

Scholler III dolgozat

Győzd le önmagad,
hogy eltaláld a másikat

Készítette: Tilinger Henriette

2018

Bevezetés

„Ha könnyen megijedsz, inkább ne tanuld a vívás művészetét, mert a gyenge és megrémült szív –nem segít téged- meghiúsít minden ügyességed.” MS Dresden C 487, 15r (Sigmund ain Ringeck)

Jelen dolgozat célja összegyűjteni azokat a szorongást kiváltó faktorokat, amelyek akadályozzák egy HEMA (Historical European Martial Arts) párbajban nyújtott teljesítményt. A tudományos igényességtől eltekintve egy könnyed, szubjektív élményeken alapuló beszámolót várjon a kedves olvasó, ami segíthet elindítani az együtt gondolkodást, vagy komolyabb kutatások megkezdését a téma részleteire vonatkozóan.

A kardvívás első leckéje, beivódott a köztudatba a popkultúra által, hiszen George R. R. Martin Trónok harca című regénysorozatának híres idézete megtanította, hogy a „hegyes végével” szúrunk. Egy perc karddal való ismerkedés után már az is evidens lesz, hogy a fegyver élével vágunk és nem a lapjával. Ezeket a sorokat megmosolyogjuk, de a XIII-XVI. század között sok személy csak ennyi tudással rendelkezett egy Istenítéletre való kihívás előtt, és az életét kockáztatta ezzel a bajvívással.

Az évszázadok során a párbajoknak megváltozott a célja, hálásak lehetünk, hogy a modern vívót nem fenyegeti a kard általi halál. A humanisztikus pszichológia szemszögéből, ha egy embernek adottak az alapvető létfenntartáshoz szükséges feltételei, további értelmet az életének, az önmegvalósításra való folyamatos törekvés adja. Napjainkban a HEMA fegyvernemei, a művészet iránt érdeklődők élettartamát, és annak minőségét nem lecsökkenteni, hanem kiteljesíteni igyekeznek. Az a vándor, aki erre az útra lép, komoly önismereti tapasztalatot szerethet, és az áldozata mértéke szabhat csak határt a gazdagodásának.

A magyarországi egyesületek biztosítani tudják a vívás tanulás **privilegiumát** az érdeklődőknek, ami során a kezdők megtapasztalják a harcművészet világának a varázsát, az új tudás adta örömet, fizikai fejlődés látványosságát, de számolni kell a nehéz kihívásokkal is.

„*Bis vincit qui se vincit in victoria*” – *Kétszer győz, ki önmagát legyőzi.* Ez a Publilius Syrustól való népszerű idézet az önkontrollra való képességet dicséri. Egy ilyen nemes erénnyel rendelkező ember le tudja győzni a másikat a párbaj során úgy, hogy nem alázza meg, nem dicsekszik el mindenkinek féktelenül az eredményéről. Ahhoz, hogy egy vívó büszke tartással, sikeresen tudjon kiállni a másik fél elé, első sorban önmagával kell szembenéznie. Kezdőknél, a tapasztalatlanság hiányából fakadóan gyakrabban fordul elő, hogy egy belső gátat fedez fel önmagában a sportoló, ami csökkenti a gyakorlás hatékonyságát, a sikerélmény gyűjtését, vagy egyszerűen akár a **másik fél eltalálását.**

A stressz

Ennek a **mentális gátnak** az alapja a stressz, amit akkor élünk meg, ha környezetünkben megjelenő változás meghaladja az erőforrásainkat. Ez lehet negatív megterhelés, vagy pozitív lehetőség. Tehát a pozitív stressz hasznos, ösztönöz minket a produktív és gyors munkavégzésre, míg a negatív figyelmeztet, hogy keressünk gyorsan megküzdési módokat, mert bajban leszünk.



Gunshow (K.C. Green, 2013)

Stressz legfontosabb hatása a vívás során, a **kreativitás blokkolódása.** Evolúciós szempontból egy harc helyzetben a túlélési esély megnő, ha gyorsan és automatikusan tud reagálni a vész helyzetben lévő személy, ahelyett, hogy az összes lehetőséget mérlegelné. Eszerint, egy nagy nyomást jelentő helyzetben, mint amilyen egy komoly párbaj, a döntéshozatali képesség minimalizálódik. **Versenyekre való felkészüléskor, látványos mozdulatsorok helyett egy-egy hatékony elemet érdemes begyakorolni, mert más kivitelezésére se idő, se kapacitás nem lesz a versenydrukk miatt.**

A laterális gondolkodás segítségével kreatívan tudunk reagálni egy helyzetre, ami vívás során igen hasznos tud lenni. Ez a stresszhelyzetben lezárul, így csak azt ismétljük, amit az adott helyzetben hatékonynak gondolunk. Biztosan tapasztalta már minden gyakorlottabb vívó, hogy egy párbajban ahelyett, hogy más és más módon próbálta volna legyőzni a másikat, inkább csak ugyanazt a mozdulatsort ismételte gyorsabban és erősebben, hátha úgy jobb lesz. Egy versenyhelyzet bizony más, mint egy látványos stílus bemutató, valaki lehet jó technikai vívó, és lehet jó vívó. Erős nyomás alatt az utóbbi lesz sikeres.

A stressz mértékét befolyásoló tényezők

∞ **Személyiség.** Minden ember a természeténél fogva egyedi módon reagál a teljesítményhelyzetekben. Mérhetetlenül sok jellemzőből tevődik össze a személyiség, de megemlítenék pár faktort, ami kiemelten befolyásolja a párbaj során átélt stressz mennyiségét. Ilyen az általános optimizmus, önértékelés (mennyire befolyásolhatjuk, ami történik velünk), külső-belső kontroll (környezettől vagy önmagától függ az eredmény), vonás-szorongás szintje (szorongásra hajlamos-e a személy). Ez csak néhány a sok pszichológiai tulajdonság közül, ami hatással van a sportolók élményére egy kihívást jelentő helyzet során.

∞ **Tökéletességre** való törekvés. Ez végül is az ideális harcművész hozzáállás. A hiteles vívó figyel arra, hogy éles fegyverekkel való harcot imitálunk a legtöbbször, és arra való törekvés, hogy tényleg jól csináljuk meg a feladatot, adhat még egy plusz szorongást növelő faktort a párbajozás során. A tökéletességre való törekvés okozta túlzott gondolkodás passzivitást eredményez, a kezdeményezőkézség hiányát, reakcióidő eltolódását adja, ami akadályozza a pontszerzés sikerességét.

∞ **A várakozás** is felerősíti a stresszt. Jelenleg a HEMA világában a versenyek szabályait az adott esemény szervezői szabják meg. Ez országonként, egyesületenként, sőt, gyakorló csoportonként is változik, és fegyvernem függő. Bárhol is legyen a vívó, a párbajok között mindig lesz egy adott mennyiségű várakozási idő, ami fizikai és mentális kimerülést is okoz a versenyzőnek. Személyiség és rutin függő, hogy ki mivel tölti ezt az időt. Van, aki tudatosan folyamatos mozgásban tartja a testét, hogy izmai ne hűljenek ki a következő körre, zenével felpörgeti magát, hogy agresszív módon tudjon támadni. Van, aki pihen egy kicsit, eltereli a

figyelmét másokkal való beszélgetéssel, akár el is alszik a sarokban, míg fel nem szólítják a készülődésre.

∞ **Ellenfelek.** Egy kezdő vívó gyakran hall a társaságban „legendákról”, jelentős tudású, tapasztalt, és tehetséges vívókról, akiknek a jellegzetes karakteréhez hasonlítani tudja a saját képességét. Amikor ilyen személlyel kerül szembe egy edzésen, vagy versenyen, bizony elkerülhetetlen, hogy tartson tőle, de legalább izgatottsággal telve álljon ki elé, így ezzel a arousal-szintje (aktiváció, izgatottság) is megemelkedik. Ez a referenciaszemély egy követendő tulajdonságokkal rendelkező példakép, így a vívói identitás meghatározó alakja. Fontos a véleménye, fontos, hogy a sportoló bizonyítani tudja, mire is képes vele szemben.

Előfordul, hogy olyan ellenféllel kerül szembe a vívó, aki hasonló tapasztalattal és képességekkel rendelkezik, mint önmaga. Ilyen esetben az elvárások játszanak közre abban, hogy mennyire izgul valaki a párbaj előtt. Amikor viszont a vívók képességei és a kihívás mértékének harmóniája ideális, mindkét fél felettébb élvezheti a párbajt, és olyan áramlatélményt élhetnek át, amit felemelő boldogság övez. Ezek a tapasztalatok megerősítik a HEMA-hoz való elköteleződést, és hozzájárultak az általános jólléthez.

Megesik, hogy egy kezdőbb, kevésbé gyakorlott vívóval szemben is stresszt él át valaki, hiszen egy ilyen személy váratlan, kiszámíthatatlan technikákat és mozdulatokat alkalmaz. Ha egy ilyen szituáció során veszít a tapasztaltabb személy, irreálisan leértékelheti a saját teljesítményét.



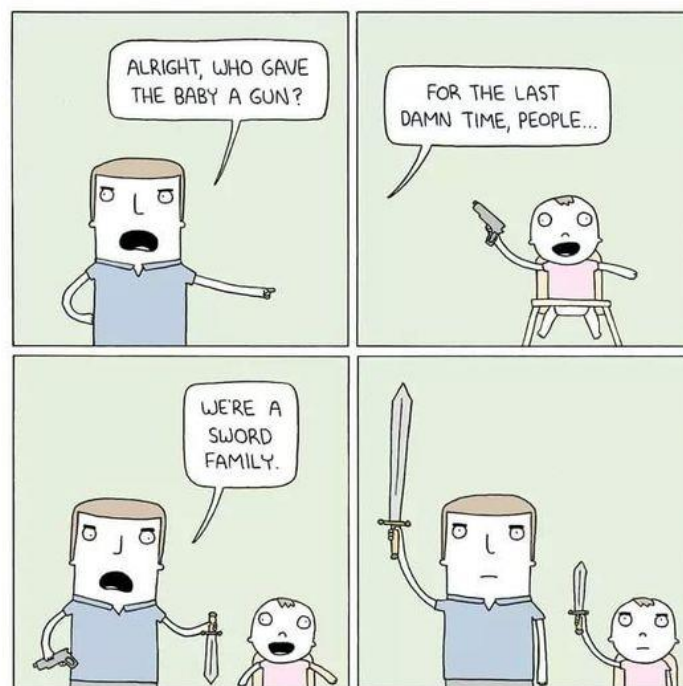
∞ **Önmaga féltése.** Egy átlagember, akinek a személyiségéről nem feltételezzük a pszichopátiás tendencia erős meglétét, annak természetes reakció, hogy ha valaki jön a szemé felé egy méteres karddal (vagy egy műanyag rúd maggal rendelkező gyakorlókarddal), akkor minél messzebb próbál elfutni onnan. Mivel ez a harcművészet nem a futásról szól, így az

oktatás célja ennek a félelemnek a mielőbbi kiküszöbölése, és átfordítása egy adekvát reakcióvá, mint az ellépés, háritás, támadás. Az oktató ezt segítheti a megfelelő instrukcióival, hogy egy ütés gyakorlásával a másikat támadjuk, és ne a levegőt, valamint érzünk hozzá a másik félhez a gyakorlókarddal, hogy megszokjuk a távolságot.

Az ütestől való félelmet növeli a múltban elszenvedett **sérülés** is. Komolyságától függően az eseménynek hosszútávú pszichológiai lenyomata képződik, érzelmi traumaként hat, és nehezen felejtődik el az emlékeink rengetegéből. Amint egy hasonló helyzetbe kerül a sportoló, előtörnek ezek az emlékek, és kellemetlen érzéssel zavarják az aktuális párbajt.

∞ **A másik fél féltése.** A szocializáció folyamata során a gyermek megtanulja, hogyan illeszkedjen be megfelelő módon a társadalomba. Megtapasztalja, hogy mi a helyes, mi helytelen a közvetlen környezete értékrendje szerint, amit idővel internalizál (beépít). Elsajátítja a helyes viselkedésmódokat, annak figyelembe vételével, hogy a cselekedeteinek következménye van a társai között, legyen szó a család színterén, majd a kortársak, és az intézmények lakói között is.

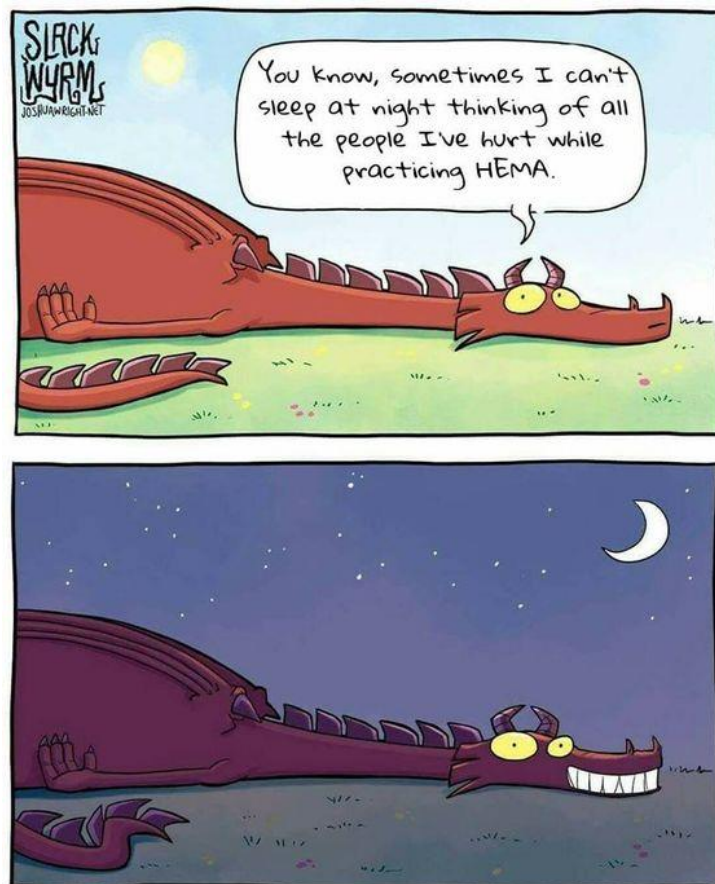
A gyermek érzi, hogy fáj, ha megütik, és mivel büntetik, ha ő is megüt másokat, így kialakul benne az erőszak alkalmazásának elkerülése. Az, hogy nem bántunk másokat, egy olyan alaptársadalmi norma, amit nehéz feloldani az erőszakot alkalmazó sportok üzése esetén.



A szocializáció során magunkévá tesszük a közvetlen környezetünk értékrendjét.

Az egész életünkben azt tanították nekünk, hogy ne üssünk meg senkit, és a vívásban pont ezzel a kikerülhetetlen akadállyal kerülünk szembe. Ahhoz, hogy áttörjük ezt a falat, a kezdő vívóknak fontos megtanítani a megfelelő **kontroll**használatot, amit rengeteg gyakorlással lehet elsajátítani, és fenntartani. Az ütés, vágás és szúrás erejének megfelelő mértéke, örömet fog jelenteni mindkét félnek a gyakorlás és a párbajok során. Segíti a technika megértését, a bizalom kialakulását a vívótársak között, és a harcművészet felé is.

Örvendetes, hogy Magyarországon folyamatosan nő a hosszúkardvívást gyakorlók száma, így természetesen egyre több női vívót is lehet látni az edzéseken. Kezdő vívótársak beszámolóí alapján a férfiak többségének kihívást jelent egy nőt megütni, a fentebb említett tanult norma genderspecifikus kiélézése miatt, de ezen a nehézségen az első hónapok után sikerül túllendülniük.



Az önreflexió fontossága a HEMA-ban.

∞ **Az esemény jelentősége.** Minél fontosabb a párbaj a sportolónak, annál komolyabb stressz forrást jelent. A hétköznapi párbajokhoz hozzá szokik a vívó gyorsan, de a versenyeken való megmérettetés már más kihívásokat tár az egyén elé, ezért a nyomás is jelentősebb egy ilyen szituációban.

Prevenció, megoldás

Most lássuk, hogy lehet javítani ezeken a negatív élményeken.

- I. Gyakorlás, gyakorlás, gyakorlás. Minél többször, és különböző helyzetben próbálja ki magát a vívó, annál magabiztosabban fog működni érzelmileg is egy párbajban, valamint nem utolsósorban a technikák végrehajtása így fog készség szintre fejlődni

Expozíciós terápiának nevezik a klinikumban azt segítő eszközt, amikor a félelmet keltő helyzettel szembesítik a szenvedő személyt, majd a habituáció (hozzászokás) folyamatával megszűnik a kellemetlen érzés. Aki tart a párbajoktól, annak egy nagyon jó megoldás, hogy egyszerűen többet vív, mert így a szervezete hozzá szokik a helyzethez, egy idő után képes kevesebb feszültséggel övezve vívni. A sportolói közösségek, egyesületek versenyein való részvétel tökéletes lehetőséget biztosít arra, hogy minél több gyakorlatot adjon egy komolyabb célért vívott párbaj élményeinek átélésében.

- II. Társas lénynek születtünk, így függetlenül az egyes személyek habitusától, a tapasztalatok megosztása nagyot lendíthet az aggodalmak eloszlatásán. Sokan foglalkoznak HEMA-val, érdemes **megosztani** a saját félelmeket, hogy kiderüljön, nem vagyunk egyedül velük. Érdemes kihasználni, hogy rengeteg magyar és nemzetközi HEMA fórum is fellelhető a közösségi médiában, ahol gyors választ kap kérdéseire az érdeklődő.
- III. A sportpszichológia részletesen foglalkozik olyan kézzelfogható **technikákkal**, amiket jól lehet alkalmazni a vívásban is.

- légzéstechnikák (5mp belégzés, 5mp kilégzés, több ismétléssel)
- izomfeszítés (8mp ökölbe szorított kéz, majd teljes ellazítás, ismétléssel)
- energia levezetése zenehallgatással
- imagináció (siker elképzelése, kellemes tájkép vizionálása),
- mantrák ismétlése. Frank Herbert regényéből ajánlom a Bene Gesserit félelem elleni litániát:

Nem szabad félnem.

A félelem az elme gyilkosa.

A félelem a kis halál, mely teljes megsemmisüléshez vezet.

Szembenézek félelmemmel.

Hagyom, hogy áthaladjon rajtam, fölöttem.

És amikor mögöttem van, utána fordítom belső tekintetemet, követem útját.

Amikor a félelem elment, nem marad semmi, csak én magam.

- IV. Végül érdemes arról szót ejteni, hogy ha valaki úgy érzi, hogy leküzdhetetlen az a gát, amit érez egy versenyhelyzetben, nem élvezi a párbajokat, de mégis szívesen foglalkozna a HEMA-val, ennek nincs akadálya. Ne hagyjon fel senki ezzel a nemes hobbival azért, mert negatív élmények érik egy területről. Végezzen elméleti kutatásokat! Segítsen programokat szervezni a közösségnek! Foglalkozzon a robbanékonyság fejlesztésével! **Annyi, de annyi lehetőség van, amivel gazdagítani lehet ezt a világot, csak meg kell találni mindenkinek azt a várkapuját, amint átlépve a saját városának biztonságában válhat teljesebb emberré.**

Végszó

Az emberek rendelkeznek egy egyedi **arculattal**, amit a világ színpadán prezentálnak. Más néven „persona”, ez az amint látni engedünk magunkból a kívülállók felé. Van, aki bátornak, keménynek szeretné, hogy lássák, van, aki a bájos viselkedésével akar kitűnni, mások lázadó típusba tartoznak. Egy jó párbajban erőt lehet meríteni abból is, hogy -függetlenül a belső félelmeinktől- büszke tartással, és tisztességes magatartással állunk ki a társunk felé. Ezzel a viselkedéssel tudjuk legyőzni önmagunkat a vívás alatt, hogy jutalmul félelemek nélkül lehessünk sikeresek a másikkal szemben is.

„Bis vincit qui se vincit in victoria”

Irodalomjegyzék:

Nagykálai Csaba (1998). Stressz arousal és szorongás a sportteljesítményben. Sporttudomány, 2,10-14., 3, 20-22.

Gy. Kiss Enikő (2012). A személyiség pozitív erőforrásai. In: Gy. Kiss Enikő, Polyák Lilla (szerk). (2012): Egészség Rehabilitációs Füzetek II. A személyes és társas tényezők szerepe a rehabilitációs munkában. Budapest, Oriold és Társa Kiadó

<http://hroarr.com/article/creativity-stress-and-a-stiff-upper-lip/>

<http://www.canne.hu/downloads/kuzdosportEsPszicho.pdf>

http://sportpszicho.blog.hu/2013/01/20/ahol_adni_jobb_mint_kapni_az_okolvivas_es_a_stressz

<http://www.fvfa.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/FENCINGTIPSFORFOILTOURNAMENTS.pdf>

Képek forrása:

<https://www.pinterest.co.uk/nergosh/hema-memes/>

Gunshow illustrated by [K.C. Green](#), 2013