



En garde!

A vívás által kinyílik a világ

A 7 éves Hanna és a 10 éves Mátyás még csak egy hónapja járnak vívni az OSC budapesti vívótermébe, de máris nagy lelkesedéssel mesélnek eddigi élményeikről. Hanna például arról, hogy a társaság miatt is nagyon szeret idejárni, Mátyás pedig – akit a magyarok olimpiai sikere lelkesített fel, látta Szilágyi Áront a tévében – arról, hogy imádja a sok játékot, például a vívóhokit, amivel az edző színesíti a foglalkozásokat. „Ilyenkor sisakban, a törrel és teniszlabdával hokizunk. De a tűz, víz, repülő játékot is szeretem” – mondja, és már azt is tudja, hogy ő csak hobbiból szeretne vívni, nem akar sportoló lenni. Vele ellentétben a 12 éves Márton talán meg sem áll a dobogó legfelső fokáig, egyelőre azonban örül annak, hogy három hónapja kitartóan jár az edzésekre. „Ezelőtt kézilabdáztam, pingpongoztam, fociztam, judoztam, de mindegyiket meguntam. Ez az első sport, amit én választottam magamnak, és ez megy idáig a legjobban, bár kicsit nehezebb, mint hittem. A tévében csak azt láttam, hogy előre és hátra kell lépkedni, meg vagdosni a törrel. Azt nem láttam, hogy a vívóállást mennyire nehéz megtartani” – árulja el Márton, aki kis társaival abba is beavat, hogy a hosszú, szőke hajú, nagyon csinos edzőjük kedves hölgy, ám néha szigorú.

Először azt gondolom, a gyerekek szemérmesen hallgatnak arról, hogy az edző kicsit furán beszél. Ám később rájövök, nem titkolóznak, hanem már fel sem tűnik nekik. Elfogadták. Jó értelemben véve, nem érdekli őket...

A VÍVÁS ERŐSÍTI A FIGYELMET, A LÁTÁST, HALLÁST

Gáborján Ritáról van szó, ő az edző. 26 éve vív, és egy ideje már oktat is. Hallássérült, ám hallókészülékének segítségével tökéletesen tud kommunikálni. Ő „különlegességnek” nevezi állapotát, és amíg arról mesél, hogy a gyerekek tényleg hamar megszokják furcsa beszédét, azon veszem észre magam, hogy már nekem sem tűnik fel. Rita szerint a vívás kiváló verseny- illetve szabadidősport, amely kihat az egész életünkre, és ami által kinyílik a világ. Nála hitelesebb ember szájából ez a mondat talán el sem hangozhatna. „Tíz évesen azért íratattak be a szüleim vívni, mert ez a sport erősíti a figyelmet mind a látás, mind a hallás terén. Egy asszóban több dologra kell figyelni egyszerre, például a zsűrire, amikor elindítják vagy leállítják az asszót. Gondolkodni kell, mit „tegyünk” az ellenféllel. Hallani, látni kell a fegyverek csörömpölését, hogy találat volt-e, vagy csak véletlenül értek össze a pengék” –



Gáborján Rita

sorolja Rita, és azzal folytatja, mennyi pozitív dolgot kapott a vívástól.

„Megtanultam még jobban hallani, önállóságot, önbizalmat, bátorságot adott, valamint a vívásnak köszönhetem azt is, hogy fel tudtam építeni az életemet.”

JÁTÉKOSAN FEJLESZTI A GONDOKODÁST

Az edzés bemelegítéssel kezdődik: Hanna, Mátyás, Márton és a többiek körbe-körbe szaladnak a teremben, Rita pedig tapssal jelzi, hogy békaugrással, indiánszökdeléssel, vagy páros láb ugrálással szakítsák meg a futólépéseket. Közben új csapattag érkezik: egy óvodás kislány, akit próbaedzésre hoztak szülei. Beáll a többiek közé egy fél órára, majd jön érte a szakosztályvezető, Fodor Andrea, hogy külön is foglalkozzon vele. A futás után jól kifáradnak a gyerekek, pedig a java még csak most jön: a tűz, víz, repülő játékban észrevétlenül készíti őket az edző arra, hogy gyorsan tudjanak döntés hozni, és azonnal tudják, hogy futni kell, vagy bordásfalra mászni. A víváshoz az éles ész elengedhetetlen – „cserében” totális szellemi felfrissülés jár az edzés után.

„A gyerekkorban elkezdett vívásnak csak a pozitív hatásait látom: a kicsik sportolnak, gondolkodnak, társaságban vannak, és a későbbiekben, ha versenyezni támad kedvük, sok helyre eljuthatnak” – mondja Rita. Az edzés a helyes testtartás

és a vívóállás gyakorlásával folytatódik: fel s alá lépkedik be a termet a gyerekek, ha elrontják, az edző korrigál, és addig próbálják, amíg mindenki rá nem érez az ízére. Állítólag, aki egyszer megtanulja a helyes vívóállást, soha nem felejtí el. Az edzői szigor főleg ebben a feladatban mutatkozik meg, de ez nem is csoda - ez a sport vezényszavakra épülő, fegyelmen és tartáson alapuló mozgásforma. Többek között ezéért lehet jó választás hiperaktív gyerekek számára is.

MINÉL HAMARABB EL KELL TALÁLNI AZ ELLENFELET

De nem csak a magatartás zavarokat lehet a vívás általa korábban tartani. Ritának van olyan kis tanítványa, akinek a látása nagyon gyenge, és olyan is, akinek a bal agyféltekéje nem alakult ki rendesen. „Örülök, hogy vívni járnak, mert biztos vagyok benne, hogy ez a sport már most sokat segít

Két feladat között az edző arról is mesél: a vívást egy életen át lehet tanulni és sose muszáj abbahagyni. Nagyon sokan félreteszik a sportszerű vívást a továbbtanulás miatt, de ez egy olyan tevékenység, amihez hobbi szinten bármikor vissza lehet térni, és bármikor el is lehet kezdeni. „Nálunk kimondottan a hobbívívás a cél, ha ugyanis valaki versenyzik, akkor napi 3 órás edzésekre kéne járnia mindennap. Itt viszont nem baj, ha valaki csak egy héten egyszer jön. A lényeg, hogy mozogjon.”

NEM VESZÉLYES SPORTÁG

A felnőtt kezdők harminc alkalom után jutnak el oda, hogy „rendesen” vívhatnak, azaz fegyver kerülhet a kezükbe, míg a gyerekek fél-egy év múlva. Ez egyébként nem egy veszélyes sportág – emeli ki az edző - hiszen a fegyver vége le van kerekítve, és a védőfelszerelés kötelező.



nekik a gyógyulásban, és abban is, hogy megtalálják a helyüket a világban.” Rita egyébként kora délutántól estig foglalkozik gyermek és kamasz csoportokkal, valamint felnőtt hobbívívókkal. Régebben csak 9-11 éves korban lehetett elkezdni a vívást, Ritát is ekkor írták be a szülei.

„A törözéssel és a kardozással valóban érdemes ebben az életkorban megismerkedni, mert ez a két fegyvernem nagyon komoly szabályokra épül. A párbajtőrhez viszont nem kell akkora taktika, hogy ne tanulhassa meg bárki, aki kedvet kap hozzá akár már kisgyermekkorban, hiszen itt „csupán” egy a cél: minél hamarabb el kell találni az ellenfelet.”

Miközben a gyerekek az edzés második felében vívótechnikai feladatokat végeznek (jó kis láberősítés) Rita még azt is elárulja, hogy az első alkalmakkor még bőven elég kényelmes, szabadidős viseletet. Később azonban érdemes beszerezni egy kesztyűt, fejdédőt (kb. 18.000 Ft, sokáig kitart), tórt (kb. 16.000 forint). Akinek van kedve és rátermettsége, indulhat versenyen is.

Gyermekeknek rendeznek bambi illetve törpici versenyeket, a felnőttek pedig amatőr megmérettetésekre nevezhetnek be, emellett lehetőség van háziversenyeken összemérni a tudást, és edzőtáborok alkalmával tökéletesíteni a technikát. Az edzés végén még egy kis játék következik, Rita pedig azzal köszön el tőlünk, hogy reméli: történetét, elhivatottságát olvasva, foglalkozásából picit szeletet kapva a „hátrányos helyzetű” emberek is mernek majd nagyobbát álmodni, és törekedni céljaik megvalósítására.

SZERZŐ: MOLNÁR ÁGI