

Hiba bárkit megpróbálni motiválni

- Vezetőként hogyan motiváld az embereket?
- Kérlek, nagyon kérlek: Sehogy! Sehogy!

Senki nem motiválható. Tőlem olyanokat kérdeznek edzésen: „Hogy fogsz rávenni arra, hogy a második szigetkört is lefussam?”

Én erre azt tudom mondani: „Engem kib....ottul nem érdekel, hogy te hány kört futsz le a Szigeten, nekem tök mindegy. Leszarom, hogy te mennyit csinálsz, ha jössz, akkor jössz, ha nem jössz, akkor nem jössz. Ha akarsz futni, futsz – tudok benne segíteni –, de ha nem akarsz – akarást nem tudok átadni neked. Technikát, hogy hogyan csináld, azt igen, de hogy mit akarsz az a te sztorid, ne haragudj! Egyébként nekem – és ez a legjobb érzés – tök mindegy. Tök mindegy.

Nagyon sokszor hallottam már: „Akkor hogyan veszel rá?” Elmondom: sehogy. Ez a te dolgod, te ezt tolod ebbe a dologba bele, nem érdekel, hogy szenvedsz. Valaki vicсорog, miközben edz, te ne tedd ide nekem a szenvedésed, mert én – edzőként – szarok a szenvedésedre. Nem fogok megkönyörülni rajtad, mert nem miattam csinálsz...

– Itt nem én számítok. Ez nem egy ilyen álságos szerénykedés, mert igaz, hogy velem tudod megcsinálni, de Te csinálsz, nem én. Teszem a dolgom, én majd vicсорgok a tükörbe ha akarok, hogy egy ilyen kurvára nagy erőfeszítést tettem érted... Ha az embert motiválni akarod, abban a pillanatban külső megerősítés van. Elveszed az erejét. Inkább inspirálni kell! Motiválni nem lehet.

Csomóan azt mondják, dehogynem lehet, amikor ott van a bónusz, elkezd rá hajtani. Ez így van, csak akkor ebben „a bónuszért dolgozunk” spirálban vagy benne és hogy fogsz kijönni később? Még több bónusz lesz? És amikor már 10-szer kapott bónuszt, a tizedik bónusz mennyire fogja őt inspi-

rálni? Akkor a bónusz lehet az alaplóműködés. Na akkor baj van. Az alaplóműködés az alaplóműködés.

Az edzőim közül egyetlen egy se mondta, hogy 'gyerünk', meg hogy 'hajrá', meg hogy 'csináld, meg tudod csinálni', az összes, úgymond motiváló dumából egyetlen egy darabot nem hallottam a jók közül. Egyetlen egyet sem! Az volt, hogy jól csinálom, rosszul csinálom, mindenféle dolgokat mondtak, rengeteg mindenfélét csináltak, elsősorban pontos visszajelzést adtak, javítottak. A legjobb edzőim – akiknek nagyon hálás vagyok – nem tolerálták, hogy elszúrjam. A mostani edzőm ott áll és javít, folyamatosan javít. Az elb*szást nem tolerálja.

A profi vezető nem tolerálja az alulteljesítést. A kettlebell edzőm az olyan durván beszél, hogy azt nem viselik el emberek. Csak a legjobbak. Egyébként ezt ő el is mondták. Az tök jó, mert csak az marad itt, aki tényleg akarja. Úgy beszél emberekkel, hogy azt nem lehet elviselni. De! Szonyúan figyel, és nagyon-nagyon ügyel arra, hogy jól csináljam. Mert egy edző célja az, hogy az én teljesítményem kiemelkedő legyen. Ezt abszolút lehet érezni. Az, hogy hogy beszél, az tulajdonképpen érdektelen. Egyik alkalommal, amikor már tükre elfáradtunk, ketten mentünk magánedzésre egy haverommal, és azt mondta: „Tedd le a súlyt, és menj a pi...ba öltözni!” – mondta nekem.

– „Hogy, hogy?”

– „Mondom húzzál ki innen a teremből!”

Aztán elmentem, utána meg öltözök, azt mondja: „Elfáradtál és megsérültél volna.” Párszor rám szólt, hogy tessék kiegyenesíteni a hátamat, de ahogy fáradok, úgy ezt egyre kevésbé tudom fenntartani. És begörcbült a hátam, még két mozdulat és utána megsérülök, tényleg komoly baj lehet belőle, mert betyár nehéz a kettlebell. Azt mondta: „Ha elfáradtál, megsérülsz.” Tehát értem volt amit mondott, az egészét értem csinálta.

Egy nőről van szó egyébként, hozzá kell tennem. Egy 55 kilós csaj, akinek nem csak a relatív ereje óriási, hanem az abszolút ereje is. Egyszer azt mondja nekünk, hogy „Oké,

most egy guggolás lesz, hozzátok egy nagyobb golyót!" Mondom: „Hány kilósat?" Vonogatja a vállát: „Én a 48-sal csinálom." És be is mutatja 48 kilóssal a gyakorlatot! Iszonyatosan erős.

Milliószor észrevettem, hogy undorító, ahogy beszél, de mindegyik dolog, amit mond, használ nekem. Mindegyik. Azt mondja őt ez érdekli: hasznos, vagy nem hasznos. Dicsérgetés sincsen, majd anyád megdicsér ha hazamész. Ha azt akarod, majd megsimogatja a buksidat, de ide nem azért jössz. Ide azért jössz, mert a legtöbbet akarod kihozni magadból. Egyébként a profik tényleg hozzá járnak, tehát azt mondod, hogy 'Szeretnék cselgáncs bajnokságot nyerni', és ehhez kell a fizikai felkészítés, akkor leszarod, hogy hogy beszélnek hozzád. Az érdekel, hogy figyeljen oda és a legtöbbet hozzátok ki együtt. Figyeljen oda! Észrevettem, hogy mindig nagyon figyel, mindig figyel...

Akit motiválni kell,
az nem a saját útját járja.
