

**Szepesi László:**

## VÍVÁS FERDE SZEMMEL

1. „Olimpia? Mi az?” fordult hozzám 2000 tavaszán egy kínai „tolmácsnő”.

A shanghai vívócsoport (kard és párbajtőrözők) akkor jöttek először Magyarországra. Elutazásuk előtt kerestek meg: egy mobiltelefont nyomtak a kezembe, melynek segítségével, tört magyarsággal – stílszerűen – egy kínai vendéglőbe hívtak. Feleségemmel együtt mentem, abban a reményben, hogy találunk közös nyelvet. De sem orosz, cseh, sem angol, francia, sem pedig magyar kérdéseinkkel nem boldogultunk. Végül előkerült a magyart bájosan törő kínai pincérlány, aki saját maga írta kínai-magyar szótárral fölszerelve segítette áthidalni a beszélgetés nehézségeit. Mivel azonban távolról sem volt sportoló, s magyar szókincese is – mindössze egy éves itt tartózkodás után – erősen limitált volt, arra a kérdésemre, hogy vajon az olimpiai felkészülés irányítására kérnek-e fel újdonsült kínai barátaim, a fenti visszakerdést intézte hozzám... Az olimpia „megmagyarázása”, valamint a további kommunikációs zavarok legyőzése után végül is megtörtént a meghívás és így, 2000 nyarán Pézsa Gábor tanítványom kíséretében elutaztam Shanghajba. (Gábor nagyon sokat segített kinti munkámban, a kínai vívók pedig őszintén megszerették és tisztelték szorgalmát és vívni tudását.)



Majdnem két hónapot dolgoztam akkor velük. Közel 20 kardozó (lányok és fiúk) felkészülését vezettem nap, mint nap, akik az augusztusi Kínai Bajnokságra készültek. Maga a verseny a Shanghajtól 86 kilométerre lévő kereskedelmi központban, Szucsuban volt, ahová

autóbuszal érkeztünk. Szucsut Kína Velencéjének is nevezik, mivel a város a Nagy-csatorna vízi útjára épült és a múlt században jelentős kereskedelmi központ volt. A városban szabályos vízi utakon és csatornákon lehet közlekedni.

„Ami az égben mennyország, az a földön Szucsu” tartja a kínai mondás. A fantasztikus épületeken túl, engem a kínai kertek csodája fogott meg legmélyebben. A mintegy 150 kert közül nem egy több mint ezer esztendő. A X. században alapított „Kavargó Hullámok Pavilonjának” kertje, vagy az 1500-as években felújított „Az Egyszerű Ember Politikája” kert elmondhatatlanul és lenyűgözően szép és érdekes!

Ezen a helyen gyűltek össze Kína minden részéről a töröző, kardozó és párbajtöröző lányok és fiúk, fegyvernemenként százan, hogy megmérkőzzenek egymással a bajnoki címért. Ez a kínai vívók legfontosabb versenye: a politikai és anyagi támogatás ezen a versenyen és az ázsiai bajnokságon dől el egy-egy régió számára. (Számomra érthetetlen módon, ezek a versenyek ott szinte fontosabban voltak, mint az évenkénti világbajnokságok!)



Bár az épületek, így a vívótermek, sőt a taxik, vonatok és metró szerelvények is légkondicionáltak, Szucsuban, a verseny színhelyén nagyon meleg volt. A kardvívók a bemelegítő asszózást és gyakorlást sokszor félmeztelenül végezték, ami félelmetes látvány volt, de szerencsére nem történt baleset. A döntőt – fegyvernemenként két-két asszót - aztán Shanghaj egyik színházában szép ünnepség keretében bonyolították le, amit a TV teljes egészében közvetített. Igazán emlékezetes mérkőzéseket a férfi törözőktől láttunk, akik valóban világszínvonalon, csodálatos asszókat vívtak.



2. Shanghaji munkámmal nemcsak én, hanem a Shanghaji Sportközpont vezetői, edzői is elégedettek voltak, így 2003. őszén ismét megkerestek a további együttműködés érdekében. Elsősorban a szakmai irányításban és az élsportolók szakmai felkészítését elősegítő edzésmódszerek elméleti- és gyakorlati munkájában kértek további közreműködést. Kérésükre egy párbajtőr edzőt (Danka Sándor, Pécs) is magammal vittem.

Shanghai a Sárga tenger és a Jangce folyó torkolatában fekszik. Kína legfontosabb tengeri kikötője. A több mint 15 milliós város különleges övezetben fekszik; Nagy Shanghai lakossága meghaladja az 50 milliót. Városközpontja elképesztően modern, szép és érdekes, de megmaradt még néhány régi épület és kert is....

2003. végén a Shanghaji Testnevelési Egyetem és Shanghaji Sportközpont (élsport centrum), valamint a Shanghaji Sporttudományi és Dokumentációs Központ együttműködési keretet alakított ki. Az egyetemen első sorban oktatás folyik, míg a Sportintézet – ahol mi dolgoztunk – az élsportolók felkészítésével foglalkozik. A versenyzők egy része az egyetem hallgatója, a fiatalabbak általános-, illetve középiskolások.

Az Intézet tudományos háttérét a Sporttudományi és Dokumentációs Központ adja (vezetője, Mme Zhan Bei, egyúttal francia-kínai tolmácsom volt, akinek sokat köszönhetek: pontos és precíz fordításai nagyon megkönnyítették munkámat).

Az Intézet vezetői felkérésére hétfőn és csütörtökön három-három órás elméleti eladást tartottam (összesen mintegy 30 órában) 30-40 szakember részvételével: a vívó élsportolók felkészítése, edzésterhelése, napi-éves és több éves edzésprogramjaik kialakításának

szempontjai voltak a fő témakörök. Ezen kívül edzésméleti és sportpszichológiai szempontoknak a felkészítésben játszott szerepéről kérdeztek.

Igazán kellemes tapasztalat volt számomra őszinte érdeklődésük. Az előadott anyagok egy részét – kínaira fordítva – rögtön át is adták a hallgatónak: a gyakorlati-technikai felkészülésről írt „5 iskolát”, a francia kardozók taktikai felkészítéséről szóló „Taktikát”, illetve a „Vívóversenyzők felkészítése és versenyeztetése” című dolgozataimat.

Az előadássorozat részeként Danka Sándor kollégám a párbajtőrívás aktuális kérdéseit, valamint a tapasztalt technikai-edzésmódszertani problémákat beszélte meg párbajtőröző kollégáival. Az előadásokon az Intézet általános elnökhelyettese, Mr. Gu Chen E is rendszeresen részt vett.

Az elméleti előadásokon túl napi két edzést (2 – 2,5 óra) tartottunk. Nagy meglepetés volt számomra, hogy az immár két és fél éve általam javasolt programot szinte betű szerint betartották, és még mindig használták: minden edzés a nyújtó-lazító stretching gyakorlatokkal és kis játékkal indult. Ezt általában 20 perces lábmunka követett (természetesen vezénylés nélkül!). Idén, új elemként, heti 1-2 alkalommal leugrásokból (padról, kis-közepes magasságból) indított támadó lábgyakorlatokat javasoltam, amit nagy haszonnal építhetnek be a korábban tanult lábtechnikai elemek közé. Ezt, szinte minden edzésen, fél, illetve egy óra konvencionális gyakorlattal folytattuk. Természetesen nem falazásról volt itt szó, hanem az iskolához nagyon hasonló módon, mester-tanítvány gyakorlatozás folyt. Az első kint létem alkalmával mesterkabátot adtam a vívókra, mivel franciaországi tapasztalataim alapján úgy gondoltam, hogy a vívók célszerűbb és pontosabb „iskolát” tudnak egymásnak adni, mintha csak a mestereket tanítanám meg oktatni. Ez szemmel láthatólag beigazolódott: nemcsak kardban, de párbajtőrben is, kifejezetten színvonalas iskolákat adtak egymásnak a vívók. (Ez párbajtőrben olyannyira megtetszett nekik, hogy sokszor az asszózás rovására gyakoroltak, ami már a tuserősségüket csökkentette!). A kardozók ez után a technikai, s gyakran taktikai célfeladatok gyakorlása, elemzése után, a mesterekkel iskoláztak, illetve asszóztak.

Kedden és pénteken – a Párizsban már jól bevált módon – háziversenyeket rendeztünk.

„Kedd délután, amikor az edzésterhelés is a legerősebb volt, speciális, ún. kétszer, illetve háromszor 20 (később 25) perc időtartamú versenyekre került sor. Az előző hét pénteki házi verseny eredménye alapján, illetve az éppen aktuális erő-ranglista szerint a vívókat hármas csoportokba osztottam. A cél az volt, hogy 20 perc alatt a lehető legtöbb győzelmet szerezzék meg. Egy-egy mérkőzés *győztese dönthetett* arról, hogy vállal-e még egy mérkőzést, vagy pihenésképpen kiszáll bíraskodni a vesztes vívó és a harmadik társa mérkőzésében. Mivel hármójuk közül a legjobb (aki legtöbb győzelmet aratta) a következő 20 percben a többi hármas kis csapat legjobbjával kerülhetett szembe, érthető volt, hogy – főleg eleinte – a vívók sokszor túlvállalták magukat. Újra és újra küzdelembe bocsátkozva elfáradtak, és vereségük után már nem ők, hanem győztes társuk döntött arról, hogy ki folytassa a küzdelmet.

Néhány ilyen verseny után nagyon hasznos tapasztalatokra tettek szert: megtanulták, hogy csak megfelelő fizikai, pszichikai állapotban érdemes asszót kezdeni. Rájöttek arra is, hogy bizonyos, komoly fizikai igénybevétel jelentő támadási vagy védekezési akciókat csak felkészült állapotban tudnak sikerrel alkalmazni. Végül is ez volt a cél: tegyenek szert megfelelő önismeretre, ismerjék fel, hogy a pihenés és a rákészülés is a győzelem fontos részét képezi! Azáltal, hogy ez a versenyforma kétszer, háromszor is 20 perc folyamatos

versenyzést tett lehetővé, méghozzá egyre nehezebb ellenfelekkel küzdve, jól modellezte az „igazi” versenyeket.

Meg kell még jegyezni, hogy a felkészülésnek és versenyzésnek ezt a formáját a vívók nagyon szerették és értékelték. Egy kicsit eltért a hagyományos versenyek győztes-vesztes pszichés helyzetétől, mivel az első forduló 20 percében esetleg vesztes harmadik vívó a következő forduló új csoportjában, ahol hozzá hasonló „sorsú” és teljesítményű társakkal találkozott, javítani tudott mérlegén.”<sup>1</sup>

A rendszeres fizikai felkészítés a reggeli futásokkal történt. A csütörtök délelőtti, illetve a szombati edzések főleg atlétikai futásokból álltak. Mivel több előadást is tartottam a vívók víz alatti munkájáról, az első szombaton – az öttusa válogatottal együtt – busszal a mintegy másfél órai távolságban lévő csodálatos olimpiai központba vittek bennünket. Sok helyen megfordultam már életemben, de ennyire szép és célszerűen kialakított sportközpontot alig láttam még. Uszodacsarnok egymás mellett három is volt: mindegyik csarnokban két-két 33 méteres medencével!



A három méteres vízmélység a vívóknak kezdetben komoly gondot okozott: bár többször elmondtam, hogy a vívás technikai-taktikai felkészítésének meggyorsítására alkalmazott víz alatti vívás kb. 2-3 hónap fiziológiai adaptációt, igényel az érdemi munka előtt, az idő rövidege miatt szerettem volna bemutatni, hogyan is „működik” ez a fajta munka. Ennek komoly akadály volt, hogy a vívók fele szemmel láthatólag még sosem volt uszodában: ezért

---

<sup>1</sup> Szepesi László: Válogatott vívóversenyzők felkészítése. PhD tézisek.

görcsösen kapaszkodtak a korlátba. A víztől nem félőkkel aztán elkezdtek a gyakorlatok bemutatását. Komoly segítséget jelentett az öttusa csapat: amikor párokban merültek le a három méteres mélységbe, az ő nyugalmuk átragadt a többiekre is. Példaadásukkal szinte megháromszorozták a vívók víz alatt tartózkodási idejét: jelenlétük, részvételük igen nagy segítséget jelentett.

Úgy az elméleti előadásokat, mint a gyakorlati edzéseket vendéglátóim nagy meglepedéssel fogadták, olyannyira, hogy már menet közben is többször jelezték további együttműködési szándékukat.

Elképzeléseik szerint, más szakágakkal is szeretnének ehhez hasonló – kölcsönösségen alapuló - szakember és edzőképző munkakapcsolatot kialakítani. Úgy gondolom, érdemes erre az igényre odafigyelni!

Tapasztalataimról természetesen beszámoltam Dr. Nyerges Mihálynak, a TF dékánjának, megköszönve, hogy vizsgaidőszak alatti kiutazásomhoz az egyetem vezetősége hozzájárult.

A Shanghaji Sportintézet (ahol az élsportolók felkészítése folyik) elnökhelyettese, Mrs. Yie Bei Run, egyben az egyetem általános elnökhelyettese is. A TF tavaly már felvette a kapcsolatot a Shanghaji Egyetemmel, az idén egy delegációt várnak, de jön egy vívócsapat is áprilisban, hogy a megkezdett munkát továbbfolytassuk.

Tájékoztatásul mellékelem a sportintézet szervezeti ábráját.

3. Végül néhány szót, hogy milyen lehetőségek, illetve milyen problémáik vannak. Mindenekelőtt tudni kell, hogy a kínai vívók legfontosabb versenye eddig a Kína bajnokság volt. Shanghajban él és edz a kétszeres ázsiai kardbajnok: Guo Rong.

Vívók mindeddig alig-alig vettek részt nemzetközi versenyeken. Ez nem elsősorban anyagi, hanem főleg adminisztratív kérdés. Az utazások során a beutazó vízumok megszerzése komoly gondot okoz: többszöri beutazó vízumot nehezen adtak eddig számukra (ez év áprilisban idejövő kardcsapat május első hetében Madridba utazik, ahonnan már nem tudnak visszajönni a TF-re, ezért vagy ott kell maradniuk, vagy továbbutazva Olaszországba kell bevárniuk a Pádova-i világtorna versenyt....stb). Látni kell, hogy a Kínai Bajnokság anyagilag a legjelentősebb: az itt elért eredmények alapján finanszírozzák a vívókat. Kínában, kezdetben a kardozók voltak először eredményesek, jelenleg a tör és párbajtőr már nemzetközi szinten előbbre tart. Az aggodalom és az igyekezet készítette őket arra, hogy megkeressenek azzal a céllal, hogy segítsék utolérni a másik két fegyvernem színvonalát.

Mindenesetre a megkezdett munka kezd eredményes lenni. A kínai válogatott kardozók idén január közepén jól szerepeltek Párizsban, amit csapatban megismételtek Gödöllőn: mindkét helyen – meglepetésre - még a magyar kardcsapatot is megverték. Egyéniben egyelőre még nem lettek döntősök. A legjobb kínai 22. lett.

4. Elnézve a Hungária Kupa idei februári versenyét és mezőnyét, a látottak büszkévé tettek: a 2 x 4 pástra osztott küzdőtér közepén az általam az edzőképzőn három évig tanított, majd a Vasasba „levitt” Somlai Bélát és tanítványait láttam: Lengyel Balázst, Ferjancsik Domonkost. Mellettük az immár 14 éve Madridban dolgozó Tábor Sándor adott iskolát VB bronzérmes tanítványának (Medinának). Tábor Sanyi nemcsak tanítványom volt hosszú-hosszú ideig, de franciaországi kiutazásom előtt még azt a „kunsztot” is megcsináltuk, hogy tanítványként csapattársam volt a BEK-et nyerő VASAS csapatában. Spanyolországi szép és eredményes munkája őszinte örömmel tölt el. A térfél másik oldalán a román válogatott melegített:

szeptemberben két hétvégén dolgoztam velük. A Román Vívószövetség felkérésére, a sydney-i olimpiai kardbajnokkal, Covaliuval és csapatával csak megkezdtem a munkát, a folytatást majd meglátjuk.

Mellettük az újra magára talált francia csapat melegített edzőivel Chrisrian Peeterssel és Jean-Philippe Daurellelel. A VB aranyérmes Daurelle 12 éven át tanítványom volt az INSEP-en. Ch. Peeters, Ch. Bauerrel együtt hosszú éveket dolgoztak irányításom alatt a francia kardozókkal; utóbbi a sydney-i olimpia óta az olasz csapattal dolgozik, többek közt Tarantinoval, akivel 1995-ben, egy alkalommal magam is dolgoztam szülővárosában, Salernoban klubja felkérésére.

A Hungária kupa döntőjét Daurelle tanítványa, a fiatal Boris Sanson nyerte az orosz Pozdnyiakov ellen. Egyébként a franciáknak igen jó hétvégjük volt, mivel a csapattalálkozót is megnyerték. Sanson sikereinek külön örülök, főleg Jean-Philippe Daurelle örömtől sugárzó arcát látva, aki még legutóbbi e-mailjében is arról írt nekem, hogy számára az volt a legfelemelőbb, hogy tanítványa pont Budapesten nyert! Ő csak a döntőbe tudta beküzdenie magát vívókorában Budapesten, de tanítványa már aranyérmes lett!

Ezen a hétvégén a nyolc döntőbe jutott vívó közül csak az orosz és az ukrán kardozókhoz nem volt közöm még áttételesen sem. Ezen a versenyen megérdemelten, vagy szerencsével a francia fiú nyert... Hogy mi lesz az olimpián, majd meglátjuk, az még messze van! De négy év múlva, a 2008-as olimpia Kínában lesz! Már csak négy év van addig...

5.De hát végül is mi lett az olimpián? Mivel a fenti cikk nem jelent meg februárban, amikor írtam, így módom van néhány szóval erre is kitérni. Gondolom Nemcsik Zsolt athéni ezüstérmére, még mindnyájan emlékszünk! Gerevich György tanítványára nemcsak mestere, de mindnyájan büszkék vagyunk. Az aranyérmet az olasz Aldo Montano nyerte 15:14-re Zsolt előtt. Gondolom francia mestere, Ch. Bauer elégedett, bár a csapatversenyen honfitársai, a francia válogatott szerezte meg az aranyérmet az olaszok előtt! A Hungária Kupa francia győztese Boris Sanson így végül is aranyéremmel tért haza (csak a csapatküzdelmekben vett részt). A magyar kardcsapat váratlanul kikapott a lelkes és jól vívó amerikai csapattól és ötödik lett. Reméljük lesz még ez jobb is! A kínaiak hetedik lettek, az orosz csapat – meglepetésre – csak harmadik.

Szeptemberben, Jean-Philippe Daurelle küldött e-mailt: kinevezték a francia kardcsapat vezetőedzőjévé! „Kissé félve veszem magamra a mesterkabátot, ami az Öné, bár nagyon büszkévé tesz”- írta nagyon szerényen és kedvesen. Mivel másik tanítványom, Pierre Guichot, a francia női kardcsapat vezetőedzője immár négy éve kezdek elégedett lenni franciaország-i munkámmal. És akkor még nem is beszéltem Jean-Francoi Lamour kétszeres olimpiai és világbajnok tanítványomról, akivel néhány hete találkoztam Budapesten: mint Franciaország sportminisztere, meghívást kapott az európai sportminiszterek budapesti találkozására.....De vége a nosztalgizásnak; a peking-i olimpiai felkészülés elkezdődött! Munkára!

Budapest, 2004. november 25.