzettségű, európai sztárjátékosokat bevigyem a saját egyesületembe, úgy, hogy edzőként a volt csapattársai elfogadják.

Azt gondolom, hogy a nőknek nemcsak azért kell harcolni, hogy mások, a férfiak, a társadalom minden rétege elfogadja őket, hanem maguknak is sokat kell tenni annak érdekében, hogy saját magukat elfogadják. Lehet, ez a sok évszázados férfiuralomnak a következménye és a maradványa, de gyakorlatilag ezt a belső készletet csak saját maguk tudják megszerezni, és a férfiaktól ehhez legfeljebb némi támogatást tudnak kapni.

Van még néhány dolog, amit a különbségekről szeretnék mondani. A nők általában érzékenyebbek a változásokra. Nehezebben alkalmazkodnak a megszokottól eltérő körülményekhez. Ezért egy edzőnek fiatal kortól arra kell törekednie, hogy eltérő körülmények között, eltérő ellenfelekkel, eltérő helyszínen versenyeztesse a nőket, a hátrányokat fiatal korban igyekezzen mérsékelni, hogy mire éltsportolói szintre kerülnek, ezek a hátrányok ne jelentkezzenek túlságosan nagy súllyal.

A nők viszont sokkal szorgalmasabbak, mint a férfiak, s fegyelmezettebbek is. Ezt az is előidézti, hogy a nőknél a monotonia tűrés szintje magasabb. Ebből adódóan a nőekkel több munkát lehet végeztetni, ami – főként azoknál a feladatoknál, amelyek nagyon bonyolultak – nagyon fontos, ugyanakkor az improvizációs képessége a nőknek alacsonyabb. A női játék sokkal inkább épül sablonokra, panelokra, begyakorolt elemekre. Ebben a monotonia tűrésük, a szorgalmuk, az, hogy hosszabb edzési tartamra is képesek, nagy segítséget jelent.

A női éltsportban természetes dolog - és az is kell, hogy legyen – a férfiak közreműködése, edzőpartnerek, segítők személyében, mert az adott szinten a férfiak képesek magasabb teljesítményre készíteni a nőket. A férfiaknak ez a segítsége kötelesség is, már csak morális okból is, mert a férfiaknak döntő szerepük van abban, hogy a női sport a férfihez képest elmaradott, s vonatkozik ez a megállapítás a társadalom más területeire is.

Az utóbbi időben azért van jelentős fejlődés a nők társadalmi helyzetében, szerepvállalásában, így a női sportban is, ha az még nem is elegendő. De, hogy honnan indult el a női sport, amíg eljutott idáig, azt nagyon jól jellemzi egy olyan cikkrészlet, amely 1913-ban, Angliában jelent meg, egy akkor meghatározó orgánumban, a nők sportjára vonatkozóan, és amely nagyon jól tükrözte annak az időszaknak a felfogását a női sporttal kapcsolatosan. Igyekszem idézni:

„Az egyetlen sport, amely fejleszti a női testet, az az egyszerű házimunka, amely megmozgatja izomzatát. Nincs jobb eszköz a lábak edzésére és a meghízás ellen, mint a gyakori lépcsőjárás. A legjobb eszköz a mellkas fejlesztésére felmosni a padlót. A söprés erősíti a lapocka izmait, a vizes vödör pedig erősítő gyakorlat. Egy óra a mosóteknő mellett többet ad, mint teniszezni löncs után. A térszabadagasztás pedig kiválóan fejleszti a nők felső végtagjait.”

Remélem, nem kell újabb 100 évnek eltelnie ahhoz, hogy a most még nagyon sokszor elhangzó, a női sportot lekicsinylő vélemények és magatartások majd ehhez hasonlóan anakronisztikusnak tűnjenek! Az utóbbi években végbemenő kedvező változások erre reményt nyújtanak ugyan, de még sokat kell tenni mindkét nemnek, ennek érdekében.