

# CIKK

2002 július

## Gondolatok a teljesítmény-növelés egyéb lehetőségeiről a Kyokushin Karatében

*Mentális-, lelki tréningek*

**Fris Ferenc 3.Dan**

*Budai Harcművész SE*

Nagy megtiszteltetésnek érzem, hogy felkért a tábor szervezője Sempai „Stefi” cikk írásra e kiadványba. Igyekszem valami sajátosat nyújtani, a témát, amiről szólok gondolat- ébresztőnek szánom...

A Sensei-ekkel is sokat beszélgettünk különféle témakörökről, íme az a néhány kérdés, ami kölcsönösen foglalkoztat minket, és lehet hogy néhányatokat is, pl:

-Mi okozhatja azt, hogy egyesek folyamatosan fejlődnek, mások pedig egy szint után leragadnak?

-Mi lehet az oka, hogy egy kinézetre gyengébb képességű karatéka rendre sikereket ér el, a másik aki jobb alkatú, jobb mozgású alig hoz igazi eredményt?

-Miért van az, hogy itthon jól szerepel, NK mezőnyben sajnos nem túlzottan?

-Korosztály-váltás előtt remekel, utána nem nagyon?

-Néha kiugró sikerei vannak, máskor érthetetlen módon visszaesik?

-El lehet ezt intézni a szerencsére hivatkozva, vagy valami másról van szó?

Azt nem állíthatom, hogy a választ megtaláltam, viszont az évek során megfigyeltem néhány apróságot magamon s másokon. Természetesen, túl a fizikai-, technikai felkészítések különbözőségén, a kulcs, érzésem s tapasztalatom szerint, sokszor a mentális-tréninggel (személyiség-formálással) való foglalkozás ösztönös vagy tudatos képességében rejlik.

Céлом, hogy némi rávilágítással azt, aki fogékony rá, elmozdítsam a tudatos irány felé. Előjáróban leszögezném, hogy minden olyan állítás, tény és példa, amit most olvasol tőlem, könyvekből\*, jegyzetektől származik, jómagam kipróbáltam s megtapasztaltam a gyakorlatban és így váltam a lelkes szószólójává. Érdekesképp, már közel 10 éve foglalkozok ezzel a témával (olvasok, gyűjtök anyagokat) és a legtöbb eredményemet, amit elértem ennek köszönhetem, mégis érzem, hogy még mily kevésbé használtam ki a lehetőségeimet, a mai napig is esek vissza hibákba, de

rendületlenül küzdök gyarlóságaimmal. Csapjunk bele!

- **Tudod-e**, - hogy van egy belső Énképed, s hogy hogyan működik?
- -, hogy benned is zajlik egy ún. „Belső Monológ” folyamatosan, öntudatlanul, és ennek beállitottsága határozza meg a pillanatnyi teljesítményed?
- -, hogy csak saját képzelőerőd és önfegyelméd mértéke szabhat határt céljaidnak?
- -, hogy mindenki(!) volt már sikeres valahol, valamiben így van mintája arra, hogy előhívja és másban is elérje, ráadásul erőlködés nélkül?
- -, hogy ezt az egészet amiről beszélek, már eddig is alkalmaztad, s talán észre sem vetted magadon?

Mindannyian a jó küzdőket, bajnokokat, magas rangú mestereket figyeljük, mi lehet a titkuk és sokszor csak a külsőségeket látjuk meg és próbáljuk másolni (fizikai képességeik, edzésmunkájuk, kinézetük, viselkedésük), a belső világukról ritkán kapunk képet.

Nézzük meg nagyon leegyszerűsítve a folyamatot, hogy bármelyikünkben belül hogyan lesz egy célból valós teljesítmény.

**Alkotó képzelet>Tudatalatti>Énkép (szűrő)>fizikai képességeid,- készségeid > =cselekvés,konkrét teljesítmény.**

Szinte mindenki csak a fizikai tényezőkkel foglalkozik (technika-, gyorsaság-, erő-, állóképesség-, taktika fejlesztésével) és abban keresi a hibát, míg kevesek jutnak el oda, hogy a folyamat elejét is tudatosabban tudják befolyásolni a kellő irányban. Miért fontos ez? Hiába a legjobb edzésterv leírva, végrehajtva, ha a belső fékek leszabályoznak.

Idézzünk fel egy optimális esetet: minden sikeres cél, amit elértél életedben, először egy lelki képként élt benned. Dédelgetted, újra és újra lejátszottad a mentális képernyődön, fantáziálgattál róla, milyen lesz, ha bekövetkezik. Ez a kép rabjává tett és szinte hajtott a megvalósulás felé, plussz energiákat szabadított fel, mert forrón vágytál rá. Maga a munka is könnyebben ment, mert ott lebegett előtted a kívánatos végeredmény, s láss csodát a kellő pillanatban, a kellő mozdulatokat végrehajtva( görcsölésmentesen) elérte a célt, és előjött az a „**nyerő érzés**” amit csak ilyenkor élsz át( csontjaidban is érezted). Ez felszabadított, és önbizalmat adott, hogy újabb, nagyobb célt tüssz ki magad elé és buzgón nekiláss. Miért nem sikerül így mindig? Mert legtöbbször a betáplált lelki kép: rágódás a múlton,( miért nem jött össze?) ill. félelem a jövőtől(mi lesz, ha elbukok?) azaz az Aggódás. No ebben profik vagyunk, a végeredmény is ennek megfelelő: a kudarc. Miért ne

\*Forrásmunkákat lásd a 2.old végén!

aggódhatnánk pozitívan? Röviden vegyük sorra a lépéseket, hogy épülnek fel, és hol akadhat az el bennük.

**Alkotó képzelet(tudatos Én):** ez az a hely, ahol szabadon dönthetsz, mit képzel magad elé, miről ábrándozol, de vigyázz, ha nem táplálsz tudatosan pozitív célképeket, a belső monológod (ami most is beszél folyamatosan) megszokásból is a negatívumokról fog szólni, mivel a neveltetésed, környezeted (sulij, munkahely, TV, médiák, barátok) túlnyomórészt lehangoló, közepszerű mintáiból tudattalanul másolsz célokat magad elé. Köteles vagy a szürke tömeggel sodródni?

**Tudatalatti:** éjjel-nappal működik, sosem pihen. Mint egy célkövető rakéta, keresi a belé táplált(!) célhoz a legrövidebb utat. Hibákat vét, és korrigál, de tévedéseit elfelejti, a sikereire emlékszik. (így épülnek ki a szokásaid). Vigyázz, mert nem vitatkozik, ami elé kerül célképként, végrehajtja. Pl. „megpróbálom, de én ilyen vagyok”, „...öt ügyse tudom megverni.” Egy felfedezés:

**Idegrendszerünk nem tud különbséget tenni a mélyen elképzelt és a valódi, átél tapasztalatok között!** Mindkettőre ugyanúgy reagál. Hoppá! (kosárlabdás kísérlet, 3 csoport. Egyik 3 napon át folyamatosan gyakorolta a kosárra dobást, másik csoport nem csinált semmit, a harmadik csoportot felkérték, hogy 3 napon át fejben gyakorolja a célra dobást, a végén lemérték újra őket. Eredmény: első-20% javulás, 2. Nulla javulás 3. 23% javulás! Próbáld fejben lejátszani azt a tétmeccset sokszor te is! Azt is játszod le, hogy spontánul reagálsz (lelki árnyékbokszolás)

**Énkép:** a személyiséged és a viselkedésed valódi kulcsa. Mint egy viszonyítási pont, megszabja korlátaid, megszüri a tudatos Éned kívánságait. ÉNKÉP-ed jobb megismeréséhez feladat: gondold végig alaposan mit jelent számodra a siker? (a kyó-ban) és írd le! Igen, írd csak le, és ne cenzúrázd magad, fejtse ki részletesen, ahogy jön. (legalább önmagad felé légy őszinte, azt a papírt ügyse látja senki.)

következő: írd le tíz olyan vonást, amit csodálsz magadban... és tíz olyan vonást, ami nem tetszik magadban. Biztos, hogy ezek reálisak? (lehet, hogy egy torz énkép fogott eddig vissza?) Szokások: életünk 95%-a a szokásainkon nyugszik, nem mindegy tehát milyenek. Tipikus hiba: rossz szokásokon erőt venni akarattal. Nem fog menni, mert ha a képzelet és az akarat konfliktusba kerül mindig a képzelet győz. Megoldás: az új poz. szokást vizualizálni, „betáplálni”, helyettesítés módszerével kitölteni a helyét.

**Fizikai képességeid:** lehetsz bármilyen ügyes vagy

Magamról röviden: 1986 őszén kezdtem a Kyokushin Karatét az Erzsébetvárosi SE-ben sempai Balázs István irányítása alatt (ma már Sensei), azután egyéb okok miatt '94 elején a Stabilitás Karate Kai színeibe igazoltam át sensei Kalmár Árpádhoz, ahol 1999-ig aktívan szerepeltem, '95 őszétől, mint segéd-edző, külön kezdő-csoportokat vezettem folyamatosan. Háromévi felkészülés után 2000 elején megalakítottuk egyesületünket, a Budai Harcművész SE-t 12 régi tanítványommal. Egyesületünk két kezdő évfolyammal megerősödve jelenleg kb. 35 fős (főleg felnőt), másfél éve indítunk versenyzőket OB-kon kezdeti sikerekkel. Rendszeresen táborozunk. Főbb versenyeredményeim: 1989-től junior -72kg-ban többszörös dobogós, '90-ben 2x bajnok és több dobogós hely, '91 őszén felnőtt 72 kg szegedi OB arany, '92 MB Székesfehérváron 4.hely, majd kisebb kihagyás után '94 Szolnok Kupa bronz, '95-ben: súlycsoport nélküli MB bronz -, Horvát bajnokságon arany, '96-ban: Horvát bajnokság bronz -, Belga nemz. Verseny 5-8. hely, -, Szolnok kupa Ezüst -, CsB bronzérem (Stabilitás), '97-ben: Horvát. arany, -Berlini EB Bronzérem közép súlyban, -Szolnok kupa aranyérem, '98: USA Atlantic City legjobb 16-ban -, CsB aranyérem (Stabilitás) '99: Svájci Open Ezüst, - MB ezüstérem.

kemény, ha a krízishelyzetben nincs önuralmad(mentálisan nem vagy felépítve)

1. **Technikák:** Írásos célok...le szoktad írni, hogy mit akarsz elérni?(90 napos, féléves, éves célok, Edzésterv, vágyott eredmény, ill övfokozat) vizualizálás:célhoz kötődő fotók, tárgyak használata.(pl.egy újságcikk kivágás, kupáról fotó stb.) -kiírni magadból, hogy mitől félsz!(szembesülj vele és megkönnyebbülj)...  
- Megerősítések használata (írásban, szóban)(..Képes vagyok rá!)

Ja, hogy ez gyerekes, vagy túl misztifikált? „...A sikertelen ember u.a. energiát öl bele a kudarcaiba, mint a sikeres befektet a sikereibe...”

-  
Összefoglalás: jobb versenyeredmény ill. magasabb övfokozat eléréshez pontos tervezés, felkészülés után, ott a helyszínen elő kell hívni magadban a „nyerő érzést”, a többit a tudatalattira kell bízni, ha előtör néhány negatív érzés, azonnal helyettesíteni, de nem görcsölni. Ne feledd, a kudarcnak általában két oka van: a hiányzó bizalom és a túlzott erőlködés. Visszatérve, a negatív érzések az idő tolvajai. Nézzük csak, élsz jó esetben kb. 80 évet, ez kb. 29 ezer nap, azaz 700 ezer óra (ennek harmadát alvással töltöd) és már mennyi eltelt belőle..... hány és hány órát pazarlunk el aggódással, céltalanul tengődve, múlton rágódva, ill. világos célok hiányában szinte helyben járva, tapogatózva.... . hogy élnéd az életed, mennyivel tudatosabban, ha tudhatnád pontosan hány órád van még hátra?

\*Források: Maxwell Maltz: *Pszichokibernetika I és II.*

*Bagolyvár kiadó '94, '99*

*Napoleon Hill: Gondolkodj és Gazdagodj*

*Bagolyvár kiadó '93*

*Dr Joseph Murphy: Tudatalattid csodálatos hatalma*

*Maecenas kiadó '91*