

Évnyitó köszöntő

Gánt, 2014. január 11.

Kedves Sporttársak!

Köszönöm a meghívást.

Ez az idei meghívás nem olyan meghívás, mint az egy-két- vagy tíz évvel ezelőtti meghívás volt. Ez most a ranglistavezető Spartacus meghívása, annak a Spartacusnak a meghívása, amelynek csapata 36 év után ismét felnőtt bajnokságot tudott nyerni.

Ilyen meghívást nem lehet visszautasítani, sőt ilyen alkalomra valamit hozni is illik. Legyen ez a valami mondjuk térképolvasási feladatlap¹, amin tesztelheti magát az, akinek ez fontos. Hoznék még néhány gondolatot is. Ezek a tájékozódással kapcsolatosak.

A tájékozódás különleges élmény. Már a készülődéssel, utazással, elrajtolással kezdődik, aztán a versenypályán a figyelem koncentrációjában, a megfeszülő izmokban folytatódik. A tájékozódás világa a tereppel való azonosulásból, a térkép üzeneteinek megfejtéséből és önmagunk felülmúlásából álló misztikus világ. Ezernyi még fel nem fedezett élménnyel: örömmel és keserű csalódással egyaránt.

A tájékozódásban, a zenében vagy az olvasásban az a közös, hogy mindegyik tud élményt nyújtani rajongóinak az előképzettségtől, gyakorlástól, illetve az edzésben eltöltött órák számától függetlenül. Ezért is említhető itt meg Rost Andrea egy gondolata. A kivételes képességű művész azt mondja, hogy a nagy zeneszerzők között is akad olyan – mint például Strauss – , aki hivatalnok módjára ült le mindennap dolgozni. Fáradhatatlanul írta a keringők százait. Ünnepezt zenész volt a királyi udvarban és az utca embere számára is. A nagy magyar mesemondóra, Jókaira felesége rázárta az ajtót, amíg meg nem írta a napi adagot. Több mint száz regényével a magyar romantika nagymestere volt.

Azonban a zeneszerzők között van olyan zseni is, mint Mozart, akiben néha a zenéjét hallgatva, a földönkívülit sejthetjük meg. Van író, vagy az olyan érzékeny költő, mint József Attila vagy Radnóti, akinek egy-egy üzenete mintha a szürke hétköznapiok feletti világból érkezne hozzánk.

Mindezt azért említem, mert ahogy a zene vagy az olvasás, úgy a tájékozódás is el tud minket varázsolni, ahogy elvisz minket valahová, egy másik univerzumba.

De az írás, a zene mellett a tájékozódás is olyan, hogy nem mindenki érti, nem mindenkire hat. Ahogy sokakban nincs fogékonyság a zenére, vagy nem köti le őket az olvasás, vannak olyanok is, akik nem értik, hogy miért jó az erdőben térképpel rohángálni. Hiszem, hogy köztetek olyanok vannak, akiknek ez kimondottan öröm.

¹ A 30 db feladatlappal Zoli fogja a csapatot megkínálni, alkalmas időben.

Most mégis azoknak szeretnék szólni, akik nem teljesen elégedettek a tavalyi eredményeikkel, akik tenni szeretnének azért, hogy még jobbak legyenek. Egyszer, térkép helyesbítés után, úgy Csákvár határában egy autóstoppos integetett, amikor megálltam neki, akkor az árokból egy hatalmas csomagot vett elő. Nem akarhatta, hogy a nagy csomag látványa rontsa a stoppolás sikerét. Siklóernyő volt. A Hármashatárhegyről szállt fel, jó messzire elrepült. Csodálatos élmény a repülés, de aki kezdő, ezt még nem ismeri. Először jóformán csak másodperceket „repül”, a gyakori földet érés még kék-zöld foltokkal is jár. Jó időnek el kell telnie, hogy megérezze az apró fuvallatokat, az ernityő rezdüléseit, és ezek alapján finom mozdulatokkal fenn tudja tartani magát a levegőben.

Hosszú időre van szükség, hogy ne a véletlenül müljön egy pálya hibátlan teljesítése. Nemcsak a térképjeleket kell megtanulni, nem elég időnként ránézni a tájolóra. Magatokat is tökéletesen meg kell ismernetek. Fel kell fedezni láthatatlan összefüggéseket a versenyteljesítmény és az érzelmi állapot között. Vigyázni kell, hogy az akarás ne váljék görcsössé. Kell tudni lazítani is, hogy nem következzen be fásultság, vagy kiégés. Sok mindenre nektek, magatoknak kell rájőnnötök. De többre viszi az, aki mások tudását, mások tapasztalatait is megismerheti, kipróbálja, és ha hasznos, saját fegyvertárát gazdagíthatja, erősítheti ezekkel. Lehetőleg a jobbaktól kell tanulni, klubtársaktól, de a riválisoktól is. Kiváló lehetőségek rejlenek az internetben is. Ehhez persze nyelveket kell tanulni. A jó képességek, az alapismeretek megszerzése sajnos még nem minden. Ezt a versenyeken, különösen a tétversenyeken ki is kell tudni hozni, kinek-kinek magából.

Agykutatók, sportpszichológusok, viselkedés szakértők dolgoznak világszerte azon, hogy az emberi teljesítmény születésének folyamatát megismerjék. A szakemberek abban megegyeznek, hogy a teljesítménygörbe egy haranggörbe. A motiváció (a készletetés, akarás) szintje fokozza az aktivitást. Egy ponton túl azonban nem nő, hanem éppen ellenkezőleg csökken a teljesítmény. Esetleg letörés, összeomlás következik be. Ez a tájfutásban dekoncentráció, keverés, versenyfeladás formájában nyilatkozhat meg. Gyakori, de nem törvényszerű ez a folyamat. Létezik, kialakulhat a reziliencia, a sebezhetetlenség, ami a sokkoló hatásokat képes kezelni, a kudarcokból (is) képes erőt meríteni. Ezt a képességet, érthető módon nem lazítás közben lehet megszerezni, hanem kemény ellenfelekkel vívott éles csatákban. Továbbá az egészséges önbizalom mellé kell a reális önismeret, hogy kezelni tudjátok a versenyszituációkban jelentkező ösztönös reakcióitokat.

Ezekhez kívánok mindenkinek sok sikert az Új Évben.

Bozán György
bozan.gyorgy@gmail.com