



A GYŐZELEM ÉS VERESÉG LÉLEKTANA

Ha az emberi élet problémáit boncolgatjuk, gyakran igen messzire kell visszatekintnünk, mert a gyökerek mélyek. Ilyen esetekben a nagyobb távlatú visszatekintés alapja és előfeltétele a nagyobb távlatú előrelátásnak. Ezen az úton a dolgok értelme engedelmesebben tárul fel előttünk. Ilyen mély gyökerű emberi dolog a siker és a kudarc, a győzelem és a vereség.

Az élővilágban ismert szabály, hogy ami elavult, ami kiélte magát, az átadja helyét az újnak, az új pedig a tökéletesebb alkalmazkodóképesség nagyobb valószínűségét hordozza magában. A szüntelen megújulás, a fejlődés, a tökéletesedés tehát igen mélyen gyökerezik mindabban, ami él, és ez a vonás annál pregnansabban jut kifejezésre, minél fejlettebb élőlényekről van szó.

A folytonos megújulás, a szakadatlan előrehaladás természetesen nem automatikusan, hanem a fajok és az egyedek élettevékenysége, küzdelme révén valósul meg. Az élet fogalma tehát szorosan összefügg a tevékenység, a küzdelem fogalmával. Küzdelem folyik a természetben a megfelelő életfeltételek biztosításáért, a táplálékért, a búvóhelyért, az ivadék ellátásáért és védelméért, a szexuális partner megszerzéséért, az egyén és a faj biztonságáért, küzdelem folyik mindenféle ellenséggel szemben. E küzdelem keretében már az infrahumán világban is megjelenik a diadal- és a kudarc-reakció.

A fejlődés során az embernél az élettevékenység új formái lépnek fel, mert az ember nemcsak végrehajtja a biológiailag körvonalazott cselekvési programot, de ezenfelül értelme, sajátos kommunikációs rendszere (a nyelv) és a társadalomban való együttműködése révén maga is képes tevékenységének tárgyát megválasztani, programját megalkotni, célját kitűzni. Az ember az élet törvényének a legmagasabb fokon tesz eleget, amikor tudatosan teremti meg az újat a régivel szemben; amikor új eszközöket, új cselekvési módozatokat, új szokásokat, új teljesítményeket, új eszméket, új emberi viszonyokat hoz létre, és eltemeti, vagy az emlékezés házába helyezi az elavultakat. Hova lettek űkapáink faekéi, acéldarabokból, kovaköböl és taplóból álló tűzcsiholó felszerelései, hova lettek űkanyaink babonái, és hova lettek Nurmi és Owens olimpiai és világcsúcsai?

Az ember egyik alapvető sajátossága, hogy cselekvése eszközeit (mozgásszer-
veit és szerszámain), sőt magát a cselekvést is képes a saját cselekvése tárgyává
tenni. Ebből következik, hogy az ember önmagát is képes *nemcsak cselekvése ala-
nyaként megismerni, de cselekvése tárgyaként is alakítani*. Nemcsak azért küzd,
hogy elsődrendű szükségleteit közvetlenül kielégítse, hanem azért is, hogy megfe-
lelő eszközökkel és cselekvési lehetőségekkel rendelkezzen. Az ember elsősorban
nem azért tanul és gyakorol, hogy sok ismerete legyen, hanem azért, hogy cse-
lekvőképessé váljon — szellemi és fizikai tevékenységben egyaránt. Itt már nem a
cselekvés konkrét tárgya áll az előtérben, hanem maga a cselekvés, amely
önmaga tárgyává vált. Így van ez a különféle játékokban, fejtörők, rejtvények
megfejtése keretében, a vetélkedőkön, versenyeken, a sportban. A sporthorgász-
zatban vagy a sportszerű vadászatban sem az elejtett zsákmány használati vagy ke-
reskedelmi értéke áll előtérben, hanem *maga a teljesítmény* mint az ember ké-
peségeinek (ügyességének, kitartásának, éberségének, felfángjának) kifejezője.

Furcsa dolog történt a fejlődés során. Miután az ember eljutott oda, hogy a
szükségletei kielégítését elősegítő eszközöket felfedezze, hogy az egyes tárgyak
eszköz-funkcióját absztrahálás révén kiemelje és az adott konkrét helyzettől füg-
getlenítse, képessé vált arra is, hogy saját teljesítményét a másokéval összevesse,
és hogy az általa még el nem ért teljesítményszintet elképzelje és cselekvése cél-
jává tegye.

Az értelmi fejlődés következtében így születik meg egy új, sajátosan emberi
belső hajtórugó: a *teljesítményszükséglet* (Achievementneed, Leistungsmotivation),
amely a legszorosabban összefügg az egyén én-tudatával, az önértékeléssel, az ön-
ismerettel és az önmegvalósítási törekvéssel. Mindez természetesen nemcsak az
egyénre, bizonyos vonatkozásban a kollektivitásra is érvényes.

A teljesítményszükséglet tehát azt jelenti, hogy — a cselekvés konkrét tar-
talmán kívül és attól elvonatkoztatva — előtérbe kerül a cselekvő személy és
a feladat nehézségi foka közötti viszony. Nyilvánvaló, hogy ilyen összefüggésben
a teljesítményszükségletnek fontos szerepe van minden emberi vállalkozásban és
megvalósításban. Siker vagy kudarc, győzelem vagy vereség: egyik sincs telje-
sítményszükséglet nélkül, mert akinek nincs teljesítményigénye, az nem tudhat
küzdeni, és nem is győzhet. Ilyen esetben kudarcról sem igen beszélhetünk, mert
a sikerigény nélküli ember számára a teljesítmény elmaradása nem jelent külö-
nös veszteséget.

A siker és a kudarc, a győzelem és a vereség problémáját pszichológiai
szempontból mindenekelőtt K. Lewin és munkatársai (Dembo, Hoppe, Frank és
mások) kutatásainak alapján közelíthetjük meg. Induljunk ki egy konkrét példá-
ból. Ha egy B-ligás futballcsapat egy alkalommal megveri az egyik A-ligás csa-
patot, akkor ez természetesen jelentős sikernek számít. Ha viszont az A-ligás csa-
pat veri meg a B-osztálybelit, akkor ez az eredmény az A-ligás csapat részére győ-
zelem ugyan, de mint siker semmi esetre sem tekinthető nagynak; és ugyanakkor
az eredmény a B-ligás csapat részére vereség ugyan, de nem túlságosan nagy
kudarc, hisz az lenne a furcsa, ha nem így történt volna.

Előfordulhat azonban, hogy a sokkal erősebbnek minősített ellenfél legyő-
zése nem számít akkora sikernek, mint egy olyan ellenfélé, amely nem olyan erős,
de már hosszabb idő óta közvetlen vetélytárs. Mind a játékosok, mind a szurkolók
első számú ellenfélnek a közvetlen rivális csapatot tartják, és ezért a felette ara-
tott győzelem nagyobb örömet, nagyobb sikerérzést, a tőle elszenvedett vereség



**Johnny Weismüller, a húszas évek úszó-
híressége; Tarzan-filmek címszereplője**



**Papp László háromszoros ökölvívó
olimpiai bajnok (1948, 1952, 1956)**

pedig nagyobb elkeseredést vált ki, mintha mindez a rangsorban sokkal távolabb álló csapattal játszott mérkőzésen történt volna.

Ez a jelenség nemcsak a csapatok közötti vetélkedésben, de az egyéni versenyeken is tapasztalható. Ebben az esetben a sokkal erősebb ellenféltől kikapni szintén nem jelent akkora kudarcot, mint a gyengébbel szemben vereséget szenvedni. A győzelem jelentősége attól is függ, hogy milyen rangú ellenfelet győztünk le. A győzelem sikerértéke vagy a vereség kudarcértéke az egyéni vetélkedések esetében ugyancsak nagymértékben függ azonban a vetélytársak közötti viszony pszichológiai (érzelmi) terhelésétől. Nagyobb sikert jelent egy olyan régi ellenfél legyőzése, aki — bár nem olyan erős — már többször elűtött bennünket a győztesek dobogójától, mint ha olyan új ellenfél felett győzedelmeskedtünk volna, akivel kapcsolatosan még nem szereztünk semmiféle tapasztalatot.

Amikor a teljesítményt nem a páros versenyekben elért győzelmek vagy vereségek alapján ítélik meg (mint például az ökölvívásban, kardvívásban stb.), hanem centiméterekben, másodpercekben, kilogrammokban elért eredmények vagy pontszámok alapján (atlétika, úszás, súlyemelés stb.), akkor a siker vagy a kudarc nemcsak a vetélytársak teljesítményétől függ. Saját eredményeinket ilyenkor nemcsak a vetélytársak pillanatnyi eredményeihez hasonlítjuk, de az előző versenyeken elért eredményekhez is: például a saját egyéni csúcsteljesítményünkhöz, a mások csúcshoz, a helyi, az országos vagy valamilyen nemzetközi csúcsteljesítményhez. Ebben az esetben tehát a sikerélmény sokkal tágabb viszonyítási rendszer függvényében alakul ki. Valaki vereséget szenvedhet egyik vetélytársától, de ugyanakkor új egyéni csúcst állíthat fel, vagy fordítva: legyőzheti vetélytársát, de győzelmet hozó teljesítménye meg sem közelíti saját egyéni csúcst. Az első

esetben a vereség csak fél kudarc, a másodikban pedig a győzelem csak fél siker. Nyilvánvaló tehát, hogy nem tehetünk egyenlőségi jelet sem a győzelem és a siker, sem a vereség és a kudarc közé.

A teljesítményigény általában az úgynevezett *igényszintben* (Anspruchsniveau, Aspiration-level) vagy *elvárási szintben* jut kifejezésre. Ez tulajdonképpen azt a teljesítményszintet jelenti, amelyre a személy törekszik, és amellyel megelégedne. Az egyik súlydóbó például 20 méteres teljesítmény elérését tűzi ki célul, s ha csak 18 vagy 19 métert dob, elégedetlen. A másik súlydóbót 18 méteres teljesítmény is igen boldoggá tenné. Hasonlóképpen az egyik tanuló elégedetlen, ha nyolcasra felelt, a másik viszont örül egy hatosnak is.

Az igényszint a képességektől, az előzetes teljesítményektől, a környezet (család, iskola, klub stb.) igényeitől, a személyes ambícióktól, a motiváltság fokától és más személyiségi tulajdonságoktól függ. Egyesek a különböző feladatokban megnyilvánuló igényszintet a személy általános én-szintjével (Ich-Niveau) is összefüggésbe hozzák.

Az igényszint, a kitűzött cél, valamint a siker vagy sikertelenség között szoros összefüggés van. Például ha egy gerelyhajítónak 70—72 méter körül van az igényszintje, akkor a 70 méteren aluli dobások sikertelennek, az azon felüliek pedig sikeresnek minősülnek. Minél inkább elmarad a teljesítmény az igényszint mögött, annál inkább a kudarc-reakciót váltja ki a versenyzőből, és minél inkább meghaladja az igényszintet, annál erősebb a sikerélmény.

Az igényszintnek egyidejűleg két változata is érvényesülhet. Az egyik az ún. elvárási szint, vagyis az a teljesítmény, amelyet lehetségesnek tartunk (reális cél), a másik pedig az az elképzelt teljesítmény, amelyet szeretnénk elérni (ideális cél). A kettő között néha elég nagy eltolódás lehetséges.

Az igényszinttől lefelé és felfelé bizonyos határokon belül terül el az úgynevezett *sikerzóna*, ennek alsó határa egybeesik azzal az értékkel, amely alá a teljesítmény — az előzetes tapasztalatok alapján — nem valószínű, hogy süllyedhet. A sikerzóna felső határa az a maximális érték, amelynek elérését a személy még éppen lehetségesnek tartja. A legvalószínűbb teljesítmények a sikerzóna közepe táján helyezkednek el. Az igényszint és az azt határoló sikerzóna tehát valószínűségi jellegű, a szubjektív probabilitásra épül.

Az igényszint természetesen viszonyulhat más személyek teljesítményéhez is. Ilyen esetben az egyén saját teljesítményének értékét más versenyzők teljesítményétől teszi függővé, tehát a siker azonosul a győzelemmel, a kudarc pedig a vereséggel. Vannak sportágak, ahol ez nem is lehet másképpen (például a sakk, a birkózás, a kézilabda, a tenisz, a vívás stb. esetében).

Persze az igényszint és vele együtt a sikerzóna nem állandó, hanem a teljesítményektől függően változik. Az igényszint általában magasabb, mint a teljesítményszint. A két szint közötti különbségből — eltolódásból — feszültség keletkezik, amely rendkívül fontos az energiák mozgósításában, az akarati erőfeszítések megvalósításában. Ha a teljesítményszint emelkedik, ennek megfelelően emelkedik az igényszint is, és így a szintkülönbségekből eredő feszültség megmarad mint erőforrás, és lehetővé teszi, hogy az egyén állandóan küzdjön, és állandóan meghaladja önmagát. Ha a teljesítményszint nem emelkedik, akkor természetesen az igényszint sem emelkedhet. Ilyenkor eljutunk az egyén teljesítőképeségének határzónájához. Nyilvánvaló, hogy a teljesítmény csökkenésével az igényszint is csökkenni fog.

Az igényszint és a teljesítményszint között nemcsak egyirányú összefüggés van, tehát nem csupán a teljesítményszint módosítja az igényszintet, hanem az

igényszint is befolyásolja a teljesítményt. Ha például valakinek nem magasabb az igényszintje, mint a teljesítményszintje, akkor nem is tesz erőfeszítéseket a teljesítmény túlhaladásaért. Megelégszik azzal, amit eddig tett, és önelégülten igyekszik legfeljebb „tartani a színvonalat“, de nem érzi szükségét, hogy tovább emelkedjék. Ahhoz, hogy az ilyen eseteket megértsük, az igényszint és a sikerzóna problémáját bele kell ágyaznunk a csoportdinamika problémájába. Kiderült ugyanis, hogy az egyéni siker, egyéni teljesítmény, egyéni igényszint dinamikája nem érthető meg, ha kiszakítjuk a csoport, a kollektivitás dinamikájából. Ha az egyén a maga teljesítményeivel egy adott csoporton belül első helyet foglal el, és nincs versenytársa, akkor számára a siker további erőfeszítések nélkül is biztosított, igényszintje tehát megreked a csoport megszabta szinten. Más a helyzet, ha a csoporton belül versengés van, vagy ha a csoport maga is más csoportokkal kerül szembe. Ebben az esetben a csoportdinamika az egyéneket az igényszint és a teljesítményszint állandó emelésére, tehát önmaguk túlhaladására ösztönzi — a megállás ugyanis vereséghez és kudarchoz vezet. Fennáll azonban annak a lehetősége is, hogy a csoport dinamikája egészségtelen irányban alakul, s demoralizáló, lankasztó, fékező hatása lehet az egyénre. Nyilvánvaló, hogy az igényszint, teljesítményszint, a siker és kudarc problémáját társadalomlélektani szempontból is elemezni kell.

Az eddigiekben a siker és sikertelenség problémájának inkább szubjektív pszichológiai vonatkozásait érintettük. A problémának van azonban ezenkívül egy objektív, mondjuk szociológiai aspektusa, amelyet feltétlenül figyelembe kell vennünk, ha akár csak a szubjektív aspektust akarjuk is megérteni.

Amikor egy vetélkedésen az egyik fél legyőzi a másikat, ezzel a győző a legyőzöttnek nem nyeri el sem vagyonát, sem feleségét, sem leányát. A vetélkedésnek tehát — amint már említettük — nincsen ilyen konkrét kézzelfogható tárgya. A győző érmet, kupát, oklevelet kap, tehát lényegében egy szimbólumot — a győzelem szimbólumát. Itt tehát a teljesítmény maga jelenti a fő értéket, és nem a közvetlen haszon. Nem akármilyen teljesítmény képviselhet azonban értéket, hanem csak az, amit a társadalom, a közösség hitelesít, amit a közösség magáénak tekint, amivel azonosítja magát. Ha egy úrhajós különleges emberi tulajdonságokról, bátorságról, rendkívüli ügyességről tesz bizonyosságot, erre nemcsak az úrhajós családja büszke, hanem szülővárosa, az egész nép, amelyhez tartozik, és büszke rá az egész emberiség. A kiváló emberi teljesítmények előtt mindenki tisztelettel meghajol, akár szellemi, akár fizikai vagy erkölcsi teljesítményekről legyen szó. Amint a népmesék hőseinek tetteiben, a kiváló sportolók, feltalálók, nagy utazók, felfedezők teljesítményeiben is az emberek saját maguk aspirációinak, törekvéseinek kifejeződését és részben megvalósulását látják. Érdekes emberi jelenség, hogy mások teljesítményeiben önmagunk törekvéseinek megvalósulását is láthatjuk. Csodálatra és tiszteletre méltó dolog ez a másokkal való részleges azonosulás. A szurkolók néha jobban izgulnak a játék alatt, és a győzelemnek néha talán még jobban örülnek, mint maguk a játékosok. A kiváló teljesítményeket még akkor is értékelni szokták, ha azokat az ellenfél valósította meg, sőt a legyőzött is tisztelettel gondol ellenfele erényeire. Ezzel a tisztelettel a legyőzött csak emeli önmaga értékeit. A győző hasonlóképpen kellő megbecsüléssel tekint legyőzött ellenfelére, hisz az ellenkező magatartás tulajdonképpen a küzdelem tárgyát képező emberi-társadalmi érték tagadását és ezzel saját győzelmének lebecsülését jelentené.

A különböző sportversenyeken tehát az emberi képességek, a győzni akarás, a kitartás, az önfegyelmelés stb. latbavetése révén *társadalmi értékek* gazdagodnak és gyarapodnak. Az új teljesítmények — az emberi küzdelem, akarat és képesség gyümölcsei — valódi társadalmi értékeket képviselnek, mert kifejezői az emberi nem sokoldalú kvalitásainak és lehetőségeinek.

Ezek a társadalmi értékek, illetve a nagy teljesítmények társadalmi értékjellege jelenti azt az aranyfedezetet, amely életre kelti, fenntartja és fokozza az egyén küzdőképességét, amely értelmet és tartalmat ad sikerének, amely a teljesítményt sikerre avatja, amely a versenyző igény szintjét és ezáltal teljesítményszintjét is emeli. A társadalmi elismerés, az odaítélt trófeák mint az elismerés szimbólumai, a jutalmak — mind a szubjektív sikerélmény objektív feltételei. Egyfelől a közösség együttérzése a versenyzővel, a biztatás és az elismerés a közösség részéről, másfelől a kiváló teljesítmény a versenyző részéről olyan tényezők, amelyek még jobban összeforrasztják, egyesítik a küzdő egyént és a közösséget. A közösség (a család, a város, az iskola, a nép) magáénak érzi és vallja a győzni tudót, a versenyző pedig ennek következtében úgy érzi, mintha már nem is csak önmaga elhatározásából küzdene, hanem valami ellenállhatatlan kényszerítő erő ösztönözné a küzdelemre, mintha nem is csak önmaga nevében, de mások nevében is cselkedne. Michel Bonet francia sportpszichológus a sportolók motivációjának vizsgálatá során számos élvonalbeli sportolótól megkérdezte, mi ösztönzi őket a nehéz erőfeszítésekre, a győzelemre. Az egyik a következőt felelte: „*J'aime-rais bien aux Jeux Olympiques faire entendre la Marseillaise*“, vagyis szeretné az Olimpiai Játékokon hallatni a Marseillaise-t, amit úgy is értelmezhetünk, hogy az ő győzelme egyben Franciaország, a francia nép győzelme.

Vannak olyanok, szerencsére nem sokan, akik az emberi értékek között erős megkülönböztetéseket tesznek, akik egyoldalúan csak a szellemi, erkölcsi vagy gazdasági értékeket tartják fontosnak. Egyesek tagadják, hogy a sport, a testi egészség és erő kultusza társadalmi értékeket teremthet. Az ilyenek felháborodnak azon, hogy a gólkirályról oldalakat imnak az újságok, hogy a háromszoros rúdugró bajnok és világcúscústartó fénypépet számos folyóirat közli, hogy a pillangóúszás fiatal világbajnoknőjétől többen kérnek autogramot, mint az akadémikustól. Valóban furcsának tűnhet, hogy a nagy zeneszerző vagy a nagy gondolkodó tudós érdemeit néha csak halála után ismerik el, míg a világbajnok győzelmét pár perc vagy legfeljebb óra alatt világgá kürtölik a rádió- és tv-adók, majd az újságok.

Mind ezeken azonban egyáltalán nem kell felháborodni, mert a bölcs idő igazságot szolgáltat. A sportoló sikere inkább a jelenre korlátozódik, gyorsan elavul; a művészt, a tudóst lassabban érő, de időtállóbb, tartósabb, jövőbe nyúló. Mind egyiknek megvan a maga sajátos időbeli struktúrája.

Sokan csodálkoznak azon, hogy a tömegek milyen érzékenyen reagálnak a sporteseményekre. Az „intellektus nevében“ értetlenül állnak a jelenséggel szemben, pedig nem valami titokzatos és megmagyarázhatatlan folyamatról van szó. A tudomány és a technika, a civilizáció gyors fejlődésével az ember mindinkább egyoldalúan, többnyire a figyelmet, az értelmet terhelő, tehát túlfeszített idegmunkát követelő tevékenységre van kárhóztatva. Köztudomású, hogy a szabad levegőn való mozgás hiánya sok modern betegség egyik fő oka. Ma már nyilvánvaló, hogy korunk embere számára egyik leghatásosabb gyógyszer a testedzés, a játék, a kikapcsolódás. Nem ok nélkül tulajdonítanak olyan nagy jelentőséget a hivatalos állami szervek (különösen a szocialista országokban) a testnevelésnek, és nem ok nélkül fordulnak mind élelnebb érdeklődéssel a tömegek is szinte ösztönösen a sport és a sportesemények felé.

A sportteljesítményekről egyesek azt hiszik, hogy ezek nem jelenthetnek különösebb emberi értékeket, mivel csak jó izmok kellene hozzá. A valóságban azonban minden sportteljesítmény legalább fele arányban nem fizikai, hanem akarat-erkölcsi jellegű. Szerte a világon igen sokan vannak jókötésű, erős szervezetű emberek, de ezek közül csak igen kevesen képesek a fizikumukban adott lehetőségeket gyümölcsöztetni. A kiváló sportteljesítményekhez ugyanis nem csupán fizikai adottságokra van szükség, hanem számos pszichikai és erkölcsi kvalitásra is: kitartásra, nagyfokú teherbíráásra, erős célirányosságra (Zielstrebigkeit), fegyvelmezettségre, sok lemondásra, áldozatkészségre és kockázatvállalásra. Úgy látszik, ezen a területen is — akárcsak a tudományban, a művészetben vagy bárhol máshol — a sikert elég drágán kell megfizetni. Az élet általában semmiféle értéket nem ad ingyen. Ha arra gondolunk, hogy a sporttevékenységben elért sikerek milyen rövid életűek, s ha tekintetbe vesszük az értük fizetett árat, akkor meggyőződhetünk arról, hogy a bajnokok kemény munka árán jutnak babéraihoz.

Napjainkban nemcsak a közvélemény és a tömegek érdeklődése fordult erőteljesen a sport irányába, de a különböző tudományok képviselői is megtalálták a maguk szerepét a sporttevékenység fejlesztésében, a teljesítmények növekedésében és a tömegeknek a sporttevékenységbe való bevonásában. Természetesen a pszichológia sem marad a többi érdekelt tudományág mögött. A sportpszichológiai kutatások különösen az NDK-ban, az NSZK-ban, a Szovjetunióban és Franciaországban mutatnak fel igen érdekes és hasznos eredményeket. A kutatások nagyobb része a starthelyzet, az emotivitás és motiváció problémájára, az izgalmi állapotok szabályozására vonatkozik. A tisztán sportpszichológiai kutatásokon kívül sok olyan általános vagy differenciális jellegű pszichológiai kutatást végeznek, különösen a temperamentummal, a motivációval, az affektivitással, a személyiségi tulajdonságokkal kapcsolatban, amelyeknek eredményeit igen hatékonyan lehet alkalmazni a teljesítmények növelésére.

Régóta ismeretes például a Yerkes—Jodson-féle törvény, amely szerint a túlzott izgalmi állapot éppannyira káros a teljesítmény szempontjából, mint a túlságosan csökkent belső feszültség. Gyakori eset, hogy egyes versenyzők éppen a fontosabb versenyeken szerepelnek saját képességeiken alul, aminek a túlzott belső feszültség az oka. Ez különösen az olyan versenyszámokra vonatkozik, amelyekben rendkívül fontos a mozgások precíz és adekvát összerendezése, a tevékenység pontos megszervezése. A siker vagy a kudarc titka sokszor abban rejlik, hogy a játékos vagy a versenyző a legmegfelelőbb, az *optimális* — tehát nem maximális, sem minimális — belső feszültséget, belső mozgósítottságot tudja létrehozni magában. A belső feszültségi állapotok jellege és erőssége azonban nemcsak a külső helyzet természetétől függ, hanem a személy egyéni sajátosságaitól és temperamentumától, motiváltságától, szorongásra való hajlamától stb. Az egyéni különbségek következtében a siker és a győzelem titka nem mindenkinél teljesen ugyanaz.

A gyengébben motivált és a nyugodtabb természetű egyéneknél az erősebb ellenfél jelenléte vagy a feladat súlyossága fokozza a teljesítőképességet. Ezzel szemben az erősen motiváltakra és a szorongásos hajlamúakra az erősebb ellenfél jelenléte, a verseny nagyobb fontossága bénítólag hathat. Ilyen esetekben a túl erős izgalmi állapot megzavarja a mozgások megfelelő összerendezését, időbeli és térbeli strukturáltságát. E káros hatás elhárítására speciális önszabályozó mechanizmusok kiépítésére van szükség.

Az erősen motivált személyek között is megkülönböztethetünk két eltérő kategóriát. Az egyik kategóriánál a fő törekvés a győzelem, a siker elérése (Erfolgsmotivation), a második kategóriabelieknél ezzel szemben elsősorban a kudarc elhárítása (Misserfolgsmotivation) jut előtérbe. Az előbbieket igényszintje általában a sikerzóna felső részén helyezkedik el, az utóbbiaké viszont a sikerzóna alsóbb felében. A sikerre törekvőkre jellemző, hogy túl sok biztatás és ösztönzés csökkenti lendületüket, mert megfosztja őket az önállóság és a spontaneitás érzésétől. A kudarc elkerülésére törekvőket viszont általában inkább a sok bírálat, a korholás, a sikertelenség kedvetleníti el. Az egyik kategória tagjai a lendület szakaszában a sikereket szokták inkább túlértékelni, vagyis az elképzelt teljesítményhez hasonlítani, a második kategóriába tartozik viszont inkább a kudarc jelentőségét túlozzák el, mert inkább erre irányítják figyelmüket. A teljesítmények alakulásától függően azonban ez a tendencia ellenkező előjelűvé is válhat. Például, ha valaki egymás után több vereséget szenved el, akkor a sorozatos kudarcok pszichikai csődhez vezethetnek — csakhogy ez ellen a személy belső pszichikai mechanizmusok segítségével védekezik, és legtöbbször el is hárítja a csőd bekövetkezését. A védekezés abban állhat például, hogy a vereség jelentőségét, kudarc jellegét kezd aláértékelni, és az egész tevékenységből kezd kiemelni egyes sikerelemeket, amelyekbe bele lehet kapaszkodni.

A balsiker elleni védekezés szubjektív mechanizmusai többfélék lehetnek. Egy ilyen védekezési mód a kudarc elkendőzésében áll. A vesztes igyekszik a balsikert nem emlegetni, igyekszik azt el is felejteni, igyekszik inkább a verseny egyes pozitív mozzanatairól beszélni, mintha nem is lett volna kudarc. Másik védekezési módozat a racionalizálás, vagyis a kimagyarázás, amikor a személy igyekszik a kudarcot a véletlenre vagy pedig külső objektív okokra, a bírók pártoskodására, a pálya hiányosságaira, időjárásra stb. hárítani még akkor is, amikor ezek a tényezők a valóságban nem sokat zavartak.

Ezek a védekezési mechanizmusok bizonyos pontig hasznosak, mert megóvják a személyt a teljes elkeseredéstől, a csődreakcióitól. Egy bizonyos ponton túl viszont károsak is lehetnek, mert elterelik a versenyző figyelmét a tényleges okokról, a hibákról, csökkenthetik a felelősségérzetet és ezzel a hibák kiküszöbölésének a lehetőségét. Az edzők és sportvezetők hozzáértésén, pedagógiai érzékén múlik, hogy ezeknek a védekezési mechanizmusoknak csak a pozitív hatása érvényesüljön.

A védekezésnek van még egy súlyosabb módja, éspedig a feladattól való elidegenedés, eltávolodás (aus dem Felde gehen) és más tevékenységi területekre való túl korai átirányulás. Az elidegenedés, a feladattól való irtózás sokszor nehezen Jegyözhető akadály lehet minden további sikernek.

A teljesítmények szempontjából azonban nemcsak a sikertelenséggel szembeni reakciók jelentősek, hanem a sikerhelyzetekben bekövetkező magatartásformák is. A győzelem — a siker, a kitűzött cél elérése — egyeseknél a belső hajtóerőt képviselő feszültség túlzott csökkenésével vagy megszűnésével jár. Ennek következtében ezeknél a személyeknél a sikerek gyakran a teljesítmények ideiglenes csökkenéséhez vezetnek. Másoknál viszont a siker a feszültséget a legkedvezőbb szintre csökkenti, és ezzel hozzájárul a teljesítmény fokozásához.

A belső feszültségek mikéntje és nagysága jelentős tényező a sportoló tevékenységében. Előfordul például, hogy a versenyekre való felkészülés időszakában a feszültség túl kicsi, és így nem képvisel elég erős ösztönzőerőt a kitartó felkészüléshez, a versenyen viszont hirtelen túl nagyra nő, és így gátolja a jó teljesítmény elérését. A jó felkészülésnek egyik alapvető követelménye tehát, hogy a spor-

tolót olyan szabályozó mechanizmusokkal is felfegyverezzük, amelyek az affektív-motivációs feszültséget a tevékenység különböző szakaszainak, mozzanatainak megfelelően az optimális szinten tartják.

*

Az elmondottak alapján megállapíthatjuk, hogy az ember sporttevékenységében is a maga sajátos emberi módján teljesíti az élet parancsát: győzelmeivel és vereségeivel küzd az újért, a magasabb rendű emberi teljesítményekért, a régi meghaladásáért, és ezzel is igyekszik minél teljesebbé tenni életét. Ebben az összefüggésben győzelemnek és vereségnek egy az értelme: az emberi teljesítőképesség magasabb szintre emelése. A vereség is változtathat előjelet, amennyiben — akár közvetlenül, akár következményeiben — ezt a célt szolgálja, és a győzelem is csak akkor marad végérvényesen győzelem, ha következményeiben nem gátolja, hanem elősegíti az ember minél határozatosabb önmegvalósulását.



Kabán József:
Olimpiai eszme