

SZEPESI László

A Magyar Testnevelési Egyetem
Küzdősportok Tanszékének adjunktusa
A Francia Ifjúsági- és Sportminisztérium kinevezett sportprofesszora

A francia kardozók taktikai feladatmegoldási színvonalának fejlesztése az 1982-93 közötti időszakban*

“Szepesi László 1982-ben érkezett Franciaországba az akkori technikai igazgató, Jean-Michel Oprendek felkérésére.

Akkoriban a francia kardvívás mély hullámvölgyben volt, többek között hiányoztak az oktatáshoz szükséges képzett kardmesterek.

A magyar szakember késedelem nélkül hozzálátott a fegyvernem oktatásának átszervezéséhez és egy olyan válogatott csapat létrehozásához, amely tíz év alatt 5 olimpiai és 3 világbajnoki érmet szerzett Franciaországnak. A ragyogó eredményeken túl, elsősorban módszerei ragadták magukkal azokat, akik nap, mint nap kapcsolatban lehettek személyével és oktatási módszereivel.

A mozdulatok technikai végrehajtásának tökéletessége, állhatatos kitartás, az újjításra való szüntelen törekvés, valamint az állandó megmérettetés voltak a mozgatórugói e szép “kalandnak”. S ami ebből maradt: egy francia csapat, akinek ezentúl bérlete van a világvversenyek első helyeire, a sok fantasztikus emlék és ez a technikai dokumentum melynek tartalmát éppoly örömmel olvasom most, mint amilyennel megéltem akkor.”

*Jean-François Lamour
A Francia Köztársaság
sportminisztere*

* * *

A munka kezdetén (1982-84 között) a francia kardozók taktikai képzését teljes mértékben alárendeltem a technikai színvonal fejlesztésének. Ezt az időszakot a technikai alapok elsajátításának, és ezen belül a technikai elemek különböző ritmusú tanulására használtuk fel. Csak ennek birtokában kezdtünk különböző taktikai, helyzet-felismerési feladatokkal foglalkozni.

A vívás mozgásanyagát technikailag nehéz elsajátítani; hosszú tanulási folyamat eredménye. A küzdelem bonyolult szabályokhoz kötött speciális koordinációt igénylő mozgásformában zajlik.

Különböző oktatási formákat ismerünk:

- csoportos foglalkozás
- egyéni iskola
- páros foglalkozás
- módszeres asszóvívás
- szabadvívás
- edzőverseny - verseny

* A cikk megjelent a Testnevelés és Sport c. folyóirat 263. számában, 1997 szept./okt.
(Szepesi L.: Développement du sens tactique chez les sabreurs français de 1982 1993. *Revue EPS*: Paris, 263: 63–66, 1997.)

A fenti megállapítás azonban nem jelenti azt, hogy az első két évben a kardozók nem találkoztak taktikai feladatokkal. Két-három technikai elem viszonylag stabil elsajátítása után, minden esetben “kipróbáltuk” azokat élő, asszószerű helyzetben is.

Minden egyes foglalkoztatási forma fontos, egymást kiegészíti. Az **egyéni iskola** azonban kiemelkedő jelentőségű, mivel ezzel az oktatási formával lehet – technikai és taktikai szempontból egyaránt – egy vívót a legjobban és leggyorsabban felkészíteni a küzdelemre.

TAKTIKAI ALAPHELYZET EGYÉNI ISKOLÁBAN

AZ EGYÉNI ISKOLA

A kezdő- és haladó vívó egyaránt fontos oktatási formája. Az iskola során figyelembe kell venni a tanítványok képzettségét, korát, továbbá a versenynaptár figyelembe vételével meg kell határozni az iskola célját.

A kezdő, vagy haladó vívók idején eleji iskolája egyszerű technikai gyakorlatokból áll. Fontos feladata az iskolának a **hibajavítás**. Ebben az oktatási formában a legkönnyebb ellenőrizni a technikai színvonalat és a taktikai elemek kidolgozását.

AZ EGYÉNI ISKOLA PSZICHOLÓGIAI ASPEKTUSA

Egy svájci pszichológus, Zeigarnik kísérlete rávilágított, hogy az embert a **befejezetlen feladatok** erősen foglalkoztatják (Barkóczy és Putnoki 1967).

Egy szellemes kísérlet során az egyik csoport több kisebb feladatot kapott, amelyeket nem engedtek befejezni. A másik (kontroll-) csoport ugyanazokat a feladatokat kapta, amelyeket az előző csoportnál félbeszakítottak. A vizsgálati személyek később sokkal kevésbé emlékeztek a megoldott feladatra, mint a be nem fejezetre. Ez a kísérlet tökéletesen egybevág az egyéni iskola pszichikus hátterével. A gyakorlatok ismétlése során sűrűn előfordul, hogy a visszatérő hibajavítás ellenére a tanítványok mégsem tudják precízen megoldani egy-egy technikai elem helyesen koordinált kivitelezését. Hasonlóan, egy taktikai feladat sokszor a görcsös erőlködés ellenére sem sikerül. Ilyenkor a leghelyesebb – az adott akciót **ideiglenesen félretéve** – más, teljesen eltérő gyakorlattal folytatni az iskolát.

Kis idő múlva (vagy 1-2 nap után) – minden előzetes rávezető gyakorlat nélkül – szinte „magától” rögtön sikerül. Ez feltehetően a befejezetlen (megoldatlan) gyakorlatra való fokozottabb emlékezés pszichikus hatásának köszönhető.

Zeigarnik kísérlete azonban kettős volt: megfigyelte, ha a csoportvezető a feladatok adása, értékelése során agresszív, bántó magatartást tanúsított, a befejezetlen feladatra való pozitív emlékezés elmaradt (elfojtódott), mivel kellemetlen emlék kísérte. Ezért fontos szem előtt

tartani, hogy a technikai-taktikai hibajavítás ezen érdekes módja csak pozitív légkörű, bizalomteljes közös munka esetében érvényesül!

AZ EGYÉNI ISKOLA TÍPUSAI

Megkülönböztetünk:

- edzésen végzett egyéni iskolát;
- versenyen adott egyéni iskolát.

Az utóbbi általában rövid, főleg bemelegítő, vagy taktikai jellegű, esetleg egy-egy speciális taktikai cél előkészítését szolgálja.

A klasszikus egyéni iskola a helyzettől, a versenynaptártól, a vívó képzettségétől, vagy egyéniségétől függ. Így beszélhetünk **mechanikus**, főleg technikai feladatokat megoldó iskoláról; az **asszószerű–mozgásos–taktikai** iskola, a technikai elemeken túl, taktikai feladathelyzetek megoldásában is segítséget kíván nyújtani a vívóknak. A taktikai iskolában legalább két alternatív feladatot kell meghatározni, illetve megoldani a vívónak.

A TAKTIKAI ISKOLA PSZICHOLÓGIAI HELYZETE

A taktikai-asszószerű iskolában két, vagy több feladatot kell a vívónak adekváтан megoldani. Érdekes módon a kezdő (fiatal) vívók viszonylag könnyebben oldanak meg alternatív feladatokat, mint a már képzettebb (idősebb) társaik, akik korábban csak technikai képzésben részesültek. (Ezért a 82-84-es időszakban, a kardozókkal az alaptechnikai elemek különböző ritmusú végrehajtására különös hangsúlyt fektettünk. A ritmusváltás, a taktikai feladatok későbbi végrehajtásának egyik kulcsa)! A kezdő gyerekek viszonylag lassabbak felnőtt társaikhoz képest, viszont érzékelő-észlelő képességük már jelentősen fejlett. Viszonylag lassú mozdulataikat a feladatnak megfelelően így könnyebben módosítani tudják. Ezért nem igazán célszerű a taktikai képzés késleltetése, a tökéletesebb technikai kivitelezés érdekében, mivel ezek pontos, szabályos és gyors végrehajtása sokszor nehezíti a mozgássor későbbi módosítását.

A taktikai iskola egyik feltétele, hogy a vívó ismerje az egyes technikai elemeket. Az egyes gyakorlatok, feladatok, lehetőleg minél jobban különbözzenek egymástól. Pavlov kutya-kísérlete a kör és az ellipszis kapcsán megmutatta, hogy mivel egy bizonyos pont után a különbséget nem lehetett biztosan érzékelni, az állat neurotikus tüneteket produkált! Minél eltérőbb a két feladat, annál könnyebb adekvát választ adni.

EGY TAKTIKAI ALAPHELYZET

A. A Mester előrelép	A Tanítvány hátralép és lépés előre-kitöréssel fejet vág.
B. A Mester előrelép A Tanítvány támadása alatt kvintbe megy. A Mester fej-védése (kvint) a Tanítvány képzettségétől, gyorsaságától (észlelésétől) függően, a támadás kezdete alatt (a lépés) történik, vagy később a kitörés előtt .	A Tanítvány hátralépésből lépés előre-kitöréssel támadást indít. Oldalon fejezi be a támadást
C. A Mester előrelép A lépés alatt a Mester fejet , vagy oldalát flessel.	A Tanítvány hátralépésből lépés kitöréssel támad; Ezt a Tanítvány védi és visszavág.
D. A Mester előrelép, majd a Tanítvány támadásába vonalat ad. Mind a két esetben (C-D) a színvonaltól és a gyakorlottságtól függően a lépés alatt , vagy a kitörés előtt hajítja végre akcióját a Mester.	Ezt a Tanítvány pengeütéssel hárítja, majd befejezi a támadást.
E. A Mester előrelép, majd keresztlépéssel azonnal támadást indít. A Mester első lépése minden esetben hasonló az első gyakorlathoz. A ritmus- és akcióváltást a Tanítványnak nem szabad előre jelezni.	A Tanítvány hátralépés után ismét hátralépve véd és riosztozik. (A védés helyett a Tanítvány tempó fejet is vághat. Ez már stílus, felkészülés és helyzetfelismerés kérdése.)

Néhány heti gyakorlás után ezt a taktikai alaphelyzetet – egy átlagos tanítvány – sikerrel tudja megoldani. Természetesen kezdetben csak két variánst gyakoroltassunk. Később a **technikailag jobban sikerült** gyakorlathoz kapcsoljuk az újat. Csak ezt követően kerüljön sor a 3 gyakorlat alternatív megoldására.

A TAKTIKAI ISKOLA ELŐNYE ÉS HÁTRÁNYA

Kettőnél több alternatív feladat gyakorlása fizikailag és szellemileg is megterhelő. Célszerű ezért mindig meghatározni a **gyakorlási keretet**: mennyi lesz az ismétlések **száma**, és ebből hány **hibát** követett el a tanítvány. Az évek során nagyon jól bevált 10 gyakorlatból 2 hiba, 5-ből egy 1 hiba engedélyezése (10/2, ill. 5/1). (A VB/Olimpia előtti utolsó felkészülési szakaszban 3/0, vagy 5/0 hiba volt a gyakorlási feltétel.)

Az ismétlés és a hibaszám meghatározása pszichikailag fontos, erősebben motiválja a tanítványt. (Az asszóhoz/versenyhez is ez áll közelebb). A nagyszámú, monoton ismétlés “tartalékos” kivitelezésre, erő- és figyelemkonzerválásra szorítja a vívót, így a teljesítmény nívója esni fog, a végzett munka értéke csökken. Célszerű a gyakorlatok között **szünetet közbeiktatni** a pihenés és a további koncentráció érdekében. Ezt azonban – mint a versenyen - , a tanítványnak **ki kell harcolnia**. Ne a mester álljon le a gyakorlattal, hanem bizonyos **találati számnál**, ezt a tanítvány **magatartásával érje el**, harcolja ki!

A tanítványok taktikai egyéni helyzetfelismerését jól ellenőrizhetjük **“váratlan feladat”** közbeiktatásával. Pl.: az előzőleg ismertetett gyakorlatrendszerbe (A-C) a mester – előzetesen nem jelezve – pengeütés-vágást próbál végrehajtani a tanítvány hátralépéséből indított támadásába. Ilyenkor ezt a gyakorlatot korábban sose ismertessük-gyakoroltassuk a tanítvánnyal. Így – szinte kilépve – az előzetesen felépített technikai (taktikai) gyakorlatrendszerből – előben láthatjuk a tanítvány a reakcióját.

Évek során igazolt megfigyelésem, hogy azok a vívók, akik az idény végén, a felkészülés utolsó fázisában, ezeket a “váratlan” helyzeteket is jó színvonalon oldották meg, mindig sikeresen szerepeltek az Olimpián, vagy a VB-n!

Minél jobban emeljük az egyes alternatív lehetőségek számát, annál lassabb lesz a vívó mozgása. Ezért ezek számát, és egyáltalán a felkészítésnek ezt a formáját módjával szabad csak alkalmazni.

Meggondolandó az is, hogy a fentebb ismertetett taktikai feladatsorban mindig a **mester** és nem a tanítvány a **kezdeményező**. Célszerű tehát, hogy a tanítvány előbb-utóbb saját ritmusának-stílusának megfelelő specifikus reakciót adjon. Ezt fokozatosan elérhetjük, ha az ismertetett gyakorlatsorból (A-C) egyet-egyed, - a vívó stílusának leginkább megfelelőt – favorizálunk.

TAKTIKAI HELYZET ÉS TALÁLATSZÁM

A 70-es évek elején Szentgyörgyi (1973) az 1971-es bécsi VB és a budapesti Santelli Kupa közel 400 asszóját elemezve a következőket állapította meg:

- Az első találat adásának kiemelkedő szerepe van. A mérkőzés első találatát majdnem 70% ban későbbi győztesek adták.
- Ennél is jelentősebb szerepe van a 3. találatnak a mérkőzés megnyerése szempontjából. A 2:1, vagy 2:0 találatarány tehát pszichésen különleges helyzet: vagy kiegyenlít a vesztesre álló vívó, vagy ellenfele 3:1-re húz el (a harmadik találatot 90%-ban a későbbi győztesek vitték be).

A vizsgálat során – ez a legérdekesebb – mérték az egyes akciókra jutó tiszta vívóidőt. Megállapították, hogy a 2/0, vagy 2/1-es helyzetben a későbbi vesztesek jelentősen **kevesebb** időt fordítottak a **kiegyenlítést célzó akció előkészítésére**, végrehajtására. Kudarcuk igazi oka itt található. Hat-nyolc olimpiai és világbajnok vívó asszójának elemzése, pedig kimutatta, hogy ők ezekben a hátrányos helyzetekben jelentős időráfordítással egyenlítették ki, és kerültek ki győztesen.

Célszerű ezért az ismertetett gyakorlatsorban, ha a tanítvány a harmadik találat bevitele után próbál meg időt nyerni és pszichésen felkészülni a küzdelem befejezésére.

FELKÉSZÜLÉS A KÜZDELEMRE: SPECIÁLIS TAKTIKAI CÉLFELADATOK

A tiszta vívóidő kardvívásban (az 1980-90-es években) 20-30 másodpercig tartott. (A 10 találatos mérkőzések esetében sem haladta meg a 40 másodpercet.)

A küzdelem gyorsasága-rövidsége nehezzé tette és ma is nehezzé teszi az egyes találatok elemzését (adott vagy kapott), illetve a választott taktika ellenőrzését, módosítását. Mindehhez hozzájárult a 80-as évek kardvívásában a legnagyobb furcsaság: a prioritás. (A gyakori együttes találatok elkerülésére – sorshúzással – egyik, vagy másik vívó büntetve lett ismételt együttes akció során: a sorshúzással nyertes vívó ugyanis, ismételt együttes találat esetén találatot érhetett el.)

Az előzőekben láttuk, hogy nem minden találat egyforma súlyú, jelentőségű. A kedvezményezettség a kardvívásban tovább bonyolította a helyzetet. Természetesen előnyös, ha az ellenfél prioritását elnyerjük, de feltétlenül fontos, hogy a sajátunkat ne veszítsük el.

Vívóversenyek mindennapos tapasztalata, hogy a küzdelem során edzők, barátok, csapatvezetők, rokonok, stb. (sokszor kétségbeesett módon) rendszeres “taktikai” tanáccsal látják el a versenyzőt. E tanácsok zöme inkább zavarja a vívót és legfeljebb morális támogatást ad. Az ellenfél ismerete, a vívó akciókészlete, a mérkőzésvezető stílusának ismerete nélkül szinte kizárt használható taktikai tanácsot adni. Érdemes megfigyelni, hogy a tanácsok zöme tagadó formájú (ne vágj bele, ne adj vonalat...stb.), ami különösen veszélyes, mivel a sisak alatt és a mérkőzések nagy zajában a mondat eleji tagadó szócska elsikkad, így a vívó **ellenkezőjét érti** a tanácsnak (vágj bele, adj vonalat...stb).

A Los Angelesi Olimpia után a kardozók technikai-taktikai színvonala jelentősen fejlődött. Szükségesnek gondoltam, hogy eredményességüket taktikai helyzet-felismerési színvonaluk emelésével is javítsam. Már nem volt szükségük a küzdelem általános menetének támogatására, viszont szükségesnek látszott 1-1 találat (pl. kedvezményezettség) megnyerésére. Ezért az egyéni iskola keretében elkezdtünk **speciális taktikai feladatokkal** foglalkozni.

KÉT PÉLDA A SPECIÁLIS TAKTIKAI MEGOLDÁSRA

Erre a feladatra különösen jó alkalmat kínált a **2 méteres helyzet**. (1989-ig a találatok zöme a pást utolsó 2 méteres vonalában esett, mivel a kedvezményezettséget élvező – támadó – vívó ellenfele, szinte minden esetben előbb lehátrált a pástról, majd a 2 méteres lelépő vonalra felállva próbálta megghiusítani ellenfele támadását). A nagyobb tapasztalattal, felkészültséggel rendelkező vívók ezt sokszor elérték, mivel a lehátrálás után pszichikailag-fizikailag igazán felkészülve vették fel a küzdelmet.

A taktikai gyakorlataink célja kettős volt:

- sikerrel kihasználni a kedvezményezettséget;
- meghiusítani az ellenfélét.

- Az egyik ilyen gyakorlat a **2. számú** (“**Boloche**”): a kedvezményezett vívó, a két méteren álló ellenfelével szemben **támadás helyett** először hátralépett, majd vonallal indított keresztlépéssel – tercen át – flessel fejet, vagy oldalat vágott.

A **hátralépés** jelentette a “**váratlan**” elemet; a vívó ellenfele támadást várt, ennek ellenkezője: hátralépés következett. Az ellenfél leggyakoribb reakciója erre egy bizonytalan előrelépés volt, amit a teljes lendülettel kirobbanó támadás biztosan használt ki. Az előrelépést 80%-ban pengeelkapási kísérlet, vagy elkésett hátralépés követett. Mivel azonban a kedvezményezett vívó hátralépésből vonal-terccel támadott, az elkapás, vagy védekezés kísérlete eleve kudarcra volt ítélve.

- A másik ilyen – (védekező) – gyakorlat a “**4. számú**”. Középen, vagy két méteren a kedvezményezett ellenfél támadásának második ütemében **tercből oktáv felé** mozdultunk (alsó kézcsel hajlított könyökkel), majd terccel védve riposztottunk. Az esetek igen nagy számában, a **nagy lendülettel támadó** ellenfél, az elmozdult helyre (oldalra) próbált találatot bevinni. Ezért a késleltetett elmozdulás után a terc-védés gyakran eredményes volt.

A Szöuli Olimpiára 10-15 ilyen gyakorlattal készültünk fel. Az idő rövidege, valamint a biztos elsajátítás érdekében, az egyéni iskola előkészítő és pontosító munkája mellett **párokban**, konvencionális gyakorlatok keretében külön is gyakoroltuk.

Nagy segítséget jelentett ezeknek a gyakorlatoknak **víz alatti gyakorlása**.

TAKTIKAI FELKÉSZÜLÉS A VÍZ ALATT

A megfelelő **fiziológiai adaptáció** szakasz után, ezeket a fenti célgyakorlatokat hetente 1-2-szer rendszeresen víz alatt is végrehajtottuk. A 3-4 méter mély víz alatti munka nagy előnye volt, hogy a legkisebb technikai hiba, a víz alatt többszörösen megsokszorozódott: a vívó képtelen volt a medence mélyén maradni – feldobódott a víz felszínére.

Különös szerepe volt a mélységtől való félelemnek. Ennek legyőzése és a gyakorlatok versenyfeltétele pszichés szempontból nagyban megegyezett. A félelem, hogy nem sikerül a találatot bevinni, pszichológiailag és fiziológiailag (mélység félelem) nagyban hasonlított. Volt egy harmadik előnye is: az egyéni iskola során később elég volt csak magára az uszodára gondolni, hogy kiváltsa a vívóban azt a pszichés és fiziológiai nyugodtságot, amit a víz alatti munka, de a sikeres versenyfeladat megoldása is megkövetelt.

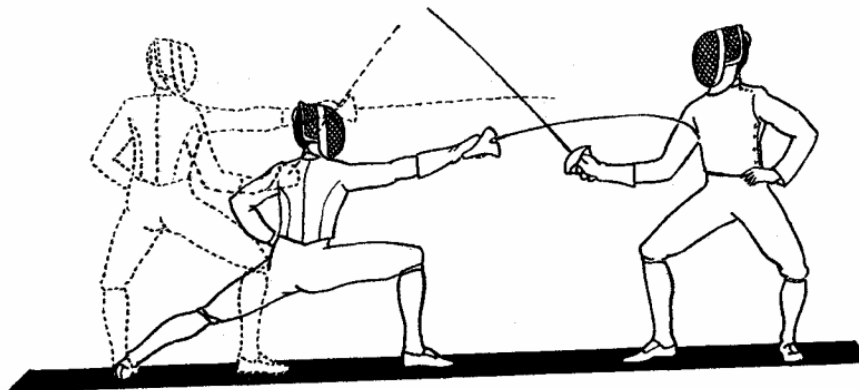
A felkészülés fentebb ismertetett módja eredményesnek bizonyult. Több mint egy évtizedes, teljes eredménytelenség után (69-82 között egy érmet sem szereztek a francia kardozók), az 1982-93 közötti időszakban a csapat több mint 14 egyéni és csapat érmet nyert, köztük 8 olimpiai és VB érmet (3 arany, 1 ezüst, 4 bronz): Jean-François Lamour 1984-ben, Los Angelesben és 1988-ban, Szöulban olimpiai bajnok, 1987-ben, Lausanne-ban pedig világbajnok lett. A Racing klub csapata (Lamour, Guichot, Delrieu, Ducheix, Bolle) 1990-ben elnyerte a Bajnokcsapatok Európa Kupáját. A francia válogatott (Lamour, Guichot, Delrieu, Ducheix, Daurelle, Granger-Veyron) minden tagja vagy érmes, vagy egyéni döntős lett az elmúlt VB-ken és Olimpiákon. Mindez egyedülálló és példa nélküli volt a francia kardvívás 100 éves történetében.

* * *

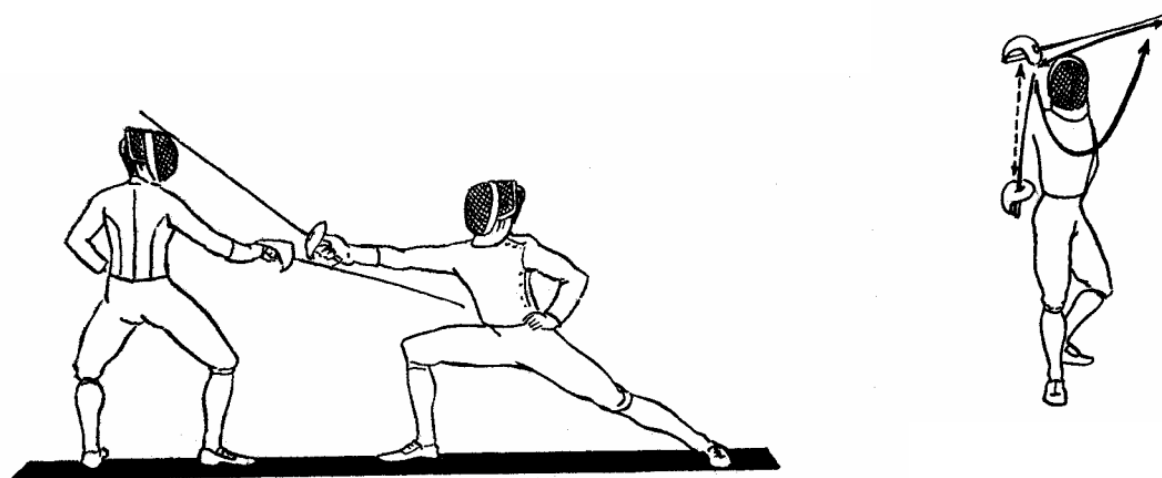
IRODALOM:

- Barkóczy I.-Putnoky J.: *Tanulás és motiváció*. Tankönyvkiadó: Budapest, 1967. p. 232–257.
Szentgyörgyi Zoltán: A versenyzés néhány tényezőjének elemzése és értékelése élvonalbeli kardvívóknál két világverseny alapján (TF. Tud. Közl., 1973/1)
Gerevich A.-Szepesi L.: *Korszerű kardvívás*. Sport: Budapest, 1979. 192p.

Néhány alapfogalom:



Vonalat adni: nyújtott karral, a kard hegyével az ellenfél találati felületét fenyegető helyzet



Pengetámadás: az ellenfél pengéjét eltérítő mozdulat

Kvintbe menni: a fej védését szolgáló védekező mozdulat