

Hosszúkardvívás és erőnlét

A hosszúkardvívás egy harcművészet, egy küzdősport, és mint minden küzdősportban (és minden egyéb sportban) a sportteljesítmény szempontjából a fizikai erőnlétnek fontos szerepe van. Egy jó vívónak nem elég a technikai ismereteit fejlesztenie. Ha igazán eredményessé akar válni, a fizikai erőnlétének fejlesztésére is komoly hangsúlyt kell fektetnie. Mindegy, milyen sportágnak az élsportolóit vesszük alapul, szinte kivétel nélkül mind kimagaslóan jó kondícióban vannak. Persze hatalmas a különbség egy szertornász, egy bokszoló, vagy egy erőemelő számára ideális erőnlét között, hisz a különböző sportágak más típusú izmokat mozgatnak meg, és az izomzat igénybevétele is igencsak eltérő. Minden sportban, így a hosszúkardvívásban is van egy az adott sportágra jellemző tipikus erőnléti állapot, ha úgy tetszik kondíció, amelynek segítségével az adott sportágban a lehető legjobb teljesítményt tudjuk elérni.

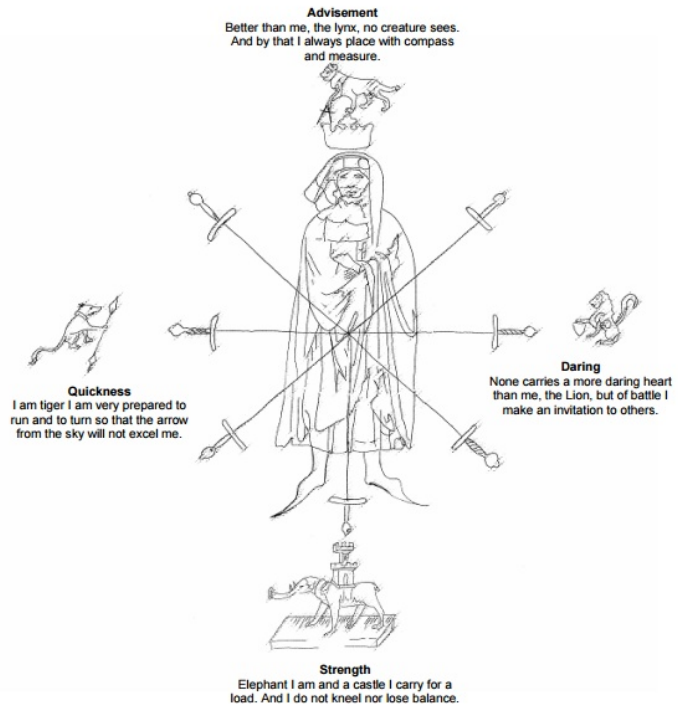
Vívómesterek gyakran írják kódexeikben, hogy a technika mindig győz az erő felett. Döbringer azt írja Liechtenauer művészetéről, hogy ehhez a művészethez „nincs szükség erőre. Ha nem volna művészet, az erős mindig győzne.” De ugyanebben a kódexben írja „ha erősen akarsz vívni, vívj teljes testből, ... maradj mozgásban, ne hagyd ütéshez jutni”. Ezt a vívást nehéz megfelelő fizikai erőnlét és állóképesség nélkül elképzelni. Az előbbi idézeteket észben tartva fontos, nemcsak az, hogy a megfelelő technikai tudással, művészettel vívjunk, de az is, hogy az erőnket használni tudjuk, és használható erőt építsünk magunknak. Természetesnek tartom, hogy a vívómesterek gyakran hangoztatják, hogy nem az erő a fontos, hogy a művészet győzedelmeskedik az erő felett, hiszen véleményem szerint minden harcművészet azt tanítja, hogyan tudsz győzedelmeskedni az erősebb felett. Ahhoz, hogy a nálad gyengébbet, lassabbat legyőzzed, nincs szükséged a művészetre, „ha nem volna művészet, az erős mindig győzne”. Nagyon fontosnak tartom ezt az idézetet, mert jól kifejezi a harcművészetek célját, értelmét, hogy miért kell megszerezni a technikai tudást. Másrészt pedig ez a mondat, habár elsőre úgy hangzik, az erő ellen szól, mégis kimondja, az erő igenis fontos, hisz művészet nélkül az erős győz, és ebből az is logikusan kikövetkeztethető, hogy ha a két fél egyformán jó technikai tudás szempontjából, akkor az erősebb, a gyorsabb fog győzni. Arról pedig, hogy melyik a fontosabb, a technika vagy az erő, sokáig lehetne, véleményem szerint értelmetlenül, elmélkedni, vitázni. Én az ép testben ép lélek analógiáját a harcművészetekre is kiterjeszhetőnek érzem. Megfelelő erőnlét nélkül a művészet is beteges, használhatatlan lesz, az erő művészet nélkül pedig épp annyira értelmetlen, mint egy test lélek nélkül.

Liechtenauerrel szemben Fiore

kódexében az erőt és a gyorsaságot egyaránt megemlíti művészetének fontos elemeként. Az abraçare, a birkózás, pusztá kezese harc bevezetőjét azzal indítja, hogy megemlíti 8 fontos dolgot, amire a birkózáshoz szükség van. Ebből az első kettő az erő és a gyorsaság (aztán az előnyös fogásoknak, töréseknek, leszorításoknak, az érzékeny pontok támadásának, földre viteleknek, és a végtagok kifecamítésének ismerete).

És bár igaz, hogy ezt nem a

hosszúkardvívásra, hanem a birkózásra vonatkoztatja, de Fiore rendszerében a különböző fegyvernemek egymásra épülnek. Pusztá kezese harcból indul, és törőn, majd egykezes technikákon keresztül jut a hosszúkardig. Tehát mondhatjuk, hogy Fiore hosszúkardvívásának alapját képezi az abraçare, aminek viszont alapja az erő és a gyorsaság, ebből logikusan is következne, hogy a víváshoz is szükséges ez a két tulajdonság. De ha ez a logikai levezetés nem is volna kielégítő, a vívásnál is előkerül ismét az erő és a gyorsaság, a négy szimbolikus állat, hiúz, tigris, oroszlán és elefánt képében, akik a jó vívó számára szükséges erényeket szimbolizálják. A hiúz a megfontoltságot, az oroszlán a bátorságot, a tigris a gyorsaságot és az elefánt az erőt. Érdekes itt egy kicsit elidőzni, és jobban kifejtteni az elefánt és a tigris szimbolikáját. „Elefánt vagyok és torony, nagy súlyt cipelek. És nem rogyok térdre sem, egyensúlyomat nem vesztetem.” Az elefánt ereje tehát a teherbírásában és stabil állásában rejlik. Nem pusztán fizikai erőről van szó, sokkal inkább a lábak erejében, és az egyensúly megtartásához szükséges finom izommozgásokban rejlik az erő. De ez nem csupán azt jelenti, hogy hogyan őrizd meg az egyensúlyod minden helyzetben, hanem hogy hogyan helyezd az ellenfeled erejének útjába, vagy épp az ütésedbe a teljes struktúrádat. Minden erő, amit kifejtesz, végső soron a földből, a lábaidból ered, és ahhoz, hogy erőteljesen tudj ütni, stabilan kell állnod, és a teljes testedet, az állásodat beleadni az ütésbe. „Tigris vagyok, készen arra, hogy fussak és forduljak, az égből jövő nyílvesszőnél gyorsabban.” A tigris gyorsasága tehát a futásban rejlik, de feltételezem Fiore itt nem arra céloz, hogy hogyan szaladj el minél gyorsabban az ellenfél elől, hanem sokkal inkább egy robbanékonny gyorsaságra utal, hogy egy megfeszített íjként várva a megfelelő pillanatot, nyílnál sebesebben ronts az ellenfélre, és persze a fordulásról, a vívás közbeni irányváltásról, hogy hogyan térj ki, és mozogj le a középvonalról, és győzedelmeskedj a gyorsaságoddal.



Fiore tehát ad egy alapvető támpontot arra nézve, hogy milyen típusú erőnlét, fittség szükséges a hosszúkardvíváshoz, vagy legalábbis a tanításaiból lehet következtetni rá, mire van szükség ahhoz (erőnléti szempontból), hogy sikeres vívók legyünk. Összefoglalva, ezek a következők: stabilitás, mint egyensúly, valamint törzs-erő vagy core-strength, gyorsaság, mint agilitás, és robbanékony erő.

Stabilitás:

A stabilitásunk megtartásához, tulajdonképpen nincs másra szükségünk, mint hogy a súlypontunkat a támasztási alapunk felett tartsuk (azaz a felület felett, amin állunk). Ehhez a testünknek különböző visszajelzésekre van szüksége név szerint: vizuális, vestibuláris (belső fülben lévő, egyensúlyi szerv), és szomatoszenzoros (azaz az izmaink helyzetéről adott) visszajelzésre. Az egyensúlyozás tulajdonképpen az ezekre a visszajelzésekre adott izomreflexekből adódik. Ezeknek a reflexeknek két típusa van: a kijavító reakció, mikor a testhelyzetünket visszaállítjuk stabil helyzetbe, ez leginkább olyankor lép működésbe, amikor egy erő hatására a testünk kimozdul eredeti helyzetéből.

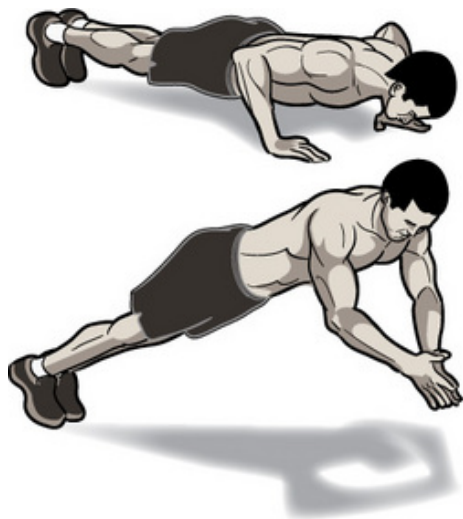
Kiegyensúlyozó reakció: a súlypont feletti kontrol, hogy az mindig a támasztási pont felett maradjon, leginkább instabil felületen állva lép működésbe. A víváshoz, mint a kontaktsportokhoz általában, leginkább a kijavító reakciókra van szükség. Ennek fejlesztésére rengeteg gyakorlat létezik, tulajdonképpen bármilyen stabil talajon végzett egyensúlyozás megteszi, fél lábón állás, mérlegállás, akár karddal a kézben, vagy páros gyakorlatként a kanadai favágó, vagy akármilyen gyakorlat, melynek során egymást próbáljátok kimozdítani az egyensúlyból. A stabilitáshoz a jó

egyensúlyérzéken kívül fejlett törzsizomzatra, core-strength-re van szükség. A törzs, hát és has izomzat edzése kiemelten fontos a megfelelő stabilitás eléréséhez. A klasszikus hasprés és törzsemelés ugyan kifejezetten ezeket a területeket célozza meg, és a hosszanti irányú izmokat edzi, de a törzs forgatásáért felelős oldalirányú has- és hátizmok emiatt nem fejlődnek kellőképpen, ha kizárólag ezeket a gyakorlatokat végezzük. Persze rengeteg variáció létezik hasprésre, törzsemelésre, melyek edzik ezeket az izmokat is, és persze ott van a mindenki által szeretett plank, klasszikus és oldalsó tartásban, ami kimondottan azért előnyös, mert a törzs összes izmát átmozgatja. Én azt tudom javasolni, hogy ha a stabilitásodat akarod fejleszteni, akkor, ha teheted, járj el birkózni, hiszen a birkózás egyszerre fejleszti az egyensúlyodat, és építi a törzsizmaidat.



Gyorsaság:

Az agilitás nem más, mint többirányú mozgásra, irányváltásra, és az új irányba való gyorsulásra való képesség. Egyértelműnek tűnik számomra hogy egy vívó számára ez a fajta gyorsaság sokkal előnyösebb és fontosabb, mint az, hogy hány perc alatt futja le az 1000 méteres távot. (Persze ezzel nem a futás fontossága ellen akarok szólni, a futás nagyon is fontos úgy a vívó, mint minden más sportoló számára.) A futás a legegyszerűbb és leghatékonyabb módja a vitálkapacitás, illetve az

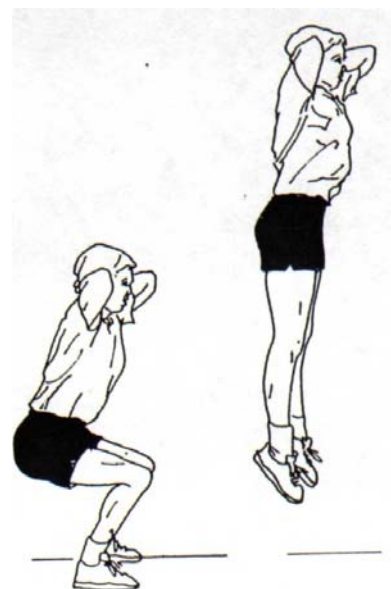


izomzat állóképességének fejlesztése szempontjából.

Azonban a jelen írásban nem térek ki a vívó számára fontos állóképesség témájára. Az agilitás fejlesztésére ugyancsak rengeteg gyakorlat létezik, mind a futásra és az irányváltásra építve. Ilyen bármilyen elképzelt, vagy jelzett (lehetőleg minél több hegyes szöget tartalmazó) mintázaton való futás, akár mindig a haladás irányába nézve, vagy folyamatosan egy pont felé fordulva. A gyorsaság másik fontos eleme a robbanékony erő, ami nem más, mint az izomzat erejének és gyorsaságának szorzata. Például, ha mikro guggolásból felugrunk, az hogy milyen magasra ugrunk, azon múlik mekkora erővel és milyen sebességgel rúgjuk el magunkat a földről. Ezt jelenti a robbanékony erő. Bár Fiore tigrisénél a

futást és a fordulást említi, amik inkább az agilitásra, mint a robbanékonyságra utalnak, de ugyanakkor a nyílveszőhöz hasonlítja a tigris gyorsaságát. Az íjból kilőtt nyílvesző pedig kiváló hasonlat a robbanékony erőre. De még ha ezt a következtetést erőltetettnek is érezzük, nem kell, hogy Fiore tanácsának tartsuk, hogy belássuk, a robbanékonyság komoly előnyt jelenthet a vívásban. Mind a lábak, mind pedig a kezek robbanékonysága fontos. Fontos, hogy minél nagyobb erővel, minél gyorsabban és minél messzebből tudjunk beugrani vívótávolságon belülre, és az sem hátrány, ha a kardunkkal erőset és gyorsan tudunk ütni. A kezek és lábak robbanékonysága tehát egyaránt fontos lehet. A robbanékony erő fejlesztéséhez dinamikus erő kifejtés szükséges. A fekvőtámaszok vagy guggolások a statikus izomzatot kiválóan fejlesztik, és egy kis módosítással könnyen dinamikus mozgássá alakíthatóak. Dinamikus gyakorlat minden, aminek során viszonylag nagy erő kifejtést, lehetőleg minél gyorsabban végzünk. Kiváló példa erre a guggolásból felugrás, ami a lábak robbanékonyságát növeli, vagy a tapsolós fekvőtámasz, ami a karokét. (Ha a tapsolós fekvőtámasz nem megy egyszerűen, próbálj minél gyorsabban fekvőtámaszozni, lehetőleg a végén kicsit ellökve magad a földről.)

Rendkívül jó gyakorlatok még erre a célra a medicinlabdás gyakorlatok. Pl. a medicinlabdát (vagy bármi más súlyt) egyenes karokkal kitartva gyors törzsfordítások, kitűnően fejlesztik a törzsizomzat robbanékonyságát, a medicinlabda-dobások, akár törzsfordításból, akár felülésből, akár csak mellő tartásból, mind remek gyakorlatok. (Személyes kedvencem a medicinlabda-pattogatás a falon, mikor egy egyenes falfelülettől kicsivel több, mint kartávolságnyi távolságra állva, a labdát minél gyorsabban próbáljuk a falra pattintani majd elkapni.)



Kettlebell:

Szólnék még néhány szót a gömbsúlyzóról, kettlebell-ről, amit kiváló erősítő eszköznek tartok. A kettlebell Oroszországból származik, eredetileg takarmány mérésére használták, majd innen nőtt ki magát népszerű sporteszközzé. Használata közben, eltérően az egy vagy többkezes súlyoktól, a fogás messze esik a súly súlypontjától, így a megtartása folyamatos koordinációt igényel, kiválóan fejlesztve az egyensúlyérzékét. A kettlebellrel végzett gyakorlatok megoldoztatják a gerinc melletti izmokat, a hátizmokat, valamint a has és csípőizmokat, egyszóval egy erős törzsizomzatot eredményeznek. Valamint a gyakorlatok nagy része dinamikus mozgást tartalmaz, ezáltal a robbanékony erőt fejleszti. Tehát több szempontból is ideális eszköz hosszúkardvívók számára (nem véletlen, hogy elég sok küzdősportot űző sportoló használja ezt az eszközt). Azonban fontos megjegyezni, hogy rengeteg előnye mellett használata elég nagy veszélyt rejt magában, ugyanis nem megfelelő módon, nem helyes tartásban használva komoly gerincproblémákat okozhat. Éppen ezért érdemes hozzáértő felügyelete mellett elkezdni, lehetőleg minél kisebb súllyal, és csak akkor áttérni nagyobb súlyok használatára, ha a végzendő mozdulatsort már kellőképp begyakoroltuk.



Véleményem szerint tehát ezek lehetnek azok a gyakorlatok, amelyekkel el lehet érni azt az erőnléti állapotot, amely a hosszúkardvíváshoz a legideálisabbnak mondható. De vajon a középkori ember milyen módon edzette magát a vívásra? A vívókódexek inkább a technikai tudás fejlesztésére helyezik a hangsúlyt, és nem tartalmaznak fizikai edzésterveket a vívók számára. Habár személyesen nem jártam utána a témának, de megtették ezt helyettem mások. Az ARMA honlapján találtam egy cikket, ami a középkori lovagok által végzett fizikai gyakorlatokat részletezte. A legtöbb forrás a következő gyakorlatokat említi: nehéz kövek emelése, hajítása, birkózás, futás, ugrás, vívás, illetve a ló nyergébe, nyergéből való ugrás. Ha megnézzük ezeket a gyakorlatokat, a kőhajítás, illetve az ugrások a robbanékonysági erőt, a nehéz kövek emelése és a birkózás az egyensúlyt és a törzsi izmok erejét, a futás pedig az általános kitartást erősíti, tehát ezek a gyakorlatok is levezethetőek azokra az alapokra, amelyekre szerintem a hosszúkardvívónak szüksége lehet.



Irodalomjegyzék:

John Clements & The ARMA: Using the "F" world – The role of fitness in historical fencing

James Crossley: Personal training, Theory and Practice

Hanko Döbringer's Fechtbuch on the Teachings of Johannes Liechtenauer -c. 1389

Fior di Battaglia: MS Ludwig XV 13 - J. Paul