ARS ENSIS

Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület

Free Scholler

SZAKDOLGOZAT

ALTERNATÍV EDZÉSMEGKÖZELÍTÉS – A HEGY

Készítette:

Ézsiás István

Free Scholler jelölt

ADATLAP

Szakdolgozat készítésének éve		2018-2019
Jelölt neve		Ézsiás István
Mentor:	**Neve:**	Ormosi Bonifác
	Beosztása:	
	Munkahelye:	
	Munkahely címe:	

Külső Konzulens:	**Neve:**	Sándor Zsolt
	Beosztása:	
	Munkahelye:	
	Munkahely címe:	

Szakdolgozatot ellenőriztem, beadható, nem adható be:

_____ _____

dátum **külső konzulens**

_____

mentor

DIPLOMAMUNKA BÍRÁLATI LAP

Szerző (jelölt): Ézsiás István

A diplomamunka címe:

Alternatív edzésmegközelítés – A hegy

A bíráló neve, munkahelye, foglalkozása:
András Bálint,

BME Hallgatói Szolgáltatási Igazgatóság, Hallgatói Tanácsadási Osztály

osztályvezető, pszichológus

1.	**Témaválasztás: (max. 5 pont)**	**adott pontszám**	□
2.	**A dolgozat szerkezete, stílusa: (max 8 pont)**	**adott pontszám**	□
3.	**Szakirodalom feldolgozása: (max. 10 pont)**	**adott pontszám**	□
4.	**A téma kidolgozásának színvonala: (max. 20 pont)**	**adott pontszám**	□
5.	**A dolgozat gyakorlati vonatkozása: (max. 7 pont)**	**adott pontszám**	□

Összpontszám: **pontszám** ■

A bíráló általános véleménye a dolgozatról:

Dátum…….. **…….**

bíráló

Tartalomjegyzék

0. Kivonat 7
1. HEMA 8
1.1 Iskolarendszer az Ars Ensisben 8
2. Pedagógia a vívásban, didaktika és megértés 10
2.1 Kompetenciák 12
2.1.1 Vívók 13
2.1.2 Oktatók 13
2.2 Mozgástanulás 14
2.3 A mozgás tanítása 17
2.3.1 Biomechanika 19
2.4 Nevelés 21
2.4.1 Sport és párbaj kontextusa 23
2.4.2 Holisztikus szemlélet 23
2.4.3 Alázat 25
3. A 'Hegy' gyakorlata 27
3.1 Semper ad viam 27
3.2 Bloßfechten 29
3.2.1 A „paradoxon” 30
3.2.2 Bloßfechten tegnap 30
3.2.3 Blossfechten és koncentráció 31
3.2.4 Bloßfechten ma 32
3.2.5 Bloßfechten az Ars Ensis-ben 32
3.3 Tapasztalatok és tévedések 33
4. Felmerülő veszélyek és megelőzésük 35
5. Konklúzió 37
5.1 Tervek 37
6. Felhasznált irodalom 39
6.1 Bibliográfia 39
6.2 On-line források 39
6.3 Jegyzetek 39

0. Kivonat

Dolgozatom témája egy az iskolarendszerünktől eltérő, de azzal összekapcsolható edzés. Ezt járnánk körbe, mind céljait tekintve, a folyamatát kontextusba helyezve, hogyan jutottunk el a mai verziójáig, megvizsgálva, hogy a jövőben mihez kezdhetünk az összegyűjtött tapasztalatokkal.

Az edzésmetodika a „Hegy" nevet kapta, és lényegében egy komplex fejlesztési rendszer, Célja nem csak a vívás javítása, és a technikák átadása, hanem már meglévő tudásra, és képességekre alapozva készségfejlesztés, számunkra nem kívánt reflexek leépítése, újak kialakítása. Azért komplex, mert a testi fejlesztésen túl egyfajta szemléletet ad át, továbbá rendezi a technikákat stratégiai lehetőségeik szerint, továbbá azért rendszer, mert ezt összefüggéseiben teszi, hogy az oktatott az adott kereteken belül eredményesebb vívó lehessen.

Mivel összefüggéseiben tanít, nagyobb hangsúly szerepel a tapasztaltatáson, tapasztalás útján történő tanuláson. Itt fontosnak tartom megjegyezni a holisztikus szemléletet, tehát az összeállított metódus nem feladatgyűjtemény, se nem szeparált elemek gyűjteménye, minden része ugyanazt a célt szolgálja, vagyis egy hatékonyabb vívás elsajátítását. Bár alapjai miatt adaptálható, és érdemes is specializálni, az elvei általánosak, nem egy fegyvert tanít használni, hanem magát a vívót kívánja tanítani.

Amennyiben a későbbiekben elfogadott lesz, szeretnék mind elméletben, mind gyakorlatban többet foglalkozni vele, mivel véleményem szerint, kapcsolódási pontjaival könnyen azonosulhatnak az oktatottak, és ha érdekli őket ez a fajta vívás, mélyebb betekintésük nyílik például a tradicionális német vívóművészetekbe. Mint korábban írtam, szabadon adaptálható, de mi magunk ezzel foglalkoztunk, így én is inkább erre térnék ki a gyakorlati beszámolókban.

1. HEMA

Historical European Martial Arts[1] /Történelmi Európai Harcművészetek/ gyűjtőnév, ami magába foglal minden olyan technikát, edzéstanítást, ami rendszert alkot, és alkalmas magunk megvédésére, vagy ellenfelünk leghatékonyabb harcképtelenné tételére, továbbá történelmileg alátámasztott.

Sajnos bár nyomokban fellelhető, de általánosságban nem mondható, hogy a tradíciók folytonosságban megmaradtak volna. A hadászat, fegyverek és törvények változtak, a mesterek tudása anakronisztikussá vált, lassan velük együtt kihalt. A HEMA ezek feltámasztására történő törekvés.

Hogy újra megtanuljuk ezeknek a fegyvereknek a használatát, forrásokat használunk. Ezekre talán a legkézenfekvőbb példák a fennmaradt kódexek, vívókönyvek, amikben leírtak technikákat és/vagy illusztráltak, oktató jelleggel. Ezekből kiindulva, kritikus hozzáállással és a történelmi kontextus tanulmányozásával rekonstruálhatók ezek a technikák.

Mára világszerte klubok alakulnak, hivatalos, és a vívók pedig hivatalos és nem hivatalos versenyeken mérik össze képességeiket különböző rendszerekben és különböző fegyvernemekkel.

1.1 Iskolarendszer az Ars Ensisben

Én magam az Ars Ensis hosszúkardvívó iskola oktatottja vagyok 2014 óta, és 2017 óta oktatom is a hosszúkardvívást. Iskolánk a korai scholler rendszer alapján épül fel. A scholler tanulási fokozat, amit úgynevezett *„díjvívással”* [2]nyer el az oktatott. Így például az első díjvívása után lesz Scholler I. Minél előrébb haladt a tanulmányaiban, annál többet kell teljesítenie, hogy elnyerje a következő díját. Ez a rendszer jelenleg felfele is zárt, tehát az oktatott egy bizonyos díj fölé nem jut.

A kezdő vívók az első év alatt a német hosszúkardvívás alapjait sajátíthatják el, majd ha pedig úgy látják, hogy iskolarendszerünkben tovább akarnak lépni, elkészíttetik első fémkardjukat.

[1] https://en.wikipedia.org/wiki/Historical_European_martial_arts
[2] https://arsensis.hu/bemutatkozas.php

Következő évben középhaladók (Scholler I.) lesznek, ahol már az Ms3227a jelű kódex alapján tanulnak német hosszúkard technikákat.

A rá következő évben (Scholler II.) Fiore és Marozzo tanításai alapján kóstolnak bele egy másik megközelítésbe, az olasz hosszúkard vívás alapjaiba. Év végén számot kell adniuk tudásuk mellett arról is, hogy képesek önálló gondolatokat megfogalmazni a vívásról, vagy egyéb történelmi témával kapcsolatban.

Mire elérik a haladó szintet (Scholler III.), már a fentiek ismeretében állnak neki a tempo elmélet tanulmányozásának és gyakorlatba ültetésének, továbbá visszakanyarodnak a német iskolákhoz Meyer tanulásakor. Itt már követelmény a megerősített kesztyű és vívómaszk.

Egyesületünk egyebeken túl lehetőséget kínál számos, egyéb fegyvernem elsajátítására.

Mikor az oktatott befejezi Scholler III-as tanulmányait, állóképesség teszteken túl bemutatja vívótudását hosszúkarddal és két, általa választott fegyvernemben. Itt is önálló gondolatokat kell írnia történelmi témával kapcsolatban, de ennek a minősége már egy szakmai dolgozaté.

Ezek után válik Free Schollerré. Itt nem ér véget a tanulása, megkezdi tanulmányait, kreditrendszerben, hogy Provost lehessen, amivel elismerjük, hogy elsajátított mindent, amit adhattunk neki. Itt már teljes védőfelszerelésben vívnak, teljes sebességgel, az erre kialakított sporteszközzel, a federrel. A feder történelmileg hiteles, tompa, hajlékony fém eszköz, ami súlyában, és súlyeloszlásában a hosszúkardot hivatott leképezni.

2. Pedagógia a vívásban, didaktika és megértés

Vívás oktatásakor mindenképpen a figyelem középpontjába kerül a pedagógia, pedagógiai módszerek, hiszen nem megfelelő tanítással (és gyakorlással) a sikerek is elmaradnak. Amennyiben az oktatott nem érti, hogy ez technikát miért csináltatnak vele, vagy miért kellene gyakorolnia, esetleg kiragadják kontextusából, kicsi az esélye, hogy helyesen el tudja sajátítani. Mivel harcművészetről beszélünk, elemi, hogy rendelkezzen szükséges fizikai képességekkel, de a mentális leképezés, megértés nélkül ez csak mozdulatsorok összessége, ami vagy beválik, vagy nem.

A vívás tanulása gyakorta olyan, mint egy nyelv tanulása, elvont elemeket külön, egyesével sajátítunk el, mérjük be pontosan, mit jelent, majd gyakorlással helyezzük egymás mellé, később pedig alkalmazzuk.

„Képesség = bizonyos fizikai és szellemi teljesítményt biztosító fiziológiai és pszichikus feltételek együttese. Kezdeti kialakulásának a hajlam ad irányt és a gyakorlás bontakoztatja ki. Lehet általános, amilyen a tanulékonyság, kitartás; vagy speciális, mint a zenei, matematikai képesség. Az általános és a speciális nem választható el mereven egymástól.”[3]

„Készség = az egyéni fejlődés során az embernél törvényszerűen kiépülnek a dinamikus sztereotípiák, s ezzel a cselekvésegészek (általános válaszok) alapállománya. Erre épülnek rá később, (főként a tanulás eredményeként) a magasabb fokú cselekvésegységek, melyek mindenekelőtt foglalkozásunk, hivatásunk gyakorlásához szükségesek. Ezek a tudatos tevékenység automatizált komponensei, amelyek gyakorlás útján jönnek létre.”[4]

Oktatásnál az alábbi fontos, didaktikai alapelveknek ajánlott megfelelni:

- Az elmélet és a gyakorlat összekapcsolásának elve

Taníthatunk akármilyen ütést, vagy technikát, ha az nem működik, nem alkalmazható semmilyen helyzetben, vagy csak hatalmas hátránnyal, akkor azt illene felülvizsgálnunk, helyesen értelmeztük-e, mert a legrosszabb, mi ilyenkor történhet, hogy hamis önbizalommal állunk neki a párbajainknak, tudásunk a steril gyakorlókörnyezetből kiragadva nem alkalmazható.

[3] Pszichológiai értelmező szótár Akadémiai kiadó Bp., 1981 110.o.
[4] Pszichológiai értelmező szótár Akadémiai kiadó Bp., 1981 112.o.

- A tudatos és aktív elsajátítás elve

Megszakadhat az oktató, amennyiben oktatottként nem fektetünk energiát a gyakorlásba, nem helyesen gyakorlunk, mindig kifogásokat keresünk, vagy nem járunk el edzésre. Amennyiben már rendelkezünk elég tapasztalattal, nem elég, ha automatikusan elfogadunk mindent, amit mondanak, fel kell ismernünk, hogyan „finomhangolhatjuk" magunkra.

Az oktatónak tudatosan kell lehetőséget teremtenie a gyakorlásra, és a technikák kiemelt elemeinek megtapasztaltatására. Az ő felelőssége, hogy ezeket tervszerűen hogyan építi bele az edzésekbe.

- Szemléletesség elve

Amikor oktatunk, evidens, hogy be kell mutatnunk a technika helyes kivitelezését. Ezen túl amennyiben lehetőség nyílik rá, bemutatni az opcióink, folytatásokat, hogy magát a logikát is „szemléltessük", ami a következő lépésünk mögött húzódik. Ne csupán egyes ütések/hárítások darabjai legyenek, hanem azok folytonos összessége.

Ha valami túl elvont ahhoz, hogy tanítsuk, például az elvek, azt megválasztott technikákkal tapasztaltassuk meg, mutassunk rá, hogy ugyanazon elvek hol érhetőek tetten különböző helyzetekben.

- A rendszeresség és fokozatosság elve

Talán minden tanulás legfontosabb elve. Eredmény gyakorlással születik meg. A következetes rendszeresség hozzásegít, hogy elég csupán kicsivel kezdeni, erőnlét, fittség kiépítésekor, a test hozzászokik. Hátránya, hogy nehezen követhető, mivel lassan történik, inkább amikor visszatekint a vívó, ismeri fel, hogy erre korábban képtelen lett volna.

Ez igaz technikák szintjén is. Eleinte egyszerű mozdulatokkal kezdünk, és steril módon, letisztulva gyakoroljuk, majd így haladunk az egyre komplexebb feladatok felé, a szabadvívásig. Az oktatás koncentrikusan halad, az elején megkapják a fundamentumokat, ezért ezeknek kell a legstabilabbaknak lenniük, majd ezekre támaszkodva, velük szoros kapcsolatban építhetjük ki az összetettebb technikákat. Stabil alapok nélkül helytelen mozgásforma rögzülhet, ezért kiemelt jelentőségű a kezdő oktatás, ahol az alapok rögzülnek.

Mentális gyakorlás

Bátorítsuk az oktatottat, hogy fejben is vegye végig a mozdulatsort, mert kutatások bizonyították, hogy az agynak ugyanazon része aktivizálódnak, mint amikor valójában végigviszi a mozdulatsort. Ha szükséges, verbalizáltassuk, a mikéntjét.[5]

2.1 Kompetenciák

„A kompetenciát úgy kell tekinteni, mint olyan általános képességet, amely a tudáson, a tapasztalaton, az értékeken és a diszpozíciókon alapszik, és amelyet egy adott személy tanulás során fejleszt ki magában."

(Coolahan)

Kompetencia = kritikus tényezők a sikerességhez. Élesen körvonalazott leírása a megfigyelhető viselkedésnek. „A kompetenciák egy személy alapvető, meghatározó jellemzői, melyek ok-okozati kapcsolatban állnak a kritériumszintnek megfelelő hatékony és/vagy kiváló teljesítménnyel" Ezek a jellemzők a tudatosság különböző szintjein vannak, s úgy képzelhetjük el, mint egy jéghegyet. Vannak tudatos (vízszint feletti) és kevésbé tudatos (láthatatlan) részei.

Összetevői: készségek, ismeretek, tudás, motivációk, attitűdök, értékek. A kompetenciák egy személy alapvető, meghatározó jellemzői, melyek okozati kapcsolatban állnak a kritérium szintnek megfelelő hatékony és/vagy kiváló teljesítménnyel", avagy „azon tulajdonságok összessége melyek megkülönböztetik a kiválót az átlagostól"[6]

Egy kiváló vívó oktatása több, mint külön részek váltogatva, vagy tömbösített fejlesztése. Ezért ajánlott kompetenciák fejlesztése, de ez nem mindegy, hogyan megy végbe. Történhet ugyanis spontán, amikor technikákat tanítunk neki, majd addig gyakoroltatjuk vele, amíg rá nem érez, és közben nem fejlődik valamelyik képessége, vagy történhet tervszerűen is.

Értelemszerűen ezutóbbi eredményesebb, viszont nagyobb csoportok esetében nehéz, túl nagy figyelemmegosztást követel meg az oktatótól.

Egy edzést résztvevők alapján két csoportra oszthatunk: oktatók és oktatottak. Egy edzés keretében vizsgálnám meg az általam fontosnak vélt kompetenciákat.

[5] KinAesthetic Movement Interactions 30.oldal
[6] Mohácsi G. (1999): Személyzeti/ emberi erőforrás menedzsment kézikönyv. Poór J. szerk. 14. fejezet. Kompetencia alapú emberi erőforrás menedzsment. 461 o.-487.o.

2.1.1 Vívók

Vívói kompetencia mindaz, ami eredményes vívóvá tehet valakit.

Motoros készségek
Erő
Gyorsaság
Egyensúlyérzék
Figyelem
Fegyelem

Ezeken túl iskolánkban igyekszünk ennél komplexebb fejlesztésre, tehát:
Szociális, kommunikációs
Morális nevelés
Ismeretek átadása

2.1.2 Oktatók

Oktatói kompetencia mindaz, ami eredményes oktatóvá tehet valakit.

Kompetens pedagógus
Tisztában van az oktatott anyaggal
Képes végrehajtani és alkalmazni
Hiteles, vagyis optimális esetben rendelkezik a jó vívó kompetenciáival is, bár ez nem alapkövetelmény, egy oktató sikerének mutatója lehet az általa oktatottak sikeressége.

2.2 Mozgástanulás

Hogy egy mozdulatot sikeresen végrehajtsunk, a testünk számos elemének kell harmóniában összedolgoznia, egészen onnantól, hogy megszületik a mentális parancs, odáig, hogy megtettük a kívánt mozdulatot, vagy mozdulatsort.

Mozgástanuláshoz akaratunkon kívül is, de támaszkodunk az idegrendszeri plaszticitásra. Idegrendszeri plaszticitás, ami szerint az agy és rendszere képzéssel képes alkalmazkodni, kapcsolatokat épít ki, hogy valamit hatékonyabban tudjon elvégezni. Ez alakítható, tanulható, és képessé leszünk precíz mozdulatokra. Képessé leszünk leszűkíteni a proprioceptoros érzékelésünket, mert megtanultuk az adott mozdulatnak alárendelve használni.

A Mozgástanulásról:

„Mondd el és elfelejtem; mutasd meg és megjegyzem; engedd, hogy csináljam és megértem."

(Konfuciusz)

Meghatározása: belső folyamatok sorozata, ami gyakorlás és tapasztalás eredményeként viszonylag tartós változáshoz vezet a készségszintű viselkedésben.[7]

A mozgástanulás egy belső folyamat, ami önmagában nem mérhető, a fejlődésből tudunk következtetni rá. A beállt változás viszonylag permanens (hiszen neuronkapcsolatok alakultak ki). Ez mind gyakorlásból, tapasztalásból ered.

A tanulás minden területen ugyanúgy működik. Az egyik verbális (könyvből), a másik pedig mozgás (ideg-izom). A különbség a tanulással szerzett ismeret. A motorikus (mozgás) tanulás célja a mozgáskészségek kialakítása.

Tanulás: - ismeretszerzés, - bevésés - gondolkodás, a mozgástanulásnál is.

A készség és a képesség közötti különbségek motoros fogalomrendszerben:

A képesség: teljesítmény-feltétel, igen tág, általános fogalom. Az erőnléthez kapcsolódik. Pl. ruganyosság.

[7] Mozgástanulás és szabályozás 33. o

A készség: a technikához kapcsolódik. A technika megtanulásával a készség fejlődik. A mozgékonyság (mint képesség), nagyon sok technikai elem előfeltétele lehet.

Mindkettő gyakorlatokkal fejleszthető.

Mozgástanulás szakaszai:

A mozgástanulás 3 fázison keresztül valósul meg:

1. Durva koordinációs fázis: kognitív fázis

Kiemelkedő szerep jut a megértésnek, mert amint fejben össze tudja illeszteni, és érti, hogy miért csináljuk, jobban tud fókuszálni a szükséges elemekre.

- Cél: értse meg a mozgást, tanulja meg, mit kell csinálni.
- Módszer: bemutatás, magyarázat.
- Eredmény: hibás, energiapazarló.

Az ingerületek még szétszóródnak, több izom mozog, mint kellene. Próbálják utánozni a mozgást, de ütem-, és ritmustalan.

Új inger-reakció (ideg-izom) kapcsolat. Itt még sokszor a „sötétben tapogatóznak", próbálkoznak. (próba szerencse) Hibázni szabad.

2. Finom koordinációs szakasz: asszociációs fázis (kapcsolatképzés, képzettársítás)

- Cél: a helyes inger-reakció (ideg-izom) kapcsolat megerősítése, finomítása.
- Módszer: hibajavítás, folyamatos korrekció, kezdetben tanár, edző, később saját maga is.
- Eredmény: Inger-reakció kapcsolatok megszilárdulása. Folyamatos lesz a mozgás, könnyedén végzik, de csak változatlan körülmények közt. Ha valami közbejön, összezavarodnak. Pl. nem a várt ütés érkezik, vagy több ellenfél ellen.

A mozgáskészség automatizációjának kezdete.

3. Dinamikus sztereotip – mesteri tudás fázisa: automatizált fázis, mozgásállandóság.

- Cél: az automatizált mozgásprogramok megerősítése.

- Módszer: gyakorlás új, változó, egyre váratlanabb helyzetekben.

- Eredmény: stabil, automatizált készség alakul ki. Változó körülmények közt is ugyanúgy megy.

A tanulton viszont már nagyon nehezen lehet változtatni, például körívesen üti a Zornhau-t.

Ahogy a mozgás automatizálódik, készség szintre jut, azzal együtt fejlődik az ügyesség.

Az ügyesség: az edzéselméletben a koordinációs képességek gyűjtő kategóriája (egyensúly, fürgeség, tér-időérzék, hajlékonyság).

Feed-back (visszacsatolás) információk:

Verbális feed-back: az oktató tájékoztatása a mozgás eredményéről, hibáiról,

Vizuális feed-back: az oktatott összehasonlítása a feladat és az eredmény között.

Kinesztétikus: izomból és inakból érkeznek információk a központi idegrendszerbe. Ezek a receptorok a belső szemek.

A mozgástanulás kezdetén vizuális, majd kinesztétikus dominancia.

Habituáció:

Egy adott ingerhez hozzászokás, például megszüntetjük a természetes ingert, hogy becsukjuk a szemünk, amikor kardot lóbálnak felénk, vagy legyőzni a fellépő ingert, hogy elforduljunk, összekuporodjunk. A habituáció elengedhetetlen képesség ahhoz, hogy párbajozni tudjunk.

Habit:

Tanult vagy kialakult képesség a válaszcselekvés végrehajtására. Ezen alapszik a készség kivitelezése. Esetünkben például megfelelő válasz vagy követő technika alkalmazása, vagy a különböző technikák törései.

Transzfer hatás:

Nyereség vagy veszteség egy cselekvés végrehajtására, egy másik mozgásforma kivitelezésekor. Például amikor valaki hosszúbot technikákat tanul, jó eséllyel tudja azokat alkalmazni poleaxe használatakor, vagy más, hasonló fegyvereknél, esetleg a montante más, kétkezes fegyvernél is segít összerendezni a mozgást.

Veszteségre példa lehet, hogy ha valaki eddig szablyát tanult, szablyaként fogja használni a bologniai kardot is, nem használva ki az általa nyújtott lehetőségeket.

2.3 A mozgás tanítása

Kognitív szakasz – az agy

- Kialakul a mozgásos feladatról az elképzelés, kognitív térkép
- Meglévő képességek felmérése
- Stratégiák kialakítása
- Szabályozó megszorítások felismerése
- A mozgás szempontjából érdekes megszorítások kiválasztása
- Motoros program megalkotása
- Teljesítmény megváltoztatása, hogy sikeresen közelítse meg a feladatot
- Még csak bemutatás végett sem gyakoroltatunk velük hibás végrehajtást
- A vizuális visszacsatolás a legfontosabb

Módszertan

- Emeljük ki a feladat célját, a gyakorlatiközpontú megközelítéssel
- Mutassuk be megfelelően a feladatot, megfelelő sebességben
- Hívjuk fel a figyelmet a szabályozó megszorításokra
- Verbalizáltassuk a tanulóval a mozgás folyamatát és a szabályozó megszorításokat
- Manuális segítséget igényelhetnek egyes mozgások
- Komplex feladatokat bontsunk részekre (progresszív technika)
- Edzések egyenletes el- és felosztása, pihenőidők, regenerációs szakaszok beiktatása a fáradás és ezzel a sérülés elkerülése érdekében
- Limitáljuk a zavaró tényezőket
- Részesítsük előnyben a lassú, kontrollált mozgásokat

- Edzésen ne csak 1 féle mozgássort gyakoroltassunk

Asszociatív szakasz – a törzs

– A tanuló gyakorolja a mozgást

– A végrehajtás időben és térben jobban koordinált lesz

– A helyes mozgástól nagyon különböző mozgások lecsökkennek

– A vizuális feedback-re való támaszkodás csökken, a proprioceptív feedback jelentősége megnő

– A mozgás tudatos, kognitív irányítása csökken

Módszertan

- Segítsünk a tanulónak saját döntési képességek kifejlesztésében
- Több feladat gyakorlása nagyobb ismétlésszámú blokkokban
- Legalább kétszer csináltassuk ugyanazt a feladatot (nem 1 edzésen belül), hogy legyen lehetősége a tanulónak a hibajavításra
- A mozgás darabosságának elkerülése végett hagyjuk, hogy a mozdulatot elvezesse, vagy előkészítsen egy utánkövető technikát
- Fokozatosan vezessük be azokat a zavaró tényezőket, amik majd a mozgássor végrehajtása során is meglesznek pl. párbajban
- Növeljük a részletességek és a specifikusságot, csökkentsük a mennyiséget
- Hagyjunk egy kis időt a végrehajtás és az feedback között, biztosítva az önértékelést

Autonóm szakasz – a kéz

– A mozgássor gyakorlása különböző környezetben

– A mozgás térbeli és időbeli organizációja magas szintűvé válik

– A mozgás egyre automatikusabbá válik, egyre kevesebb tudatos irányítást igényel

Módszertan

- Éles helyzetben, zavaró tényezőkkel együtt (nyílt környezet, valódi sebesség és pontosság)

- Legalább kétszer helyezzük 1-1 gyakorlási helyzetbe a tanulót, hogy legyen lehetősége hibajavításra
- Random sorrendű feladatok, nagy ismétlésszámmal

2.3.1 Biomechanika

A kineziológia egyik tudományága, amely az elő (bio) rendszerek mechanikai viselkedését vizsgálja, illetve a mechanikai törvényszerűségek érvényesülését vizsgálja az élő szervezet mozgásai során.[8]

Számunkra ennyire részletesen nem szükséges ismerni ezt, de megtanulni használni igen. Mi által fejthetünk ki több erőt? Hogyan tudjuk a legrövidebb úton végrehajtani a mozgást? Egyensúly megtartása, erő generálása stb.

Stabilitás

Minden mozgás kiindulóhelyzete. Amennyiben instabilak vagyunk, elveszíthetjük egyensúlyérzékünk, nem tudunk megfelelő erőt generálni, kihasználhatja ellenfelünk. Stabil állással és helyes struktúrával kompenzálhatjuk ellenfelünk nagyobb erejét.

Általánosságban elmondható, hogy minél mélyebben van a súlypontunk, annál nehezebb kimozdítani. Ez pozitív, ha az ellenfelünk szeretne hatni ránk, viszont negatív, ha mi magunk mozdulnánk el. Minél mélyebben az állásunk, mi magunk is annál nehézkesebben mozgunk, ezért ez mindig képességnek, fittségnek és erőnek kompromisszuma attól függően, hogy milyen rendszerben párbajozunk. Példa gyanánt birkózásnál mélyebb az alapállás, mint spanyol rapier-nál.

Fontos, hogy a stabilitás nem egyezik meg a statikussággal, mivel akkor a mozgás darabossá válik. Vívás során a kívánatos a stabil állások dinamikus váltása. Nem várakozunk benne, de készen vagyunk ellenfelünk támadását stabilan fogadni. Nem egy trükk épít arra Fiore, vagy Lecküchner esetében, hogy elhitetjük ellenfelünkkel, nagyot fogunk ütni, ő teljesen beleáll a hárításba, majd gyengébbet ütünk, és kardját megkerülve ütjük meg, mert „beleragad” a védekezésbe.

[8] Bevezetés a Biomechanikába 4.o

Soha nem lehetünk teljesen stabilak, ha felkészülünk, hogy szemből érkezhet támadás, oldal irányból leszünk instabilak. Oldalra kilépéssel, megkerüléssel kibillenthet ellenfelünk, ha ez a célja, mint több birkózás, tőr, vagy langes messer menetben.

Gyorsaság

Legrövidebb út, az egyenes. Magától értetődőnek tűnik, de korántsem az végrehajtani. A markolat, és a markolatot tartó ember ökle eleve az ütés végpontjába tart, egyenes úton. A kezek összerendezésével így akarva, akaratlanul is végrehajtjuk az ütést, hiába tűnik úgy, hogy körívesen tettük, vagy különös szögből.

Fontos, hogy a súlypont haladjon egyenes ponton, így tudjuk a lehető legeredményesebben átjuttatni a tömeget, így adva plusz erőt ütésünknek. Ez igaz mind a fegyverre, mind a vívóra. Ezért lehet meglepően nagy erőt leadni gyorsan egy egyenesen véghezvitt szúrással.

Erő generálása

Több komponensű rész, hiszen bár minél nagyobb vagy több izmot mozgósítunk, annál nagyobb erőt generálhatunk, de ez nem áll meg itt. Felhasználja az elveket, hogy a testünktől távol nehezebben, közelebb nagyobb ellenállást tudunk kifejteni. Hogy hozzáveszi a lendületet, mind a sajátunkét, mind ellenfelünkét. Hogy erősebb ellen inkább irányt változtat, nem áll neki tolni.

Általánosságban elmondható, hogy szükséges a fejlett izomzat, vele sok minden áthidalható, de a test különböző izmainak összerendezésével erejük majdhogynem összeadható. Erre példa hosszúkard esetében a lépéssel tömegünk ütésbe vitele, csipő fordulásával és karok nyújtásával hát-, core-, karizomzat összeadódása a kard tömegével és lendületünkkel, ehhez járul magának a kardnak fordulása ütéskor, vagy tolása vágáskor. Gyakorlatilag a sarkunktól indulva egészen a kezünkig adunk bele erőt.

2.4 Nevelés

Gyakorolhatunk egy ütést naphosszat. Könyveket írhatunk meg technikák elméletéről, gyakorlatáról, vagy a lovagi életvitelről. Viszont ha emellé nem párosul egyfajta tudatos nevelés, a saját dolgunk nehezítjük meg mind oktatóként, mind oktatottként.

Általában felnőttekről beszélünk, ahol van már egy kialakult nézet, ami ha egybevág a mienkkel, kifejezetten könnyű dolgunk van, cserébe, ha szöges ellentétben áll, szinte lehetetlen. Ezért ezt ne is tegyük. Meg kell határoznunk a közös nevezőt, amiből mindenki profitálhat, és csupán erre hagyatkozni, ezt pedig megkövetelni. Ha ezek megvannak, a részletek már az adott egyéntől függenek, hogy mennyire érzi sajátjának az indirekt nevelést, ami a szokásokból, íratlan szabályokból, játékokból, példákból és a csoport hatására érik.

De mi ez a közös nevező? Gyakorlatilag a közös normák elfogadása, hogy ide tanulni járunk, egymást segítjük, vigyázzuk, figyelem és fegyelem.

A HEMA egyik varázsa a sokszínűsége, pontosabban mennyire azzá tesszük. Különböző emberek, különböző érdeklődési körökből idecsapódnak. Pont ennek megőrzése érdekében szükséges ezeknek a lefektetése, hogy ne legyen egy viselkedési-Bábel az edzésből.

Tisztázni, mit tudunk nyújtani, és mit várhatunk el egymástól. Ha ezek megvannak, megszületik a kontextus, minden résztvevő hasonlóképp értelmezi a szituációkat, mondhatni, ugyanazt a nyelvet beszéljük. Amennyiben már ezeket az alapokat sem tudjuk lefektetni, az edzés nem lesz eredményes. Például ha két oktatott nyíltan nem kedveli egymást, rossz irányba húzhatja el az edzést, és ennek a csoport látja a kárát. Ha nem sikerül feloldani az ellentéteket, egyiküknek ajánlott másik edzést keresnie.

Bármilyen meglepő, mindazok számára, akik eddig nem tanultak hasonlót, magát a figyelmet is meg kell tanítani. Mik egy technika kulcsmomentumai? Mikre figyeljen a fegyveren? Mit kell éreznie a testével, vagy a testében? Milyen hiányosságok lépnek fel vívása során? Mi az, amit kiválóan végez? Eleinte ez nagyon fárasztó, és ha ömlesztve adjuk át, képtelen rá az oktatott. Szépen, lassan, a didaktikai alapelveknek megfelelően hívni fel a figyelmet, hagyni a tapasztalást. Ezekkel taníthatunk megfoghatatlanabb dolgokat, pl. a testtudatot, vagy proprioceptoros érzékelést, mint a sentimento di ferro.

Fegyelem esetében nem a katonai hiearchiára, vagy távolkeleti önsanyargatásra kell gondolni, ennél jóval szimplább. Ha nem lehet hallani az oktatót, mert mindenki beszél, hiányos

lehet a befogadott információ. Rosszabb esetben pont az esélyes veszélyekre hívta fel a figyelmet.

Fegyelem nem csak a figyelmet elősegítendő történik. Fegyelemhez tartozik, hogy azt gyakorlom, amire utasítottak, nem kezdek teljesen mást csinálni, mert akkor nem csak magammal, de a társammal is kiszúrok. Fegyelem az önkontroll, hogy megtehetném, hogy markolatgombbal sújtok társam arcába, hiszen előnyt biztosít, de ezzel sérülést okozok, így elkerülöm. Fegyelem, amikor megtehetném, hogy kézzel védem magam az ellenfelem kardjától, hogy utána magasabb pontszámot érjek el rajta, de nem teszem. Fegyelem az, amikor az ellenfelemre vonatkozó szabályokat magaménak érzem, és nem kiskapukat keresek az apróbb előnyökért, hanem megtanulok vívni. Nem minden áron találatot bevinni, de azt is elkerülni, hogy engem eltaláljanak. Az oktatott fegyelmén múlik, miként tekint a gyakorlóeszközre. Szórakozása, vagy fejlődése eszközeként. Egyik sem jobb a másiknál, sőt, optimális esetben mindkettő szerepel.

Ezek nem külső nyomásra történnek, ezt a fajta fegyelmet a célja alapján maga a vívó építi ki magában, igénye szerint. Viszont az oktató felelőssége, hogy erre, mint lehetőség, felhívja az oktatott figyelmét.

Mindezek után szükségesnek látom tisztázni, hogy a fegyelem nem feltétlenül egyezik meg a katonás rendszemlélettel, sőt, ajánlott elgondolkodni a tanultakon, megkérdőjelezni az edzés utáni beszélgetések során, illetve a humornak kulcsfontosságú szerepe lehet mind a kritikus szemlélet kialakításában, mind a felmerülő konfliktusok kezelésében.

„Minden víváshoz is kell isten segítsége, egy egészséges test, egy nagyon jó kard. Különösen az előny, a hátrány, gyenge és erős, indes, ezt is jegyezd meg. Ütések, szúrások, vágások és a nyomás, alapállás, védekezés, lökés, érzés, rántás, csavarás és akasztás. Haladás, húzás, ugrások, megfogás, bölcsesség és ravaszság. Óvatosság, okosság, mérték, titokzatosság, értelem, szemlélődés, készenlét, gyakorlatok és ***jókedv****.„*[9]

Fegyelmezett, de jó hangulatú edzések megkönnyítik a kiegyensúlyozott tanulást és vívást.

[9] „Lichtenawer páncél nélküli vívása hosszúkarddal" részeinek fordítása és a feltételezett „L" kézirat rekonstrukciója 18. o.

2.4.1 Sport és párbaj kontextusa

Szerencsére annak a lehetősége, hogy karddal egy élet-halál párbajba kerülünk, elenyésző. Nem is ezért tanuljuk. Összerendezett, szép, eredményes mozgással eltalálni ellenfelünk anélkül, hogy minket eltalálnának. Az alapok megegyeznek egy halálos kimenetelű harccal, de itt majdnem meg is áll a hasonlóság.

Hogy többször is kiállhassunk párbajozni, tanulhassunk, és hogy megelőzzük a különböző sérüléseket, tornára kialakított, fegyvert imitáló eszközökkel vívunk, védőfelszerelésben. Ennek szépen kialakult a nemzetközileg elfogadott normája a legtöbb helyen, így vívók a világ minden tájáról összemérhetik képességeiket versenyen. A versenyek versenyt szimulálnak, egy keretrendszert adnak a vívók számára, és ezen keretek között kell a legjobbat kihozni magukból. Szerencsére mára elterjedt annyira, a HEMA, hogy kedvére keressen a vívó neki szimpatikus szabályrendszert. Ilyenkor számtalan, ismeretlen tényezőt kizárhatunk, pl. sokk, vérveszteség, stb.

Jelenleg a HEMA is erre mozdul, hogy egyfajta közös nevezőt alkosson a résztvevők számára. Folyamatosan jelennek meg újabb fegyverkovácsok, és szinte havonta jelenik meg egy új védőfelszerelés. Egyre kevésbé akadályozzák a mozgást, egyre könnyebbek, mégis ellenállóak. Ilyen eszközökkel felvértezve alkotnak különböző klubok és rendezvények újabb és újabb szabályrendszereket, amik majdnem mindenki számára nyitva állnak.

Az ember belép a párbajtérre, ott a lehető legjobb tudása alapján igyekszik eltalálni ellenfelét, valaki találatot kap, a bírák pontot ítélnek a másik félnek. Bár előfordul sérülés, ez igen ritka, és általában a résztvevők, pontjaik alapján jutnak tovább, vagy esnek ki. Biztonságos, a saját keretein belül kiegyensúlyozott, és ami az egyik legfontosabb, hozzáférhető.

Ezért mondhatjuk, hogy jó lehetőség (ha nem is tökéletes), a versenypontok alapján összehasonlítani a világ vívóinak képességeit.

A versenyvívás akár egy ideális cél lehet egy oktatott számára, ha azt a helyén kezeli, időt és energiát fordít rá, megtérülhet számára.

2.4.2 Holisztikus szemlélet

A holisztikus szemlélet szerint a vizsgált dolgok egy szétválaszthatatlan egészt alkotnak. Részekből áll, de ezek együtt alkotnak egy egységet, ha szétszednénk és a részeket összetennénk, nem kapnánk meg az egészet. Nagyon egyszerűen (és pongyolán) fogalmazva minden összefügg mindennel. Tehát ha például valakit idegen nyelven tanítunk, nem csak a lexikális tudása fejlődik, hanem a szemléletmódja változik, a kommunikáció egyéb formáját ismerheti meg, továbbá potenciálisan több emberrel veheti fel a kapcsolatot.

2.4.2.1 Holisztikus szemlélet és a vívás

A fentiek, természetüktől fogva, igazak az emberre is. Esetünkben pl. egy vívó vívása sem bontható elemeire. Nem fejleszthetjük csak pl. a gyorsaságot anélkül, hogy más képességei ne fejlődjenek. Szintúgy nem vehetjük csak a fizikai képességeit figyelembe, a vívás komplex egész, melyet befolyásol a háttértudás, fizikum, koncentráció, hangulat stb.

Ezt pedig, mint oktatók, tudatosan kell használnunk és fejlesztenünk. Mivel az ember nem egy gép, erre nincs egzakt módszer, de körültekintéssel és tervezéssel majd következetes kivitelezéssel megkönnyíthetjük az oktatott útját.

A fentiek alapján érdemes hát először a kontextust megadni, amiben értelmezhető a cél, és a hozzá vezető mozdulat, vagy metodika. Bővíteni kell a tudást a mélyebb megértésért. Egyszerűen, szemléletesen bemutatni egy technikát, felhívva a figyelmet a lehetséges problémákra, vagy lehetőségekre, mit nyújthat, mikor használjuk. Amennyiben pl. érti, hol rontotta el, következőleg jobban sikerülhet a technika, vagy a kudarcélményt enyhítheti.

Lehetőségek kell kínálnunk a gyakorlásra, edzésre. A különböző részképességek, készségek tornáztatásával óhatatlanul fejlődik az oktatott, gyakorlással és alkalmazással a technika kivitelezése tovább csiszolódik. Pl. magában a fekvőtámasz nem elég ahhoz, hogy valaki erőset üssön a karddal, meg kell tanulnia összerendezni az egész teste mozgását. Viszont ha valaki gyenge fizikummal rendelkezik, nincs is nagyon lehetősége megfelelőt ütni, sőt, gyenge fizikummal még káros is lehet a hát és izületek számára. Amikor egy vívó megtapasztalja a helyes kivitelezést mélyebb megértést biztosíthat számára és jobb hangulatot, a jó fizikum meg jobb közérzetet.

Ha már tudja az oktatott, hogy mit kell csinálni, és meg is tanulta kivitelezni, még mindig nem végeztünk. Oktatóként fontos minél jobban megismernünk az oktatott személyét, mire figyel fel, mik segítenek számára, miért is csinálja ezt az egészet? Itt a nevelés lehet segítségünkre, ahol tudatosan befolyásoljuk, közösen kijelölt célok felé. Lehet végigszenvedni

minden edzést, és lehet élvezni is. Előbbi esetben az oktatott még az eredmények előtt elveszítheti a motivációit, és felhagy a HEMA-val. Adjunk elérhető célokat számára, és tapasztaltassuk meg a jóleső fáradtságot, a mozgás örömét, a hidegfejű gondolkodást stresszhelyzetben is és az akarat diadalát. Amennyiben komolyabban szeretne foglalkozni a vívással, hozzá kell szoknia a határai feszegetéséhez. Edzéskor ne másra figyeljen, hanem önmagára. Alakuljon ki az igénye, hogy jobb legyen, mint volt. Ezt pedig akarattal teheti meg. Az attitűddel párhuzamosan tanulhatja meg kezelni az oktatott a hangulatát.

A fentieket leegyszerűsítve megfelelő cél és tudás, gyakorlás és fizikum, akarat és jó hangulat összességével a vívó kiegyensúlyozottabb, és jobban teljesíthet.

2.4.3 Alázat

Amikor az ember tanul, meglepően gyorsan eljut arra az önbizalom szintre, hogy ő már tudja, mit és hogyan kell tennie. A ráfordított idővel és megértéssel mélyebb rétegei tárulnak fel az érdeklődés tárgyának, jelen esetben a vívásnak, és itt látja át mélyebben, mennyire is az útja elején is tart. Ilyenkor könnyebb az egyszerűbb utat választani és szimplán keresni egy rendszert/fegyvert ami jobban testhez áll, és arra fordítani az időt. Ezzel kiváló eredményeket lehet elérni, de csupán egy szűk buborékban, és magában hordozza a veszélyt, hogy az oktatott „megalkuszik magával", megreked egy szinten. Ez talán nagyobb hangsúllyal jelenik meg fegyverek, könyvek kutatása során, ahol még minta sem áll előttünk, hanem magunk számára kell kitaposni az ösvényt.

Itt jön képbe az alázat kérdése, vagyis jelen esetben minden jelenlegi tudásunkat igyekszünk a tanult anyag kontextusába helyezni, és egyfajta kritikával vizsgálni helyzetünket.

Miért ezt a technikát választja a könyv szerzője? Miért nem jön ki? Helytelen a technika? Az interpretáció? A gyakorló társam hibázik? Esetleg én?

Egyszerű felülbírálni a leírtakat, de kénytelenek vagyunk feltételezni, hogy nem véletlenül került be a gyűjteménybe, valamiért oda tartozik. Érdemes ezeket külön összegyűjteni, és időről-időre újra elővenni, a korábbi tapasztalatok tükrében újra megvizsgálni, változott-e valami?

Ez a fajta alázat csak ritkán természetes, mint nézőpont, tanítanunk kell. Így például gyakorlatok során vannak oktatottak, akik hajlamosabbak egyszerűbb megoldást keresni, vagy nem a megadott módon támadni, hiszen az hibás támadás (amire a technika épül). Ez mindkét

félt hátráltatja. A gyakorlót azért, mert nem tudja begyakorolni a tanulni kívánt technikát, míg a gyakoroltató hamis önbizalmat nyer, becsapja magát. Tudja mi fog történni, és tudja, hogyan akadályozhatja meg, de amikor hirtelen annak az ellentechnikája történik, amivel védekezik, könnyen fegyvertelenül találhatja magát. Mint oktató, érdemes ezeket viszonylag korán tisztázni (és természetesen felkészülni), hogy ez a későbbiekben ne okozzon problémát, és felgyorsítsa a tanulási folyamatot.

Ez nem jelenti azt, hogy később is végig működjön együtt, pusztán az elején, hogy legalább a koncepciót el tudja sajátítani az oktatott társa.

Gyakorlatban itt jelenik meg, hogy mit tanulunk és miért. Kellő alázattal és gyakorlással tovább mélyülnek az ismeretek, amíg azt rugalmasan vagyunk képesek alkalmazni. Kísérletezünk különböző fajta ellenfelek ellen, majd az eredményekből levonva a tanulságokat, kialakítjuk a számunkra legkedvezőbb stratégiát és stílust.

3. A 'Hegy' gyakorlata

A Scholler II-es díjvívásomra készültem, amikor volt egy beszélgetésem egyesületünk alapelveiről és mibenlétéről. Mi az attitűdünk a vívás tanításához, és miért választottuk azt?

Annak idején azt a választ kaptam, hogy vagy amellett tesszük le a voksunkat, hogy leszünk egy maréknyian, akik minden hajnalban felfutnak a hegyre, ütnek ötszáz ugyanolyat, majd lefutnak, hogy ott vívjanak, vagy leszünk sokan, szórakozásból vívunk, és igyekszünk minél több emberhez eljuttatni a hosszúkard vívást. Az utóbbit választották, erre épült fel az egyesület.

Már ekkor elkezdtem gondolkodni egyfajta edzésben, ami inkább az előbbire hasonlítana, de megtartaná az alapelveket, továbbá kompatibilis volna az utóbbival. Az alapoktatási keretünkön kívül helyezkedne el, mert nem adott technikákat tanítana, hanem részképességeket fejlesztene, azokat a többivel összehangolná. A rendelkezésre álló időben nem lenne szükség megalkuvásra, hogy éppen mit hagyjunk ki, mit kell mindenképpen megtanítani, mit kevésbé, mi torlódik fel.

Másik felhasználási mód, amit szántam neki, hogy már ismert technikákat vennénk közös halmazokba, és segítenénk mélyebb összefüggéseket, stratégiai lehetőségeket megtapasztaltatni, vagy kiépíteni. Ez szerencsére egy hatalmas falat, nem lehet csak egyszerűen lesöpörni az asztalról annyival, hogy készen van.

A korábban említett mozgástanulási folyamatokra támaszkodva lehetőségünk adódik például reflexeket kiépíteni, vagy éppenséggel leépíteni. Folyamatos ismétlésekkel, gyakorlással, változatos helyzetekben történő alkalmazásokkal.

Természetesen nem szabad megfeledkeznünk róla, hogy bár végtelenségik aprózhatjuk a részképességeket, attól még maga a vívás a vívástól fejlődik. Itt inkább feladatunk összerendezni, vagy javítani a meglévő tárházból, éppen ezért, jellegéből adódóan, olyanoknak ajánlott, akik már rendelkeznek legalább egy alap tudásbázissal egy adott fegyvernemet illetően.

3.1 Semper ad viam

Kerestünk és kreáltunk feladatokat a holisztikus szemlélet alapján, összefésültünk aszerint, mikre valók, és nekiláttunk minél több oldalról elkezdeni a vívásminőség fejlesztést.

Ha egy feladatgyűjtemény nem váltotta be az elvárt hatást, akkor is folytattuk tovább, kisebb módosításokkal, ha továbbra sem, leváltottuk.

Minden edzést előre megterveztünk, és mindig valami célnak alárendelve állítottunk össze, hogy érthető legyen, mit várunk el magunktól és egymástól. Előre leszögeztük, hogyan kivitelezzük a feladatokat, hogy ott már emiatt ne történjen fölösleges időkiesés.

Hangsúlyozottan fordítunk figyelmet a didaktikai alapelvek közül a fokozatosság elvére, miszerint mindig először az alap bázist alakítjuk ki, és csupán erre támaszkodva haladunk előre. Ha ez nem történik meg, hátráltatja a tanulási folyamatot, mert vagy folyamatosan vissza-vissza kell lépni, vagy pedig hibásan rögzülhetnek a tanult mozdulatok. Nem megfelelő izomzattal végezni megerőltető feladatokat káros és egyenesen felelőtlenség.

Mellette párhuzamosan, már a kezdetektől szükséges az adott attitűd kialakítása. A figyelem határainak kitolása, hogy a monotonitás tűrése ne egyfajta menekülő útvonal legyen, hanem a gyakorlat minden egyes elemét végezze úgy, ahogy az le van írva. Ismerje a társait és önmagát, a korlátjait, de addig ne álljon meg.

Ennek egy érdekes „szelepe" lett az eleve értelmetlen, fárasztó és frusztráló feladatok beemelése néha. Az egyértelmű izom vagy akár robbanékonyság fejlesztésén kívül attitűd formáló és nevelő hatása van. Ezek nem büntetésből történnek, hanem legyőzhető és legyőzendő akadályok sorozatai, amiknél erősebb, csak soha nem volt alkalma kipróbálni magát ilyen téren is.

Mikor kialakul az alapizomzat, amivel dolgozhatunk, és a hozzáállás, kezdődhetnek a koordinációs és finommotorikai gyakorlatok, amik segítenek megelőzni a baleseteket. Balesetek természetesen mindig vannak, de ezekkel és tudatos vívással mérsékelhetjük. Az alapoktatásunkhoz képest sokkal nagyobb figyelmet kap a kardérzék megerősítése.

Amennyiben nem kifejezetten valami részképességen szeretnénk javítani, úgy egy stratégiai elemet veszünk górcső alá, és a hozzá kapcsolódó technikák alkalmazását, a vívókódex alapelvei mentén.

Minden egyes edzés vége a szabadvívás, ami nem pontra, vagy találati felületre megy, hanem bevallás alapon, a találatot kapó fél eldönti, tudná-e ezzel a sebbel folytatni a párviadalt. Amennyiben nem, igyekszik kivonulni, közben jelzi. Lehetőleg szóban, vagy ha nincs rá lehetősége, lekopogással. Ezt a támadó felülbírálhatja, ha úgy találja, hogy pl. a fegyver lapjával

találta el. Ez megadott időig tart, vagy amíg az egyik fél úgy nem találja, hogy a partnere kezd megbízhatatlanul vívni. Ha a jelzés megtörtént, vita nincs, le kell tenni a gyakorlóeszközt.

Az edzés végén a tapasztalatok kiértékelése folyik, magunk és egymás teljesítményének véleményezése, tanácsok.

Ezek alapján épülnek fel általánosságban az edzések, ezektől rendszeresen eltérünk ettől függően, hogy aznap éppen mivel foglalkozunk.

3.2 Bloßfechten

Bloßfechten – „csupasz vívás”. Amikor jelentős védőfelszerelés nélkül történik a párbaj. Kisebb vágások is fontosak lehetnek, hiszen harcképtelenné tehetik az ellenfelet.

Évekkel ezelőtt, amikor lassan reálissá vált, hogy szabadvívhatok, csalódottan vettem tudomásul, hogy teljesen másként működik, mint ahogyan elképzeltem. Minimális technikai repertoár, öngyilkos akciók, beszűkült mozgástér, kiskapuzható szabályrendszerek, tiltott technikák, illetve a hozzáállás.

Mára persze az én hozzáállásom is változott, jó részével most már egyetértek, továbbá az évek alatt rengeteg pozitív változást tapasztalhattam, mind hozzáállásban, mind technikákban. Innen látszik, hogy ez egy folyamatosan fejlődő sport. És itt a sporton van a hangsúly. Szabályok által alkotott azonos keretek között mérjék össze a vívók képességeiket.

Ezzel viszont olyan tekintetben nem értettem egyet, hogy ha éppen nem egy szabályos párbajról volt szó, könnyen előfordulhatott, hogy nem voltak adottak az azonos keretek. Magadnak kellett teremteni őket, ezért logikusan jött a következtetés, hogy megpróbáltunk feladásig vívni, szabályok nélkül. Sokáig tartott legyűrni magunkban a szokásokat, de végül sikerült, és egy teljesen más tapasztalatot nyújtott a vívás. Üröm maradt az örömben, hogy a kabátok, stb. annyira akadályozták a mozgást, hogy pl. helyes bal felső Ochs állást nem tudtunk felvenni. Ebből és külföldi mintából kiindulva elkezdtük egyesével levenni a védőfelszereléseket, és figyeltük, hogyan változott a vívásképp.

Érdekes tapasztalatnak bizonyult, hogy sokkal nagyobb volt a mozgástér, illetve elképesztő hibákat vétettünk, mint a túlvédés, stb. mert egyszerűen féltünk a másik fegyverétől. Olyan technikákat tudtunk alkalmazni, amiket eddig federrel nem. Továbbá ezidáig federrel nem is volt értelme ilyesmiket gyakorolni.

3.2.1 A „paradoxon”

Külön kiemelném az egyik első észrevételünket, hogy onnantól, hogy engedélyeztük mind a rúgásokat, könyöklést, felöklelést, stb. kardpárbajban, arra számítottunk, hogy sokkal kaotikusabb lesz a vívásképünk. Onnantól, hogy minden megengedett volt, már nem csak az ellenfelünk fegyverétől tartottunk. Áttért a fókusz a fegyverről a vívóra és tartottunk magától a vívótól. Az előfeltevésekkel ellentétben sokkalta szabályszerűbb volt a vívásunk, mert rá voltunk kényszerítve, hogy pontosan végezzük el a technikákat, különben az ellenfelünk ráfog a karunkra, vagy egy lábsöpréssel tesz harcképtelenné. Egyszer pl. sikerrel végeztem lefegyverzést, de nem örülhettem sokáig neki, mert azzal a lendülettel küldött földre az éppen aktuális ellenfelem, ahol pedig ringen technkát használva fogott le.

3.2.2 Bloßfechten tegnap

Számos edzés alatt szoktattuk magunkat a védőfelszerelés hiányához. Kezdetben nem mertük eltalálni vívópartnerünk, ami célunkhoz mérten erősen kontraproduktív. Ütés- és kontrollgyakorlatok, rávezető játékok, technikák újra használata és értelmezése, a ringen behozatala. Ez általában egy adott készségre, vagy technika és annak variánsaira volt felhúzva, keverve ringen és tőr technikákkal. Bár viszonylag ritkán kerültünk az ellenfelünk közvetlen közelébe, tapasztalatok alapján akkor sokszor jobban megérte elengedni a kardunk, mert csak akadályozott.

Mivel ez idáig ilyenből nem volt tapasztalatunk, kénytelenek voltunk magunknak ösvényt taposni, ez általában úgy nézett ki a gyakorlatban, hogy mindig egyre messzebb merészkedtünk, utána, amikor túl messzire mentünk, tettünk egy lépést hátra. Nagyon sokat hibáztunk, de mindig tanultunk belőle. Kénytelenek voltunk. Zúzódások és véraláfutások gyűjteményei lettünk.

Az egyik (számomra) legnagyobb hibánk a „fájdalom-kultusz” volt. Szerencsére ez mindünknél máskor érkezett el, így a másik vissza tudta fogni. A sérüléseinkben láttuk igazolni, hogy keményen edzünk. Hogy bírjuk a fájdalmat. Hogy bátrak vagyunk. Nehéz volt emlékeztetni magunkat, hogy bizony, nem jó dolog, hogy eltalálnak. Kifejezetten kellemetlen, és kerülendő. Ostoba támadásokba mentünk bele, túl nagyokat ütöttünk. Mikor ezeket sikerült felismerni, és körülírni, lett egy elfogadott jelünk: a másik egyszer jelez, hogy túlpörögtünk,

másodjára letesszük a kardot, mert szemmel láthatóan nem állunk még készen tiszta fejjel vívásra. Ez viszonylag helyre tette a kérdést. Ebben a legnehezebb a következetesség volt.

A második kardinális kérdés a vívás és találat volt. Ha erőset ütöttünk, könnyen okozhattunk sérülést, ha viszont gyengén, úgy nem vívtunk, csupán táncoltunk. Ennek a vívásformának is van értelme, de mi nem ezt kerestük. Időt és energiát nem kímélve az ütésgyakorlatokra, kitapasztaltuk azt az ütést, ami bár a helyzetnek megfelelően erősen indul, de a kardot átütve már úgy talál, hogy károsodást nem okoz. Ehhez rengeteg hegy-kontroll gyakorlatot használtunk, hogy akár csukott szemmel is mindig tisztában legyünk vele, éppen merre van a feder hegye, illetve merre tart. Ennek egy nem várt hozadéka volt, hogy ösztönösen kiterjedt a másik fegyverére is. Már nem volt szükség arra, hogy folyamatosan figyeljük a federünk hegyét, ha túlságosan erősen érkezett, vagy érzékenyebb pont felé haladt, egyszerűen megállítottuk. A célunk az volt, hogy akkor találjuk el, és úgy az ellenfelünket, ahogy és amikor akarjuk.

Ennél összetettebb volt a szúrás kérdése. Az eddigiek alapján nincs értelme kizárni a vívásból, viszont jóval körültekintőbbnek kellett lennünk vele. Következetesen építettük fel magunkban az erős, pontos, de kontrollálható szúrást. A kulcsszó itt a kardérzék volt. Gyakorlatok és kötésből történő vívás során kialakult egy olyan kardérzék, ahol a szúrás addig tartott, amíg keménybe ütközött. Éreztük, hol van a kard, tehát ha maszkra érkezett a támadás, akkor végigvittük, de például ha mellkasra, ellenálláskor bár nyomtuk tovább, de azt már nem erőből, inkább az elért helyzet megtartására.

3.2.3 Blossfechten és koncentráció

Bár a végére került, véleményem szerint legfontosabb vonása az így történő vívásnak, az attitűd. Miért használ milyen stílust, hogyan tudja keverni őket, mit tud kezdeni vele? Sok időnkbe került átszoknunk a megszokott federes vívásról. Első sorban nem találni akarunk, hanem olyan támadást bevinni, amit a lehető legbiztonságosabban tehetünk meg. Elsőre nem tűnik nagynak a különbség, de „belülről” már tapasztalható.

Külön kezeltük a koncentrációt. Problémát jelentett, hogy a fáradtság megjelenésével szignifikánsan romlott a víváskép, így kísérletképpen megpróbáltuk, hogy eleve terheltük magunkat az edzés elején valamilyen készségfejlesztő, vagy idegesítő gyakorlattal, majd így kezdtünk el vívni. Így kialakítottunk egyfajta alkalmazkodást a megváltozott állapotunkhoz, és

az így történő víváshoz. Eredményeképpen fáradtan víváskor is elfogadható kontrollt és eredményeket tartottunk meg, ami természetesen tovább fejlesztette a pihenten történő vívást.

Védőfelszerelések tekintetében, eljutottunk ugyan a teljes védőfelszerelés hiányáig, (és megtanultuk aktívan védeni a kézfejünk) „komolyabb vívásra” még mindig ragaszkodunk a kesztyűhöz és maszkhoz. Ez a minimum, ajánlott továbbá a torokvéd és cup.

3.2.4 Bloßfechten ma

Számítanunk kellett volna rá, de mégis meglepve tapasztaltuk, hogy az a félelem, amire eddig játszottunk, hogy kihozza a hibákat, visszaesett. Jóval tudatosabb és szigorúbb vívást tapasztalunk mostanra. A fegyelmezettség miatt pedig a sérülések is igen ritkák, ennek ellenére balesetek bármikor előfordulhatnak.

Ahhoz képest, hogy minimális védőfelszerelésben vívunk fém fegyveres ellenfelünk ellen, úgy tapasztaltuk, hogy víváskor inkább magunkra koncentrálunk, és az ellenfelünket csak mintegy „mellékesen” érzékeljük.

Hozzáadtuk „szabályként”, hogy az, aki találatot kap, dönti el, hogy találati hely, és a találat intenzitása alapján harcképtelen-e. Amennyiben véleménye szerint nem tudja folytatni a párbajt, bejelenti, amit a támadó felülbírálhat, ha úgy érzi, hogy például a fegyver lapjával találta el, vagy csak véletlenül beleakadt a másik vívóba a kard, de szándék nem volt mögötte.

Elkezdtünk kísérletezni feder mellett egyéb fegyvernemekkel, így például langes messer, vagy langes messer feder ellen. Mindenképpen érdekes tapasztalat, de mivel viszonylag limitált fegyvert kezelünk közösen megbízhatóan, így csupán ennél maradtunk, de véleményem szerint ez természetesen bővíthető.

Sajnos magánéleti okokból az utóbbi időben viszonylag kevés lehetőségünk volt edzeni és kutatni, így mindenképpen vissza kell lépnünk pár lépcsőfokot.

3.2.5 Bloßfechten az Ars Ensis-ben

Külön ki kell hangsúlyozzam, hogy ez sem Bloßfechten a szó hagyományos értelmében, tekintve igenis van rajtunk védőfelszerelés, és a fegyver sem éles, de a jelenlegi helyzetben ezzel állunk legközelebb az imitálásához.

Véleményem szerint van helye a HEMA-ban, bár én nem végcélként tekintem, és ha tehetem, nem Bloßfechten-t tanulok, hanem eszközként tekintek rá az általam elsajátított tudásanyag és készségek mélyítésére. Onnantól, hogy szabadon mozoghat a vívó, hogy minden megengedett, és hogy nem védi meg a védőfelszerelés, rá van szorítva a technikák használatára. Tart a másiktól, és nem pontokban, hanem testi épségben gondolkodik.

Jóval nagyobb felelősséget ró a vívókra, hiszen nem csupán saját, de társuk épségéért is felelnek. Ez egy olyan különleges koncentrációt igényel, amit véleményem szerint nem tudatosan hanyagolunk el, mert eddig azt sem tudtuk, hogy szükség volna rá.

Ez a fajta vívás támaszkodik a vívó egyéb ismereteire is. Például folyékony átmenetet képez a birkózó technikákhoz. Sokkal átfogóbban kénytelen olvasni a másik vívóból, mivel nem elég a látványos testi adottságaiból következtetnie, hanem a stílusából, mozdulataiból.

3.3 Tapasztalatok és tévedések

Összességében elégedett voltam a tapasztalataimmal. Vívás közben a megszokott korlátozó tényezőket eltávolítva eleinte ijesztő lehet a hirtelen megjelenő lehetőségek sokasága, de kis gyakorlással megszokható.

Sokkal jobban támaszkodom a kardérzékre, az apró fogásváltásokra, továbbá a folyamatos ismétlések kirostálják a fölösleges mozdulatokat. Azon vettem észre magam, hogy elsajátítottam egy másik szemléletmódot, ami alapján még elővívásban folyamatosan vizsgálom az ellenfelem hibáit, gyengeségeit, esetleges sérüléseit. Természetesen ezeket az alapoktatásunk során nem használhatom ki a sérülésveszély miatt, de működik.

A technikai repertoár jóval sokszínűbb, mert kevesebb a tiltott technika, így már van értelme a tanultaknak, és érdemes is használni őket.

Nem tudnám miért nem számítottam erre, de meglepődtem, hogy a párnázott gyakorlókardos párbajaimban viszont nagyon sokat romlottam. A kardérzék sokkal jobban visszaesik, és a technikák többsége megszűnik. Ösztönösen végigvinnék egy támadást, de mindig eszembe jut, hogy az jelenleg nem megengedett, így mire újabb, a helyzetnek megfelelő reakciót keresek, már eltaláltak.

Általános tévedéseknek azokat tudom felsorolni, amikor türelmetlenek voltunk. Megkerültünk pedagógiai elveket, átugrottunk lépcsőfokokat, és ezek mindig megbosszulták magukat. Többnyire sérülések formájában.

Nem jól előkészített feladatok és játékok mind ahhoz vezettek, hogy nagyobb lett a hibázás lehetősége, esetleg az eddigi gyakorlásokat ásta alá. Ha nem helyesen ismételjük el újra és újra a gyakorlatokat, azok hibásan rögzülnek.

Volt, amikor magunkat túlbecsülve, hibás elvárásokat helyeztünk magunk elé, amiket nem tudtunk teljesíteni gyakorlás közben. Itt mindig vissza kell lépnünk egy lépcsőfokot, mert ha csak erőltetjük, szintúgy csak a sérülésveszély esélyét növeljük.

Végül, de nem utolsó sorban problémát jelentett a túlzott bizalom. A balesetveszéllyel mindig számolnunk kell, egy csapást vagy egy szúrást nem csupán a kezdetekkor kell irányítani, hanem végig, tudatosan, mert lehet, hogy ellenfelünk nem logikusan reagál, esetleg helytelenül hárít, akár egy egyértelmű ütést is, és ha csak meglóbáljuk a kardot, megint ott tartunk, hogy találatot ugyan elértünk, de a tudatos vívásunk nem fejlődik.

4. Felmerülő veszélyek és megelőzésük

Mivel ez a fajta edzés megterhelőbb az alapoktatásunknál, mind az oktatottra, mind az oktatóra nagyobb felelősséget helyez. A vívóknak ismerniük kell egymást legalább annyira, hogy megbízzanak egymásban, ha valaki hibázik, a partnerük lehetőségeihez képest vigyázni fog rá. Az oktatónak ismernie kell az oktatottjait, meddig terhelheti őket. Ahogy a fejlesztés is komplex, a megelőzendő hibák sorozata is az.

Vonjuk be az oktatottakat! Tudniuk kell, ez mivel jár és mit várunk el tőlük, ennek milyen lehetőségei vannak, és milyen pozitív, vagy negatív változásokat tapasztalhat.

Problémát jelenthet, ha nem alakítjuk ki az alapokat. Ez fokozottan sérülésveszélyes, túlerőltetéshez, vagy rosszabb esetben hosszú távon maradandó károsodást okozhat. Ha ki akarunk alakítani egy izomcsoportot, vagy beidegződést, az oktatotthoz igazítsuk! Annyi időt kapjon az elsajátításra, amennyire szüksége van. Ha az egy alkalom, akkor annyi, de ha két hónap, akkor addig kell gyakorolnia.

A tapasztalatok alapján sok idő, mire kialakul a szükséges koncentráció, ha elfárad a figyelme az oktatottnak, ne várjunk el többet! Vagy egy pihentető játékot vessünk közbe, vagy ha ez sem segít, tegyük le a gyakorlóeszközt!

A vívókban fokozatosan kell kiépítenünk a biztonság érzetét, és megismertetni lehetőségeikkel! Ha például már megszokta a szabadvívást, és szeretnénk megismertetni a minimális védőfelszereléssel történő párbajjal, akkor eleinte mindig csak egy-egy védőfelszerelést távolítsunk el róla. Maszkot nem vetetjük le! Javasolt a kesztyű, torok-, ágyék- és könyökvédő megtartása. Ezek nem akadályozzák annyira a mozgást, de olyan helyen védenek, amik utána nehezen gyógyulnak.

Megértés nélkül céltalan a fejlesztés, mindig tájékoztassuk az oktatottat, hogy az adott gyakorlatokat miért tesszük, és a felépített rendszerben hova fut ki. Megértés nélkül rengeteg idő megy el a hibák javítására.

Hajlamosak vagyunk átsiklani a nevelés felett, pedig ez az elsődleges megelőzés. Tudatosítsuk, hogy milyen attitűd szükséges az eredményes tanuláshoz! Ezzel megelőzhetjük a „fájdalom-kultuszokat”, vagy a magunk mások fölé helyezését. Az oktatottnak tudnia kell, hogy nem jobb és nem rosszabb az, amit tanul, mint mások tanulmányai, csak másra van kihegyezve. Minden tananyag kontextusban használható, azon belül tud eredményeket elérni,

és bár átfedések vannak, versenyen akár hátrányba is kerülhet, ha ott tiltott technikákat akar alkalmazni.

5. Konklúzió

Az Ars Ensis-ben mindig is kiemelkedő vonásnak tartottam a számtalan lehetőségeket. Bizonyos keretek között természetesen, de bárki megtalálhatja a számításait az egyesületben, és kialakíthatja a saját értelmezését a HEMA-ra. Ha valaki kutatni szeretne, különböző fegyverekben, vagy hosszúkardban elmélyedni, megteheti. Ha valaki versenyezni szeretne, van rá lehetőség. Ezek mind adottak. Hosszú távú célként szeretnék egy olyan edzést indítani, akár a jelenlegi szabadvívó edzéssel karöltve, ahol nem a vívás, hanem a vívók fejlesztése a cél. Nem tanítani, hanem a meglévő tudást készség szintűre fejleszteni. Számos gyakorlat mellett ennek eszközeként tanítani és tanulni a Bloßfechten-t.

Bár mind az alapoktatásban, mind a szabadvívó edzésen megjelenik készségfejlesztés, dedikáltan erre irányuló edzéssel felgyorsíthatnánk a tanulási folyamatokat, illetve mélyebb megértést biztosíthatnánk a technikákhoz.

Ami miatt érdemes lenne még megpróbálni, hogy vannak, akik ugyan tanulnának még vívni, de nem érdeklik őket a különböző versenyek. A fentiek alapján bevonhatóak lennének további tanulásba.

5.1 Tervek

Amivel elégedetlen vagyok jelenleg, hogy nagyon kevesen vagyunk, akik így edzettünk, és sokszor inkább egymásra reagáltunk, mint a tanultakat alkalmaztuk. Ez jól előjött akkor, amikor mások is csatlakoztak hozzánk, hirtelen újra rászorultunk, hogy változatosabb technikákat alkalmazzunk, ismerjük meg jobban ellenfelünket az elővívásban. Mivel könnyen bekapcsolódtak, attól nem tartok, hogy csak egy szűk körre alakítottam volna ki a rendszert, az oktatottak számának növelésével viszont szeretnék egy normát beállítani, amihez viszonyítva tudunk elmozdulni.

A realitás talaján maradva eleinte csupán egy kisebb csoporttal tudnánk együttműködni, mivel bár elképzelések vannak, nagyobb csoportra adaptálni a metódust hozhat nem várt akadályokat.

További pozitívumnak kell megemlítenem, hogy egyre több sportoktatói végzettségű oktatóval rendelkezünk, akik tanulmányait felhasználhatnánk az ilyen típusú edzéseken.

Ha a fentebbi pontok megvalósulnak, van lehetőségünk kibővíteni arzenálunkat egyéb fegyvernemekre. Célomul tűztem ki, hogy jártasságot szerzek az Ms3227a egyéb, megnevezett fegyvereiben, és egymásra utalva, egymással összekapcsolva tanítani őket a metódust felhasználni.

6. Felhasznált irodalom

6.1 Bibliográfia

HÁRI M; HORVÁTH J; KOZMA I; KŐKUTI M.: A konduktív pedagógiai rendszer hatékony működésének alapelvei és gyakorlata. Nemzetközi Pető Intézet. Budapest, 1991

Dr. BARTHA LAJOS: Pszichológiai értelmező szótár. Akadémiai kiadó. Budapest, 1981

FARKAS F; POÓR J; N. F. ELBERT; KAROLINY M.: Személyzeti/emberi erőforrás menedzsment kézikönyv. KJK-KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft. Budapest, 2003

Falusi I; GOLNHOFER E; KOTSCHY B; M. NÁDASI M; NAHALKA I; P. FEHÉR J; Réthy E; SZIVÁK J.: Didaktika. Elméleti alapok a tanítás tanulásához. Nemzeti Tankönykiadó. Budapest, 1998

FALUS K; FÖLDES P; VAJNAI V.: Kulcskompetenciák komplex fejlesztése. oktatáskutató és Fejlesztő Intézet. Budapest, 2012

SCHMIDT R. A.: Mozgáskontroll és mozgástanulás: Mozgáskontroll és -tanulás viselkedéstudományi megközelítésben. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest, 1996

6.2 On-line források

https://en.wikipedia.org/wiki/Historical_European_martial_arts

https://arsensis.hu/bemutatkozas.php#

http://iceweasel.org/lmod.html

WALDMANN SZ.: Az MS3227a kézirat „Lichtenawer páncél nélküli vívása hosszúkarddal” részeinek fordítása és a feltételezett „L” kézirat rekonstrukciója. 2019
https://arsensis.hu/pdf/P_19_WSZ.pdf

MOEN J.: KinAesthetic Movement Interaction. 2006
http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:14599/FULLTEXT01.pdf

6.3 Jegyzetek

Dr. KOPPER B; TÓTH K.: Mozgástanulás és szabályozás (Testnevelési Egyetem – Biomechanika tanszék)

Dr. KOPPER B; TUZA K.: Bevezetés a Biomechanikába (Testnevelési Egyetem – Biomechanika tanszék)