

## Andrejkovics Zoltán: Láthatatlan játék

Recenzió Andrejkovics Zoltán: Láthatatlan játék – A győztesek gondolkodás-módja az e-sportban (Magnólia, 2017, 192 oldal, ISBN: 9789634193593) című könyvéről.

**Így hivatkozzon erre a cikkre:**

Nagyághy Zsolt, „Andrejkovics Zoltán: Láthatatlan játék”.  
*Információs Társadalom* XVIII, 1. szám (2018): 165–169.

---

---

<https://dx.doi.org/10.22503/inftars.XVIII.2018.1.13>

---

---

*A folyóiratban közölt művek*

*a Creative Commons Nevezd meg! – Ne add el! – Így add tovább! 4.0  
Nemzetközi Licenc feltételeinek megfelelően használhatók.*

## Andrejkovics Zoltán: Láthatatlan játék – A győztesek gondolkodásmódja az e-sportban

*Recenzió Andrejkovics Zoltán: Láthatatlan játék – A győztesek gondolkodásmódja az e-sportban (Agave Könyvek Kiadó, 2017, 192 oldal, ISBN: 9789634193593) című könyvéről*

Andrejkovics Zoltán 2017-ben magyarul megjelent könyve a profi e-sporthoz szükséges gondolkodásmódot, a mentális felkészültséget, és az e mögött megbújó mélyebb pszichológiai hátteret vizsgálja. Az absztraktnak tűnő pszichológiai elméleteket rengeteg egyszerű ábrával, analógiával és életből vett példával segít megérteni, valamint idézetekkel foglalja össze az egyes koncepciókat, hogy könnyebb legyen megjegyezni azokat.

A könyv szerkezetét tekintve az egyszerű gamertől indul, és végigvezet az e-sportoló felkészülésének mérföldkövein: hogyan kell gondolkodnia ahhoz, hogy valóban profi e-sportolóvá tudjon válni, és ne akadjon el az célhoz vezető úton.

A szerző két csoportba sorolja a felkészülés lépéseit:

1. fizikai felkészülés, mint fizikai kondíció, technikai és taktikai felkészültség,
2. valamint mentális felkészültség.

A mentális felkészültségre nagyobb hangsúly kerül a könyvben, a fizikai felkészültségnek is inkább a mentális oldalával foglalkozik a szerző.

Fontos kiindulópont a hosszú és rövid távú célok kitűzése. Ezután a technikai felkészülés mentális oldalát részletezi, az ebben való fejlődés nehézségeit, majd a taktikák és stratégiák kialakítását és alkalmazását tárgyalja, ezzel lefedve a fizikai felkészülés lépéseit.

A következő részekben a szerző visszatér a mentális felkészülés lépéseire, az értékekre és a csapatra, a külső és belső motiváció eltéréseire, majd az egyén személyiségének vizsgálatára. Az ez utáni fejezetek az érzékelést, az érzelmeket és a gondolkodást vizsgálják, illetve azt, hogy miért fontos a jelenben lenni és az első megérzésekre hallgatni, valamint hogy milyen hatással vannak ránk az érzéseink és hogyan befolyásolják a teljesítményünket. Vajon, hogyan kondicionál minket és csapattársainkat gondolkodásunk pozitív vagy negatív jellege? A fő gondolatmenetet a mérkőzésre hangolódásról szóló rész zárja, majd a korábbiaktól kissé eltérő két fejezet zárja a kötetet arról, hogyan viszonyuljunk a közönségünkhöz, és mivel jellemezhetőek a jó vezetők.

### Célok és Célkitűzések

A szerző kiindulópontja, hogy az álom és a cél nem ugyanaz. Az álom csak egy fantáziakép a fejünkben, csak ha aktívan elkezdünk dolgozni a megvalósításán, akkor válik a vágy céllá, amit már el lehet érni. Ugyanakkor céljaink idővel változnak, így csak olyan célt érdemes kitűzni, ami valóban hajt minket, amire szenvedéllyel gondolunk. A jó hosszú távú cél az, amitől ismerőseink furán néznek ránk, hogy „ez megőrült”. Ha megvan a cél, fogalmazzuk

azt meg szavakban is és írjuk le, rögzítsük, így többé válik, mint egy kósza gondolat. A célok megvalósulását egy fa növekedéséhez lehet hasonlítani, ahol a cél a gyümölcs. A célokat nem lehet gyorsan elérni, fontos a kitartás.

Sokan úgy gondolják, hogy a következő meccs megnyerése egy rövid távú cél, pedig a hosszú távú cél tulajdonságai jellemzik, minthogy az odavezető út nem ismert, és rajtunk kívül álló dolgok befolyásolják. A győzelemhez sok út vezethet, így fontos, hogy nyitottan álljunk hozzá. A győzelem mindig legyen szándék, nem pedig akarat, mivel az akarat beszűkíti a látókörünket, míg a szándék kreatív energiákat szabadít fel.

## A felkészülés mentális oldala

Céljaink eléréséhez tennünk is kell, azok csak kemény munkával érhetőek el. A játék önmagában nem felkészülés, hiába játszunk valamivel 5 éve, ha nem tesszük azt tudatosan, nem fogunk fejlődni. Amint elkezdünk tudatosan felkészülni, gyorsan sokat tudunk fejlődni.

A siker 90%-a a felkészülésen múlik. Hatásossága függ az eltöltött időtől, az ismétlés-számtól, a gyakorlatok minőségétől és a kitartástól. A fejlődés nem lineáris, ezért a kitartás (ami egyben az idő is) rendkívüli módon meghatározó. Ugrásokban fejlődünk, a fordulópontok elérése nem könnyű, hiszen addig nincs látható eredmény, így egyszerűbbnek tűnhet feladni. Ugyanakkor fontos a kikapcsolódásra is időt szánni, hogy elkerüljük a kiégést.

## Taktika és stratégia

Stratégiai felkészültség terén két véglet lehetséges: akadnak, akik csak egy stratégiát használnak, de azt rendkívül pontosan, és azok, akik számtalan stratégiát ismernek, de egyiket sem képesek végrehajtani. Egyik sem életképes profi környezetben. A megoldás a 3-5 stratégia váltott használatában keresendő, az alapstratégiát profi szinten be kell gyakorolni, de rendelkezni kell „B” és „C” tervvel. Utóbbiakat szintén magas szinten kell begyakorolni, mivel még egy rosszabbul ismert ellenstratégia is hatásosabb lehet, mintha csak egyetlen „A” tervünk lenne.

A stratégiát nem csak az ellenfélhez választjuk, hanem magunkhoz is, attól függően, hogy milyen mentális állapotban vagyunk. A stratégiákat dimenzióik szerint lehet felosztani:

- Figyelemszükséglet: mennyire fárasztó az adott stratégia megvalósítása?
- Technikai bonyolultság: mennyi hibalehetőséget rejt magában a kivitelezés?
- Csapatjáték: csapatkoordináció vagy egyéni célok van a hangsúly?

Idővel fáradni fogunk és érdemes egyszerűbb stratégiára váltani. A lényeg, hogy mi legyünk a kezdeményezők, ez reakcióra és passzivitásra készíti az ellenfelet, ami rendszerint vereséghez vezet.

## Érték és csapat

Az értékeink nem csak a sajátjaink, a csapatunké is, a csapat átveszi és alakítja azokat, így szilárd alapot és elköteleződést adnak. Értékeink alakítják ki a csapatszellemet és a csapatkultúrát, ezek alkotnak egyénekből valódi csapatot. Amint a csapat összekovácsolódik,

harmónia alakul ki, már nem csak egyszerűen összeadódnak az egyéni teljesítmények, hanem szinergia is fellép. Ahhoz, hogy ez létrejöjjön, alázatosnak és szerénynek kell lennünk, csak így tudunk figyelni másokra és megérteni őket. A csapat csak együtt nyerhet, csapaton belül mindenki egyenlő, és nem szabad csupán egyetlen csapattagot okolni egy hiba vagy vereség után.

## Motiváció

Motivációink többsége a gyerekkorunkból származik, szüleinket figyelve tanuljuk meg a szorgalmat és a kitartást. A motiváltság egy tábornó, aminek szüleink rakták le az alapját, és a bennünk kialakult szenvedély gyújtja lángra, amit sikerélményeinkkel táplálunk.

Az e-sportolókat motivációjuk szerint két csoportba lehet osztani:

1. azokat, akiket a jutalomért és a dicséretért csinálják,
2. és azokat, akiket egy belső vágy hajt, az e-sport önmegvalósítást jelent számukra.

A motivációnak tehát két forrása lehet: a külső motiváció, ami leginkább kitartásra ösztönöz, és a belső, ami a minőségre van hatással, mivel tökéletességre ösztönöz. A külső motivációnak megvan az a hátrányos tulajdonsága, hogy beszűkíti az ember látókörét, ami gátolja a kreatív megoldások keresését, míg a belső motiváció nyitottá teszi azt.

## ÉN

Az ember természetes módon figyelemre vág, amit egyes emberek különböző módszerekkel kívánnak megszerezni: van, aki szószátyár, és be nem áll a szája; van, aki titokzatos, és csak néha próbál valami okosat vagy bölcseset mondani. Ami biztos, hogy mindenki vág a figyelemre.

A figyelemfelkeltés módját gyerekkorunkban tanuljuk, környezetünket figyelve, így a felvett viselkedésforma gyakran nem a sajátunk, távol állhat tőlünk. Ez a szakadás ahhoz vezethet, hogy két énünk lesz, egy belső én, ami belső világunkkal, érzéseinkkel és vágyainkkal van kapcsolatban, valamint egy külső én, az ego. Az ego olyan viselkedésmintákat követ, amit szüleinktől tanulunk. Saját érdekeit nézi, a külső világra koncentrálni, és a pozitív élményeket keresi. Mindkét énünkre szükség van, de ahhoz, hogy tudatosan tudjunk dönteni, a két énünket harmóniában kell tartanunk.

## Érzékelés

Ritkán vagyunk a jelenben: egy meccs előtt azon izgulunk, hogy milyen nehézségek várnak ránk, utána pedig azon rágódunk, milyen apró hibáink voltak. Közben esetleg azon gondolkodunk, hogy egy másik megoldás jobb lenne. Míg, ha a jelenben lennénk, a pályát figyeljük, arra, ami történik, és így láthatnánk, hogy mire készül az ellenfél. Az egónk nem szereti a csendet, ezért aztán ezer más gondolattal tölti meg a fejünket a meccs alatt is.

Ennek ellenére meg kell próbálni a jelenben maradni, ellazulni, és minél több mindent befogadni a történésekből, kiterjesztve érzékelésünket. Hagyjuk, hogy a tudatalattink

is dolgozzon, nem kell mindent tudatosan felfogni ahhoz, hogy befogadjuk. Ha ezt meg tesszük, a tudatalattink intuitív döntésekkel fog bennünket segíteni, amit másképpen megérzésnek hívhatunk.

## Érzelmek

Érzelmek befolyásolják teljesítményünket, a harag és más negatív érzések gátolják a kreativitásunkat és logikánkat. Szívesebben töltünk időt olyanokkal, akik pozitív érzéseket váltanak ki belőlünk, mert úgy érezzük, feltöltődünk mellettük.

Az emberek sokkal tovább hajlamosak egy vereségen szomorkodni, mint a győzelmet átélve örülni. Egy e-sportolónak rendszerint csak 10 perce van a következő meccs kezdetéig, ezalatt kell eljutnia az „elfogadáshoz”. Tudatosan kell elfogadnia a vereséget, nem várhat, amíg a folyamat természetes úton lefut. El kell fogadnia felfokozott érzelmeit, és más kontextusba kell helyezni magát.

## Gondolataink

Gondolataink két helyről származhatnak: a belső énünktől és az egónktól. Belső énünk gyors és kreatív, míg az ego lassú és rutinszerű, így alakul ki, hogy az első, belülről jövő megérzést, gyakran nem értjük, egónk túl lassú, hogy felfogja, így inkább megpróbálja elvetni azt.

Az elménk nem tudja a tagadásokat értelmezni, például mindig ott van a „kék elefánt”, hiába mondjuk, hogy „ne gondolj a kék elefántra”. Próbáljunk pozitív pólusú állításokban gondolkodni, tudatosan váltani ezekre, ha feltűnik, hogy tagadásban gondolkodunk.

## Győztesként felkelni

Először is el kell fogadnunk, hogy nem tudjuk mindennap ugyanazt a teljesítményt hozni, lesznek rosszabb és jobb napjaink. De ha a rossz napokon sem adjuk fel a gyakorlást, azon túllépve látványos javulást tudunk elérni.

A mérkőzéseket megelőző délutánt már pihenéssel kell tölteni, egy délután már nem tudunk javítani azon, amit hónapokig építettünk, ilyenkor már a pihenés a legjobb felkészülés.

A mérkőzés napján rutin feladatokkal tudjuk segíteni magunkat a ráhangolódásban és a koncentrációban, de fontos, hogy ezek ne váljanak babonává. Higgyük el, hogy mire vagyunk képesek, a magabiztosság segít előhívni a betanultakat.

## Kapcsolat a közönséggel, Vezetők és irányítók

*Az utolsó két fejezet már nem része a könyv fő gondolati ívének, ezért ezeket röviden és egyben mutatjuk be.*

A közönség kapcsolatával foglalkozó fejezet tanácsokat ad, hogyan építhetünk jó kapcsolatot a rajongóinkkal. Az interjúkat és a közönség előtti beszélgetéseket vegyük komolyan, sok rajongó számára ez a fő kommunikációs csatorna, amin keresztül mélyebben megismerhetnek minket, ha nem vesszük komolyan, úgy érezhetik, hogy nem értékeljük őket eléggé. Fontos, hogy közvetlen hangnemet üssünk meg, és történeteket is meséljük arról, mi történt velünk vagy éppen a csapattal, így a szurkolók közelebb érzik magukat az eseményekhez, jobban tudnak azonosulni a csapattal. Ugyanakkor ne ígérjünk győzelmet, inkább azt, hogy mindent bele fogunk adni, a győzelem nem csak a mi csapatunkon múlik, ezért nem tudjuk biztosítani.

Az utolsó részben – Vezetők és irányítók –, arról ír a szerző, hogy miről ismerszik meg a kiváló vezető. A vezetés titka a példamutatás, a vezető külön a csapat többi tagjánál, miközben mégis egy közülük, de ő adja a biztos pontot a csapatban. Mindig tisztán kommunikál a csapattal, kimondja, amit kell, indokolja döntéseit, és meghallgat mindenkit.

## Kinek ajánlott a könyv?

A könyv jó kiindulópont mindenkinek, aki e-sportolóvá szeretne válni, vagy csak tudatosan jobbra válna kedvenc játékában. Az író egyszerű, hétköznapi nyelven ír, amit könnyű megérteni, és minden elméletéről, illetve módszerről bemutatja hogyan alkalmazható az az e-sportban. Ugyanakkor azonban nem fejt ki részletesen, hogyan tudjuk elérni a kívánt változásokat, inkább csak példaként mutat meg egy-egy módszert. De ez nem is baj, a könyv remek kiindulópont arra, hogy felmérjük magunkat, miben kell változnunk, és onnan már könnyen találhatunk további szakirodalmat, ami segíteni tud bennünket.

A könyvet elsősorban profi e-sportolóknak és azoknak lehet jó szívvel ajánlani, akik azzá szeretnének válni. Ámbár hasznos lehet azok számára is, akik e-sportolók közvetlen környezetében élnek és szeretnék megérteni, hogy hogyan válhat valaki jobb e-sportolóvá.