



# KARDLAP

Az Ars Ensis Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület hivatalos újsága

## KÜLÖNSZÁM



Kis útmutató  
a szabadvíváshoz szükséges  
motorikus és egyéb képességek  
fejlesztéséhez



A E K a r d l a p

2012.03.10.

1. különszám

# Köszöntő

## Kedves Olvasó!

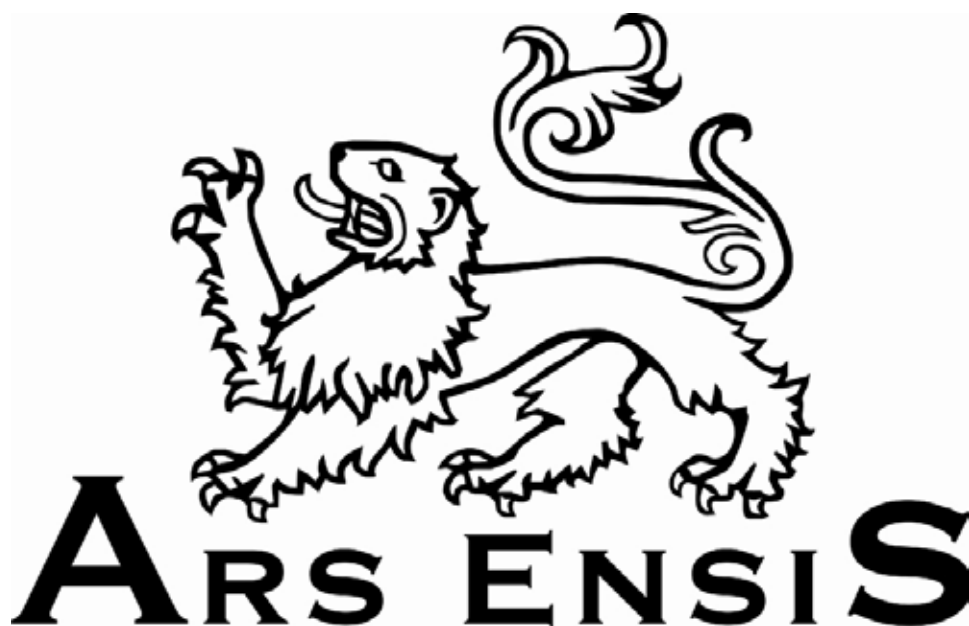
A Kardlap első számainak a szerkesztésénél felmerült már bennem az az ötlet, hogy jó lenne, ha előbb-utóbb egy-egy különszám is megjelenne...

Szerencsére ez az idő is eljött!

Az első különszám elkészítésének az apropója pedig nem volt más, mint a 2012.03.10.-én tartandó Szabadvívó Szeminárium. A résztvevőket egy ajándék CD-vel is megajándékoztuk, melyen az alábbi *Kis útmutató a szabadvíváshoz szükséges motorikus és egyéb képességek fejlesztéséhez* c. kiadványon kívül megtalálható a Szeminárium előadásainak anyaga is, valamint két megküzdés és egy diszfunkcionális teszt is.

További jó olvasást kívánok:

Tóth Marcell (Doki)



### Impresszum:

Kiadja: Ars Ensis Lovagi Kör és Kardvívó Iskola Egyesület  
Cím: 9024 Győr, Babits Mihály u. 26-28  
Adószám: 18143173-1-08  
Számlaszám: 10403356-50526575-49841007  
www.arsensis.hu  
Kontakt: AEkardlap@gmail.com  
Főszerkesztő: Tóth Marcell  
Korrektúra: Csepeli Andrea, Papp István, Sándor Zsolt

A kiadvány ingyenes! Szabadon letölthető, terjeszthető, és nyomtatható! Kereskedelmi forgalomba nem hozható!

Az újság, a benne szereplő cikkek, írások, a szerzők és az Ars Ensis szellemi tulajdonát képezik, azok egészének vagy részleteinek nyilvános fórumon való terjesztése kizárólag a tulajdonos előzetes engedélyével, a forrás megjelölése mellett lehetséges.

# Kis útmutató a szabadvíváshoz szükséges motorikus és egyéb képességek fejlesztéséhez

Összeállított: Schunder László  
Lektorálta: Waldmanné Csabán Mária

## Tartalom

<u>1 – Bemelegítés</u>	4
<u>2 – Levezetés</u>	6
<u>3 – Edzésintenzitás</u>	6
<u>4 - Egyéni gyakorlatok eszköz nélkül</u>	8
<u>5 – Egyéni gyakorlatok ugrókötéllal</u>	10
<u>6 – Páros/többemeres gyakorlatok</u>	10
<u>7 – Stretching (nyújtó) gyakorlatok</u>	11
<u>8 – Páros erősítő gyakorlatok</u>	13
<u>9 – Távolság és mozgás-ordináció (kardérvék)</u>	13
<u>10 – Egyéni erőfejlesztés saját testsúllyal</u>	14
<u>11 – Helyzetfelismerés</u>	16
<u>12 – Intenzív csoportos többcélú fejlesztőgyakorlatok</u>	17
<u>13 – Szituációs gyakorlatok</u>	18
<u>14 – Súlyzós edzés</u>	19
<u>15 – Ajánlott irodalom</u>	20

A szabadvívás a hosszúkardvívás legmagasabb szintű módja, különösen ha azt versenykörülmények között gyakoroljuk. Itt összpontosul a vívó minden technikai tudása, erőnléte, gyorsasága és mentális felkészültsége. A technikai tudás gyarapodó ismeretanyagán túl azonban a sikeres víváshoz szükség van a különböző motorikus képességek célirányos fejlesztésére is. Az alábbi gyakorlatok segítséget adhatnak ahhoz, fejleszthessük a vívásunkat. Az anyag feltételezi, hogy a gyakorlók rendelkeznek a megfelelő technikai tudással, és tisztában vannak a különböző víváselméleti fogalmakkal (előny – hátrány, erős-gyenge, tempó stb.)

A gyakorlatokat mindig a legnagyobb körültekintéssel és hibátlan felszereléssel végezzük. A gyakorlatokat mindenki saját felelősségére alkalmazza!

Páros gyakorlatok esetén fokozott figyelem szükséges. Csak megfelelően edzett, összeszokott párok végezzék a gyakorlatokat!



## 1 – Bemelegítés

Bármilyen sportot is űzünk, a feladatok pontos végrehajtásához elengedhetetlenül szükséges a megfelelő minőségű és mennyiségű bemelegítés. A bemelegítés célja, hogy a sportoló szervezete felkészüljön az intenzív edzésterhelésre, és azt sérülés nélkül végre tudja hajtani. Ennek mértéke mindig az adott sportoló korától, fizikai, egészségi, és edzettségi állapotától függ.

A jelenleg leginkább elfogadott edzéselméleti módszerek szerint a bemelegítést 6 fázisra kell bontani.

### **Első fázis** – mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok. (1-2 perc)

Itt a merev ízületeket melegítjük be. A terhelés kismértékű legyen. Ez minden ízületet érintsen. Jellemzően körzésekkel dolgozunk ebben a fázisban. Az ízületek átmozgatásánál azoknak tehermentesnek kell lenniük, vagyis magas térdemeléssel hajtsuk végre a feladatokat. Ennek a fázisnak a célja az izomtónus megváltoztatása, könnyű, alacsony intenzitású nyújtóhatású gyakorlatokkal. Főleg a boka, térd és csípőízületet áthidaló izomcsoportokat kell előkészíteni a következő blokk keringést fokozó gyakorlataira, csökkentve a sérülés veszélyét.

### **Második fázis** – mérsékelt vérkeringés fokozó gyakorlatok. (3-5 perc)

A keringési rendszert aktiváljuk ebben a fázisban. A cél az, hogy a kapillárisokban is élénk legyen a keringés, emelkedjen a pulzusszám, a sejtekhez több oxigén jusson el. Ezáltal a szervezet felkészül a mozgásra, és az energiaellátás felpörgetésével csökkentjük a fáradást. Emellett az ízületekben fokozódik a folyadéktermelés, és ez mintegy „megalajozza” az ízületeket. *(a zárt ízületi tokban - capsula articularis - található membrana synovialis a mozgás megkezdésekor elkezd termelni az ízületi folyadékot – synovia – ami a porcok egymáson történő elmozdulását segíti elő. Ez a folyamat már az első fázisban elindul, de itt kezd jelentőssé válni.)* Mindenképpen kerülni kell a gyors megindulásokat, hirtelen irányváltásokat, az explozív elrugaszkodásokat (pl: helyből távolugrás) mély guggoló állásban történő szökdeléseket.



### **Harmadik fázis** – Erőteljes nyújtó hatású gyakorlatok. (5-8 perc)

A bemelegedett ízületeket fel kell készíteni az ízületi mozgáshatárokon történő erőteljes munkavégzésre. Az összes nagy izomcsoport megnyújtásával az ízületi mozgásterjedelmet növelhetjük minden ízületben. A korábban megszerzett ízületi mozgékonyt, hajlékonyt aktualizálhatjuk. Figyeljünk a helyes testtartásra, és arra, hogy megfelelő ideig végezzük a gyakorlatokat. Passzív nyújtás közben tartuk ki a pozíciót legalább 7-10 sec időtartamig. A keringési blokkban megszerzett pulzusszám megtartása érdekében alkalmazzunk egy-egy keringést fokozó mozgást a nyújtó blokk közben.

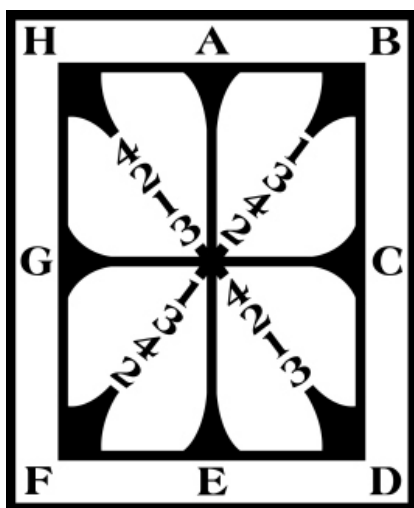
Az utóbbi évtizedek, izomélettani kutatásai eredményeként a bemelegítésben korábban alkalmazott, lendítéssel bevezetett és utánmozgásokkal végrehajtott dinamikus nyújtásokat csak a statikus nyújtások után célszerű alkalmazni. A dinamikus nyújtások első nyújtásingerként történő alkalmazása még a meleg izomra nézve is sérülésveszélyt jelenthet.

### **Negyedik fázis** – intenzív vérkeringést élénkítő gyakorlatok (2-3 perc)

A keringési rendszert teljesen aktív állapotba kell hozni. Aerob gyakorlatokat kell végezni ebben a fázisban. Gyors iramú, kis intenzitású, magas ismétlésszámú gyakorlatok ideálisak, amelyek nem statikus erő kifejtésre, hanem jellemzően helyváltoztatásra épülnek. Míg az első keringést fokozó gyakorlat-blokkban a fokozatosan növekvő terhelést, ebben a gyakorlatblokkban a változó intenzitású, sportág-specifikus szituációkhoz hasonlított terhelést alkalmazzunk. Ilyenkor ismét el kell érni a pulzus célzóna felső határát.

**Ötödik fázis** – statikus erősítő gyakorlatok (1-2 perc)

Az izomrendszert igénybevéve felkészítjük azt a sportmozgás elvégzésére. Statikus gyakorlatokat végezzünk, ahol az erő-állóképesség motorikus képességünket használjuk. Ilyenek például a lassú ütemű fekvőtámaszok, egyenes háttal végzett törzsdöntés, illetve különböző lassú guggolós gyakorlatok.



**Hatodik fázis** – sportágspecifikus gyakorlatok (2-5 perc)

Az izom és a keringési rendszer mellett az idegrendszert is fel kell készíteni a sportágra jellemző mozgásformák elvégzésére. Ezt a vívásra jellemző gyakorlatokkal tudjuk elvégezni. Esetünkben különböző karddal végzett munkáról van szó. A fázis lényege, hogy a vívó újra “megszokja” hogy kard van a kezében, hozzáidomuljon az ezzel történő munkához. Számos gyakorlat létezik, személyes kedvencem a Meyer – négyzet.

Ne felejtjük el, hogy a bemelegítés célja az, hogy az utána következő munkát sérülésmentesen végezzük el. Nem itt kell az edzés célját elérni, legyen az erősítés, gyorsaságnövelés, vagy technikai fejlesztés. Természetesen lehet olyan – minden szempontból helyes – gyakorlatokat is végezni a bemelegítés alatt, amelyek már önmagukban is komoly hatást fejtenek ki egy adott cél érdekében, de az én személyes véleményem szerint célszerű külön választani a bemelegítést az edzés céljától.

A bemelegítés intenzitása

A bemelegítés ideális intenzitása személyre szabható és számolható. Az intenzitás kiszámolásához az alábbi adatokra lesz szükségünk:

Maximális terhelési pulzus = 220-életkor

Munkapulzus = maximális pulzus – nyugalmi pulzus

*A nyugalmi pulzust három egymást követő, normál fizikai és pszichikai terhelésű nap reggelén, ébredés után, egy percig kell mérni. A három mérési adat átlagát kell alkalmazni a képletben.*

### **BEMELEGÍTÉS PULZUSÉRTÉK KALKULÁLÁS:**

**MUNKAPULZUS x 0.4 + NYUGALMI PULZUS = a terhelési célzóna alsó határa**

**MUNKAPULZUS x 0.5 + NYUGALMI PULZUS = a terhelési célzóna felső határa**

A bemelegítés intenzitása tehát egyénenként változó, de úgy kell kalkulálni, hogy kb 15-25 perc alatt érjük el a kívánt hatást. A bemelegítésben alkalmazott terhelés optimalizálása a bemelegítésre fordított idő-tartam optimális megválasztásával van kölcsönhatásban. Ha a bemelegítésre szánt, egyébként jól megválasztott mozgásanyagot túl rövid idő alatt akarjuk elvégeztetni, megnőhet a sérülés veszélye, mivel az intenzitás túl nagy lesz. A fenti adatok tájékoztató jellegűek, és jó edzettségi állapotban lévő, egészséges embereket vesz alapul. Magas vérnyomás, szívproblémák stb. esetén mindenképpen szakorvosi véleményt kell kérni.

A bemelegítés során nem szerencsés önálló mozgásformákat – fogócska, káros játékok stb. – beilleszteni. Ennek oka az, hogy pl egy fogócskajáték közben lesznek, akik túlerőltetik magukat, és a szervezetük még nem áll készen rá, mások pedig kissé lazábban kezelve a dolgot nem végzik el a megfelelő mennyiségű munkát. Például fogócska közben tipikus sérülési lehetőség a hirtelen irányváltások miatt fellépő nagy terhelés hatására történő húzódások.

Kezeljétek jól a bemelegítést és nagyon sokat fog segíteni a későbbi edzőmunkában!

## 2 – Levezetés

A levezetés az edzések nagyon fontos, de sok esetben mostohán kezelt része. A szervezet lecsillapítása azonban sokat segít a túledzettség, és az ebből fakadó sérülések elkerülésében. A megfelelő lenyújtással végzett levezetés megelőzi az „izomláz” kialakulását.

A levezetés menete gyakorlatilag a bemelegítés ellentettje. Intenzív mozgás felől haladunk a nyugalmi állapot felé. Tipikus sorrendje a következő:

- Futás
- Szökdelések
- Karkörzések álló helyben
- Ízületek körzése
- Nyújtógyakorlatok
- Légzőgyakorlatok



## 3 – Edzésintenzitás

Ahhoz, hogy megfelelő módon tudjunk edzeni, szükséges, hogy a célokhoz társítsuk a választott gyakorlatokat és terhelést. A különböző célokhoz mérten meg kell terveznünk a felkészülést, hogy az a maximális hatékonyságot adja. A sikeres edzőmunkához természetesen tudnunk kell a rendelkezésre álló időt, illetve a kitűzött (reális) célt, amit el akarunk érni.

Az edzésterv összeállításakor az alábbi dolgokra kell figyelni

- MÉRJÜK FEL, hogy mi a jelenlegi szint. Objektív, a vívásban hasznos mérőszámokat használjunk. Ilyenek lehetnek például:
  - Egy percen belüli ütésszám (gyorsaság)
  - Folyamatos ütések maximális időtartama (állóképesség)
  - Akcióradiusz<sup>1</sup> mérete (koordináció)

A teljesítményünk meghatározására az 1RM mértékegységet alkalmazzuk. (Repetition Maximum) Ez azt a megterhelést jelöli, amely mellett az adott gyakorlatot 1 ismétléssel tudjuk szabályosan megcsinálni. Az RM-et főként a súlyokkal végzett gyakorlatok során tudjuk alkalmazni. Ilyenek például a

- Fekvenyomás
- Emelés
- Egyéb súlyzós gyakorlatok

Terheléses jellegű gyakorlatoknál az RM lehet időtartam, illetve ismétlésszám.

Érdekesség: Az 1RM-et súlyzós edzések során meghatározhatjuk tapasztalati úton (mennyi a maximum, amivel tudunk fekvőnyomni) vagy (közelítő módon) az alábbi képlettel:

$$1RM = [36 / (37 - \text{ismétlésszám})] * \text{súly}$$

- MÉRJÜK FEL, mennyi idő áll a rendelkezésünkre. Heti 3 edzéssel számolva átlagosan 28 nap szükséges ahhoz, hogy egy adott területen mérhető és tartós változás álljon be.
- Ne fejlesszünk túlzottan olyan képességet, amire nincs szükségünk. Például a laza izomzat tónusa alacsonyabb, és ez csökkenti a robbanékonyságot.
- Ügyeljünk a megfelelő pihenésre. A túledzettség nagyon káros hatással jár!

Példa:

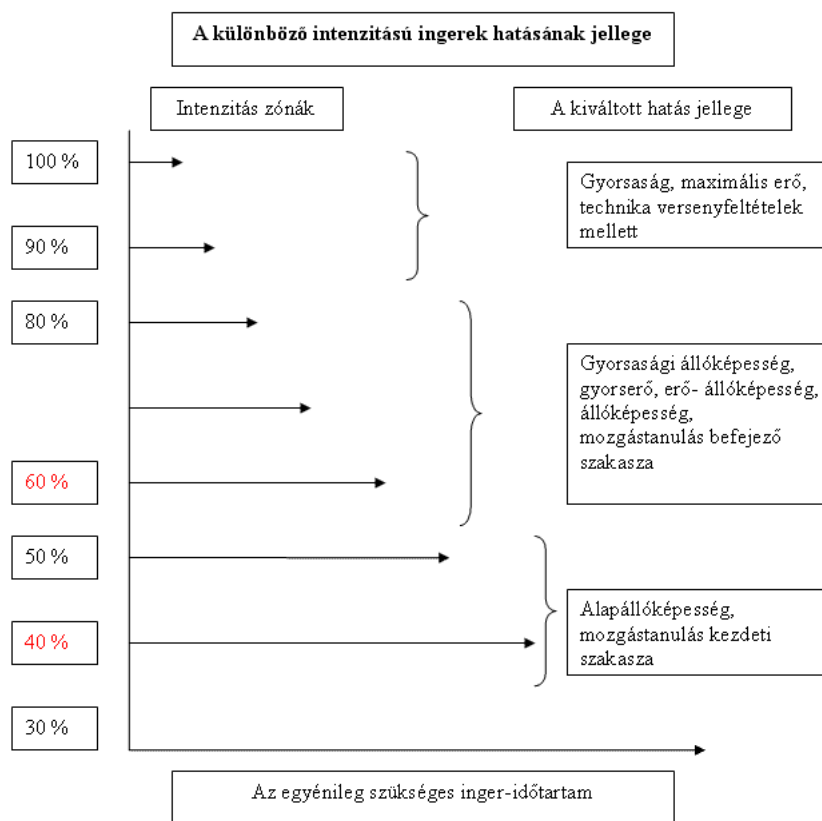
A fentiek szerint felmérjük a következő képességeinket:

- Fél percen belüli (szabályos) ütésszámunk: 40
- Folyamatos ütés 1 ütés/sec sebességgel: 3 perc
- Akcióradiusz mérete 2 méter.
- Fekvenyomás: 70 kg
- 20 másodpercen belüli fekvőtámaszok száma 20

<sup>1</sup> Akcióradiusz: az a legnagyobb távolság, amiről szabályos technikával végrehajtva támadást tudunk leadni oly módon, hogy stabil állásba érkezzünk a végén, egyensúlyunkat megőrizve. Mérése: az elől lévő lábtól mérjük meg az eltalált testről merőlegesen a talajra vetített pont távolságát.

Ha a maximális erőmet akarom fejleszteni, akkor 66 kg-al fogok 2 nyomásos szériákat végezni, 3 ismétléssel. Emellett a gyorsaságomat is szeretném javítani, így ütni fogok, méghozzá fél percenként 36-ot, teljes pihenéssel (2-3 perc) 2-3 szériát.

Az alábbi táblázat segít abban, hogy megtaláljuk a céljainknak megfelelő mértékű intenzitást.



Az ábrában a 100% az adott személy maximuma.

Sok esetben azonban nem áll rendelkezésünkre pontos műszer ahhoz, (pl pulzusszámláló) hogy megállapítsuk a terhelés mértékét. Az alábbi táblázat ebben nyújt segítséget. Az itt látható tünetek együttese jó közelítéssel megmutatja, hogy a sportoló által végzett munka mekkora edzésintenzitást jelent.

	Csekély elfáradás (csekély terhelés)	Erős elfáradás (optimális terhelés)	Igen erős elfáradás (határterhelés)
Bőrszín	Enyhe pír	Erős pirosodás	Igen erős pirosodás vagy feltűnő fáradtság
Izzadás	Hőmérséklettől függően enyhe vagy közepes	Erősizzadás a derékvonal felett	Igen erős izzadás a lábakon is, só kiválasztása
Légzés	Normál, vagy enyhén fokozott	Rövid ideig tartó igen gyors légzés	Nagyon gyors légzés szájon keresztül
Mozgás	Biztos járás	Bizonytalan járás, imbolygó test	Erőteljes imbolygás, "szétesett" mozgás
Figyelem	Jó, (képeségekhöz mértén) hibátlan végrehajtás	Pontatlan végrehajtás, irányváltásoknál tévedések	Vontatott, pontatlan végrehajtás, sokszor csak a hangosan adott utasításokat hajtja végre
Közérzet	normál	Panasz a fáradtságra, láb fájlalása, szaporább pulzus, légzési nehézségek	Előbbihez hasonló panaszok, fejfájás, mellkasi égő érzés, rosszullét, hányinger



#### 4 - Egyéni gyakorlatok eszköz nélkül

Ezek a gyakorlatok elsősorban a láb izomzatát fejlesztik. Ezáltal a vívó “robbanékonysága” (gyorsasága) növekszik, gyorsabban lesz képes hely és helyzetváltoztató mozgások végrehajtására.

4/1 Páros lábbal szökdelés – nagy, illetve változó sebességgel végrehajtandó.

4/2 Páros lábbal szökdelés magas térdemeléssel.

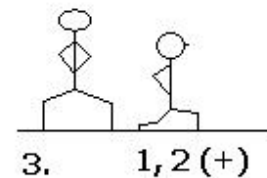
4/3 Páros lábú szökdelés 4. ütemre magas térdemeléssel

4/4 Fél lábon szökdelés. - Egy helyben vagy haladás közben is végrehajtható.

A fenti szökdelések végrehajthatóak úgy is, hogy egy képzeletbeli négyzet négy sarokpontjára ugjunk minden egyes ütemnél.

4/5 Indiánszökdelés - talajtól elrugaszkodva az egyik lábat magas térdemeléssel felhúzzuk, miközben az ellentétes kart vállból felfelé, függőleges állapotig lendítjük.

4/6 Páros lábbal elrugaszkodás. – Mély lovaglőállásból elrugaszkodással jobb oldali támadóállásba érkezünk úgy, hogy a súlypontunk a lehető legmélyebben van. Innen egy ugrással bal oldali támadóállásba ugjunk, majd a következő ütemben visszatérünk az alaphelyzetbe. Csak erős lábizmokkal rendelkezőknek ajánlott!



4/7 Ugrás sasszéval - két rövid sasszé lépés után egy harmadik a maximális távolságra.

4/8 Súlypontemelkedés álló helyzetből - egy helyből állva páros lábbal elrugaszkodva ugjunk minél magasabbra.

4/9 Guggolászökdelés - alapállásban szökdelés háromszor zárt lábbal (1-3. ütem), ugrás guggolótámaszba (4. ütem)

4/10 Súlypontemelkedés nekifutásból - futásból ugjunk, minél magasabbra.

A szökdeléseket tetszőleges karmunkával (karkörzés, páros karkörzés, egyéb) lehet párosítani.

4/11 Dzsoggolás - A Taposó futás az egyik láb teljes talppal, a másik lábujjheggyel érinti a talajt. Ebből a helyzetből a lábak ellentétes mozgást végeznek, úgy hogy a lábak nem szakadnak el a talajtól. Támaszhelyzetből is végezhető. Tapsra gyorsít illetve lassít.

4/12 Szkipelés - Taposó futás magas térdemeléssel helyben és előrehaladással. A talajfogás mindig lábujjheggyel történjen!

A fenti taposó futásokat lehet végezni előre és hátra, meg lehet adni távolságot, vagy lépésszámot. Ezt is lehet gyorsítani avagy lassítani.

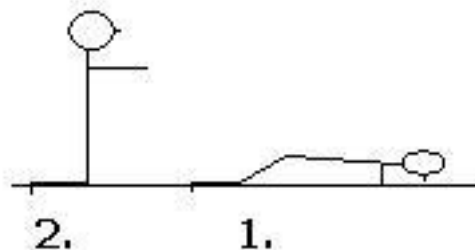


4/13 Iramjátékos futás (fartlek) Igazából ezt kint kellene végezni különböző terephez alkalmazkodva, de a teremben is használhatjuk belőle ami nekünk jó. A lényege, hogy különböző hosszúságú szakaszokon eltérő intenzitással kell futni. Tapasztalt sportoló esetében egyéni munkára is alkalmas.

4/14 Rajtok különböző testhelyzetekből (álló; térdelő; ülő; fekvő stb. Karddal vagy anélkül is végrehajtható) Cél a rövid távon való minél nagyobb gyorsulás elérése.

Az alábbi gyakorlatok a karizmok robbanékonyságát fejlesztik.

4/15 Térdelő-fekvőtámasz - A gyakorlatot térdelő állásból indítjuk, karunk mellső középtartásban. Lendületesen előredőlve a két kezünkkel fogunk talajt, és egészen mellső fekvőtámasz pozícióba megyünk, a lehető legmélyebb állásba. Itt kivárunk egy másodpercet, majd lendületesen lökve magunkat ismét térdelő pozícióba érkezünk.



4/16 Faltámaszos ellökés – A gyakorlat során a vívó vállmagasságban támaszkodik a falon (bordásfal) úgy, hogy teste nagyjából 60° szöveget zár be a fallal. Kezeit behajlítja, majd egy lendületes lökéssel ellöki magát a faltól. Testét végig mereven tartva hagyja, hogy vissadőljön a falhoz, ahol is fokozatosan tompítva a sebességet visszatér a kiinduló helyzetbe.

A következő gyakorlatok az erő – állóképességet fejlesztik. Figyelem! A gyakorlatok anaerob hatásúak, intenzívek, komolyan megterhelik a keringési és légzési rendszert! Csak a fizikai kondíciónkhoz mért mennyiséget csináljuk belőlük.

4/17 Lábhúzás. Mellső fekvőtámasz állásból indulunk. Az alapgyakorlatban a lábainkat gyors tempóban felváltva felhúzzuk a hasunkig. (Lábhúzás előre)

1. Lábhúzás előre
2. Lábhúzás előre, keresztezéssel. Ekkor az előre húzott lábunk térdét a felhúzás után az ellentétes oldal irányába döntjük (közben azonos irányba fordítjuk a csípőnkét és derekunkat), innen térünk vissza a felhúzott állapotba, majd a kiindulási helyzetbe.
3. Lábhúzás előre, oldalra. Ekkor az előre húzott lábunk térdét a felhúzás után az azonos oldal irányába emeljük (közben azonos irányba fordítjuk a csípőnkét és derekunkat), innen térünk vissza a felhúzott állapotba, majd a kiindulási helyzetbe.

Ebből a gyakorlatsorból nagy ismétlésszámú szériákat érdemes csinálni (20\*20\*20)

4/18 Tabata.

A Tabata gyakorlatok nagy intenzitású, anaerob gyakorlatok, amelyek az erő-állóképességet fejlesztik. (vagyis azt, hogy maximális közeli erő kifejtést tudjunk minél hosszabb ideig végezni) A gyakorlatok lényege az, hogy rövid, intenzív munkát követően rövid pihenési szakasz jön, majd ismét egy munkafázis. A gyakorlatok beosztása egyéni képességektől függően a következők szerint alakulhatnak:

1. 10 sec munka 10 sec pihenő (alap)
2. 15 sec munka 15 sec pihenő (közepes)
3. 20 sec munka 10 sec pihenő (profi)

Időbeosztástól függetlenül egy széria 4 munkafázist és az azt követő pihenőfázist tartalmaz. A szériaszám szintén egyéni képességektől függően növelhető, 1-4 széria között. 4 szériánál azonban ne csináljunk többet, mert az már nem a kívánt tulajdonságot fejleszti, a szervezet fáradása miatt, hacsak nem vagy annyira jó kondícióban! A munkafázisok alatt elvégzett gyakorlatokat az alábbi listáról válasszuk ki:

- Fekvőtámasz (bármelyik verzió)
- Lábhúzás (4/17)
- Guggolásból felugrás
- 4 ütemű fekvőtámasz
- Guggolásból hátraugrás (guggolásból indulva hátraugrunk fekvőtámasz-állásba, majd vissza guggolásba)
- Helybenfutás magas térdemeléssel
- Hasprés
- Egyéb, a fentiekhez hasonló intenzíven végezhető gyakorlat.

A gyakorlatok végrehajtása során a darabszám nem számít, a lényeg a folyamatos, tőlünk telhetően legintenzívebb munkavégzésen van. Ettől függetlenül ügyeljünk a gyakorlatok helyes végrehajtására! Sem a sebesség, sem a mennyiség nem mehet a szabályos tartás rovására!

## 5 – Egyéni gyakorlatok ugrókötéllal

Az ugrókötél egy nagyon hasznos eszköz. Segít a láb megerősítésében a robbanékonyság fejlesztésében. Ugrókötéllal az alábbi gyakorlatokat tudjuk elvégezni:<sup>2</sup>

- Ugrókötéllal helyben (páros lábbal) szökdelés, előre hajtva a kötelet.
- Ugyan ez, de kettőt (négyet) előre – kettőt (négyet) hátra, kettőt jobbra – kettőt balra szökdelve.
- Ugrókötelezés váltott lábbal (helyben futás).
- A fenti gyakorlat 5-7 méterre előre haladva, majd vissza a kiinduló helyre (a kötél végig előre forog).
- Jobb lábbal ugrókötelezés előre és hátra; (a kötél végig előre forog).
- Bal lábbal ugrókötelezés előre és hátra.
- Magas térdemeléssel ugrókötelezés 5-7 métert előre, majd hangsúlyozottan lassított módon vissza.
- Ugrókötelezés hátra, helyben.
- Páros lábbal, jobb, bal lábon ugrókötelezés helyben, vagy keresztezett kézzel, illetve a helyben szökdelés alatt a kötelet nem ugorjuk át, (az kívül jobb és bal oldalt fut mellettünk), majd újra páros lábon folytatjuk a kötelet átugorva.
- Ugrókötelezés helyben futással, magas térdlendítéssel, szkippeléssel.

## 6 – Páros/többemeres gyakorlatok

Az alábbi gyakorlatok közös jellemzője, hogy segítik a vívók egymáshoz viszonyított pozicionálási képességének (térbeli tájékozódás) fejlődését. Ez elengedhetetlenül szükséges a megfelelő víváshoz. Emellett több más fontos készséget is fejlesztenek.

A gyakorlatokhoz megfelelően felkészült társat válasszunk!

6/1 Tapsolós gyakorlat - az egyik fél ütemesen tapsolva megy előre, eközben a társa hátrál előre. A tapsoló hirtelen abba hagyja a tapsolást, és hátrálni kezd. A gyakorló fél a taps abbamaradtakor azonnal előreindul és megérinti a másik mellkasát. A robbanékonyságot és a reakciógyorsaságot is fejleszti

6/2 Meyer – négyzet – A gyakorlat során a szemben álló felek jobb felső-bal alsó-jobb alsó-bal felső ütésekkel végeznek egymásra. Az ütésnek valós erejűnek kell lennie, és a megfelelő távolságot kell tartani (a kard első 4 ujjnyi része érje el az ellenfél testét) A gyakorlatot a lehető legnagyobb biztonságos sebességgel kell végrehajtani folyamatosan. 30’-1” időtartamonként lehet pihenni, az edzettségi állapottól függően. A távolságérzékelés mellett az erő-állóképességet is fejleszti.

6/3 Tolásos gyakorlatok – ezek a gyakorlatok a maximális erőt és az erő-állóképességet fejlesztik. A gyakorlatok számtalan formában léteznek, legalapvetőbb fajtájuk, hogy a két gyakorló biztos fogásban egymásnak feszül, és mindegyik megpróbálja eltolni a másikat. Ügyelni kell a helyes tartásra, főleg arra, hogy a gerincoszlop a tolás közben ne homorodjon be. Ezáltal elkerülhetőek lesznek a sérülések.

2 forrás: [http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan\\_vivas.pdf](http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_vivas.pdf)



## 7 – Stretching (nyújtó) gyakorlatok<sup>3</sup>

A stretching gyakorlatokat nagyszerűen használhatjuk minden edzés kezdetekor, illetve a munka végén is. Az alább bemutatott páros gyakorlatok kb. 10 perc alatt jól előkészítik az izom-izületi rendszert a további feladatokra. Kiváló eszköz a sérülések megelőzésére, néhány gyakorlat rehabilitációs hatású. Az egyes gyakorlatok (nyújtás-feszítés) kb. 20 másodpercig tartanak.

A stretching elsősorban az izom kötőszöveti részének nyújtására szolgáló, feszítésből – lazításból – nyújtásból álló gyakorlatsorozat. Az első szakaszban történik a feszítés (izometriás feszítés), ahol az izmot 6-8 mp.-ig megfeszítjük. (A feszítés mértéke a maximális erő kifejtés 30-40 %-a, mértéke természetesen függ az edzettségi állapottól.) A második szakasz a lazítás, időtartama kb. 4-6 mp. (Feladata, hogy oldja az izmok esetleges merevségét.)

A harmadik szakasz a nyújtás, amikor a korábban megfeszített, majd ellazított izmot nyújtjuk, körülbelül 6-8 mp.-en keresztül. Az ebben a formában végrehajtott tartós nyújtás különösen hatékony, mivel az izom elektromos aktivitása alacsony marad (a myotatikus reflex csak kis mértékben fokozza az izom feszülését), ezért nagyobb izommegnyúlást érhetünk el.

A gyakorlatok hatására megváltozik az izom tónusa, hossza, miközben javul az izom vérellátása, ami által hamarabb regenerálódik. Mivel fokozatosan erősödő, folyamatos nyújtásról van szó, ahol maga a nyújtás a test, a testrész súlyával, (sokszor a társ segítségével) történik, a gyakorlás nagyon jól kézben tartható.

A munka során túlerőltetés, a sérülés szinte kizárt, viszont eredményeképpen oldódik az izommerevség. Nem lebecsülhető szempont az sem, hogy a gyakorlást követően az izom nyújtott állapota hosszabb ideig is fennmarad! A statikus nyújtógyakorlatok alkalmazásánál vegyük figyelembe a következőket:

- az izmokat mindig hosszanti irányban kell nyújtani, kerüljük az ízületi csavarásokat,
- a gyakorlatokat utánmozgás nélkül, a fájdalomhatáron, 15-20 mp-ig hajtsuk végre.
- a stretching gyakorlatokat – amennyiben több idő áll rendelkezésünkre –, célszerű nemcsak a foglalkozások elején, de a végén is alkalmazni. A nagyobb terhelést adó vívóórát, (edzést illetően a versenyt) követő nyújtással, a vívással különösen igénybe vett végtagokból - a főleg a lábakban lévő nagyobb vérmennyiséget -, ezzel visszaáramoltatjuk a szívbe és az agyba.

A nyújtásokat a test, a testrész súlyával, (sokszor a társ segítségével), míg az erősítések izometriás módon, az izmok feszítésével történnek. Ez a fajta munka kevésbé látványos, (az erősítés hatása lassabban bontakozik ki), viszont nagyon jól kézben tartható a gyakorlás.

Saját testrész erejével végzett statikus nyújtóhatású gyakorlatok előnyei és hátrányai:

Előnyei, hogy a sportoló saját izomerejének mobilizálásával elért nyújtóhatás jól kontrollálható, tehát biztonságos. Egy bizonyos mozgásterjedelmi szintig fejlesztő hatású is lehet. A nyújtásra megcélzott izom és ízületi egység szempontjából a nyújtóhatás passzív ugyan, mivel egy más testrész (mint külső erő) ereje hozza létre a nyújtóhatást, a sportoló ennek ellenére aktivizálja annak a másik testrésznek izomcsoportjait, ami bizonyos hőtermeléssel is jár. A bemelegítésben a leginkább javasolt nyújtástechnika.

A stretching technika társ nélkül, egyéni formában is elvégezhető. Az egyéni stretching fázisai, a megcélzott izomcsoport szempontjából megegyeznek a társas stretching technikánál leírtakkal. Olyan kiinduló helyzetet kell választani, amelyben helyváltoztatás nélkül alkalmazható mind a három munkafázis.



Példa egyéni stretching gyakorlatra:

A sportoló nyújtott ülésből indulva felteszi a jobb lábát a zsámolyra, lábával 6-10 másodpercig, lefelé irányú statikus erőt fejt ki a zsámolyra és létrehozza az izometriás kontrakciót a térdhajlító, és csípőfeszítő izomcsoportokban. A második fázisban fogással a lábon, lábát kissé tehermentesíti és elősegíti a célzott izomcsoportok elernyesztését 6-10 másodpercig. A harmadik fázisban a karizmok segítségével törzsét a jobb lába felé húzza, elérve a még kibírható nyújthatást, 10-50 másodpercig megtartja testhelyzetét, és a passzív statikus mozgásterjedelem határán fenntartja a statikus nyújtást.

Az egyéni stretching gyakorlatok egy ideig elegendőek az ízületi mozgékonyág fejlesztéséhez. A társas gyakorlatok elkezdése előtt egy ideig mindenképpen végezzünk egyéni gyakorlatokat!

Ennek oka egyrészt, hogy a nyújtáshoz alkalmazható erő jól szabályozható, de még fontosabb, hogy megismerjük a stretchinget, és kialakul az a felelősségtudat és ismeret, ami szükséges a társas gyakorlatok elkezdéséhez.

## **CSAK MEGFELELŐEN FELKÉSZÜLT TÁRSSAL VÉGEZZÜK A GYAKORLATOKAT!**

Stretching gyakorlatok

7/1 Az egyik vívó hanyatt fekszik, mindkét lábát nyújtva felemeli. Előtte álló társa függőleges irányba emeli a gyakorló lábait, és lábfejét lefelé nyomja. A két térd végig nyújtva marad! A hát, a derék simuljon szorosan a talajra, amit az áll mellkasra szorításával segíthetünk elő. (20-30" másodperc)

7/2 Az egyik vívó hanyatt fekszik, a gyakorló felváltva emeli fel bal, majd jobb lábát. Társa elé térdelve, bal kezével átfogja a fekvő vívó felemelt, nyújtott térdű lábát, jobbjával, pedig fokozatosan lefeszíti lábfejét. (A térdelő-segítő támassza gyakorló társa lábát saját vállának!) 20-30". Lábcserével.

7/3 Hanyatt fekvés. Egyik kezünkkel fogjuk meg társunk bokáját, a másikkal a térdét és térdhajlítással nyomjuk a gyakorló térdét a mellkas irányába. Ez után folytassuk a nyújtást 20 mp-ig az egyik, majd a másik váll irányában, lábcserével.

7/4 Hason fekvés. Térdhajlítás először a bal, majd a jobb lábbal. Cél: a fenék elérése a sarokkal. Ha nagy izomtömegű a gyakorló, akkor csak fokozatosan - néhány hét alatt érhető el. (Kezdetben mindkét kézzel fogjuk társunk bokáját!)

Lányoknál, illetve gyerekeknél, a jobb hatás érdekében, fokozatosan emeljük fel a behajlított térdet, miközben tovább nyomjuk lefelé a sarkat. 20-30"-ig, majd lábcserével.

7/5 Hanyatt fekvés. Térdeljünk társunk nyújtott jobb lába mellé párhuzamosan úgy, hogy alszárunk érjen hozzá társunk térdéhez és alszárához. A gyakorló emelje fel a bal lábát keresztezve előttünk. Fogjuk meg bal kezünkkel alulról a bokáját, és fokozatosan nyomjuk előre, jobb válla irányában. Ezzel egyidejűleg jobb kezünkkel nyomjuk a talajhoz társunk bal vállát. 20-30 mp után láb- és helycsere. A nyújtás során társunk bokáját ne nyomjuk lefelé, hanem előre! Rendkívül fontos eközben az ellenoldali váll teljes leszorítása! A feladat során a gyakorló – a jobb hatás érdekében - lassú kilégzést végezzen.

7/6 Törökülés, talpunk érjen össze. Hátról fogjuk meg társunk két térdét. Felszólításra 5 mp-en át próbálja meg összezárni térdeit, amit mi kezünkkel akadályozunk. 5 mp után lazítás. Ez alatt mozgassuk meg hajlított térdeit, majd lentebbi pozícióból indulva ismételjük meg még kétszer a feladatot. Társunk ez után feküdjön a hátára, mi megkerüljük őt, bokánál fogva emeljük fel lábait, és erőteljes rázással lazítsuk.



7/7 Terpeszben hanyatt fekvés. Lépjünk a terpeszben fekvő társunk felemelt lábai közé. Alulról, a boka fölött, fogjuk meg a felemelt nyújtott lábakat. A széles terpeszből társunk próbálja meg összezárni lábait, amit mi kezünkkel megakadályozunk. 5 mp után lazítás, de ez alatt ne tegyük le társunk lábát, hanem, rázzuk meg, hogy lazuljon. A terpesz ez által még szélesebb lesz. Ebből a pozícióból még kétszer ismételjük meg a gyakorlatot. A végén fogjuk meg fekvő társunk bokáját, és erőteljes rázással lazítsuk lábait.

7/8 Törökülés. Lépjünk társunk háta mögé és emeljük fel mindkét nyújtott kezét úgy, hogy ezzel egyidejűleg alszárunk oldalával megtámasztjuk a hátát. 20 mp-en át húzzuk hátrafelé két kezét (vállv-nyújtás), majd óvatosan helyezzük ölébe a kezeit.

7/9 Hason fekvés, magastartás. Az egyik segítő fogja meg fekvő társa két csuklóját, a másik két bokáját. Ki-légzés közben folyamatosan húzzuk egyszerre kezét és lábát párhuzamosan a talajjal, 20 mp-en át. A gyakorlat végén a fekvő vívó húzza fel mindkét térdét, forduljon oldalra és csak ez után üljön fel

## 8 – Páros erősítő gyakorlatok

A gyakorlatokhoz megfelelően felkészült, felelősségteljes társat válasszunk!

8/1 Hasprés egymással szemben. Az egyik vívó üljön rá a másik lábfejére és fogja át társa lábszárát (térdét). 1-2-3-szor 20-30-40-50 hasprés. A hátrafekvéskor a hát nem érhet a talajhoz. A segítő számolással is segít. Egy-egy sorozat után szerepcseré.

8/2 Szőnyegen, oldalfekvés hajlított lábbal. A segítő üljön rá társa egymás fölött (mellett) lévő bokájára és szorítsa le társa térdét is. Oldalfelülés törzsfordítással 2x10-15 jobb, majd baloldalra.(ezt a gyakorlatot torna-szőnyegen végezzük!)

8/3 A hanyatt fekvő vívó fogja meg mögötte álló társa két bokáját, majd nyújtott térdrel páros lábemelést végez a függőlegesig. A segítő lökje előre, jobbra és balra társa nyújtott lábát különböző erővel, változó irányban. A gyakorló a legrövidebb idő alatt emelje vissza lábát kiinduló helyzetbe, úgy, hogy maximum 35-40 fokban tér el a függőlegetől. Tíz sorozat után szerepcseré.

## 9 – Távolság és mozgás-koordináció (kardérzék)

Az alábbi feladatok arra szolgálnak, hogy a gyakorló tisztában legyen azzal, hogy mi az akciórádiusza,<sup>4</sup> és lehetőség szerint minél jobban kitégye annak határait. Ezek a gyakorlatok mind páros gyakorlatok. A gyakorlat során a gyakoroltató félnek figyelnie kell arra, hogy a másik szintjéhez viszonyítsa a mozgás sebességét.

4 Akciórádiusznak nevezzük azt a távolságot, ahonnan a vívó még biztonságos, stabil módon támadást tud leadni az ellenfelére.



A végrehajtás során úgy kell mozogni, hogy kihívást jelentsen a gyakorlónak, de ne legyen erejét meghaladó feladat.

9/1 Testvezetés - A két fél egyenlő távolságra áll fel egymástól. A gyakoroltató kezdi a mozgást, váltakozó sebességgel véletlenszerű irányokba mozog. A gyakorlónak vele szembe kell maradnia, azonos távolságra törekedve.

9/2 Kardvezetés - A két kardot "kötés"<sup>5</sup> helyzetben fogjuk. A gyakoroltató fél lassú, majd egyre gyorsuló sebességgel véletlenszerű irányokba mozog, miközben a gyakorló félnek a kardot rajta kell tartania a másik kardján.

9/3 Távolságtartás lineáris mozgással. - A két kardot közepén "kötés" helyzetben fogjuk. Jelzésre az egyik fél hátrafelé kezd el a lehető legnagyobb sebességgel haladni, miközben a másik követi. Mindkét félnek figyelnie kell arra, hogy a kardok az eredetivel megegyező helyzetben maradjanak egymáshoz képest. Az edző jelzésére irányt váltanak, és most az eddig előre menő fél fog hátrafelé haladni.



9/4 Megközelítés kard nélkül - A gyakoroltató fél kardjával lassú, egyenes sebességgel mozog, és igyekszik eltalálni a gyakorlót. Annak meg kell érintenie a gyakoroltató vállát, majd kivonulnia úgy, hogy annak kardja ne érje őt el. A gyakorló bármilyen sebességgel mozoghat. A gyakorló szintjéhez viszonyítva a gyakoroltató gyorsíthat a sebességen.

9/5 Gyakorló megközelítés - A gyakorló fél mozgással igyekszik támadási távolságba kerülni. Keresi a helyet és a megfelelő időpontot, majd támad. A gyakoroltató fél hárít. A gyakoroltatónak úgy kell mozognia, hogy megnehezítse a gyakorló dolgát, de nem lehetetlenítse el azt.

9/6 Páros megközelítés - a két fél egymással szemben áll fel mindegyikük akciórádiuszán kívül. a feladat az, hogy in motus mozgással megközelítsék egymást, és eltalálják a másikat, minél nagyobb távolságból. Az a fél, akit előbb támadtak meg, köteles abban a pillanatban mozdulatlanra merevedni, ahogy a támadás tényét érzékelté, hogy a másik le tudja, mérni, megfelelő időben indította-e a támadását.

## 10 – Egyéni erőfejlesztés saját testsúllyal

Az erőfejlesztésnek több fajtáját tudjuk megkülönböztetni. A vívás szempontjából elsődlegesen a gyors erő<sup>6</sup> fejlesztése, és az ezzel együtt járó maximális erő fejlesztése<sup>7</sup>. Néhány jó tanács az erőfejlesztéshez:

- Általánostól a speciális felé haladunk a fejlesztés során. (Mindig a törzs erővel kell kezdeni!)
- Csak bemelegített, előkészített állapotban a mozgást ismerve erősítsünk!
- Kísérje gyors mozgáskép a gyakorlatokat! Vagyis a fekvőtámaszok nyomása után árnyékoljunk minél gyorsabban legalább 30-40 sec időtartamig.
- Nyújtó-lazító gyakorlatok kövessék az erőfejlesztést!
- Kerüljük az egyoldalú erősítést, az ellentétes izomsoportok foglalkoztatása is szükséges!
- Az erőfejlesztéssel párhuzamosan végezzünk állóképességi edzést!

10/1 Fekvőtámasz. A gyakorló helyezkedjen el arccal lefele. Rakja a kezeit szélesebbre, mint a válla. A kéztartás szélességét módosítva változtatható a gyakorlat intenzitása. Helyezze a lábait egymás mellé a földre. A bokától a vállig a test egy egyenes vonalat alkosson. Tartsa feszesen a far és a hasi izmait, majd pedig kezdjen el leereszkedni, majd fel úgy, hogy közben a könyökeiket hajlíttja. Az egész gyakorlat során tartsa a felsőtestet stabilan!

A fekvőtámaszt a következő módosításokkal is végre lehet hajtani:

- széles kéztartással.

- lassan, több ütemre történő végrehajtással (statikus erősítés, erő-állóképesség fejlesztése)

5 "Kötés" helyzet = a pengék az erős-gyenge részek határánál keresztezik egymást úgy, hogy összeérnek.

6 Gyors erő = az ideg - izomrendszer azon képessége, amellyel viszonylag nagy ellenállásokat (60- 85%) nagy gyorsaságú összehúzódásokkal küzd le

7 Maximális erő = az izomzat adott edzettségi fokon maximális számú működési egység egyidejű aktiválódása révén tud kifejteni (izom élet-tani keresztmetszete, intramuszkuláris koordináció, rosttípus).

- gyorsan, nagy intenzitással, a felemelkedés végpontjánál a kezek elszakadnak a földtől. (gyors erő fejlesztése)
- Jobb kéz előre néz, bal kéz hátra, a kiinduló helyzetbe visszatérve ellökjük magunkat a földtől, és megcseréljük a kezeket (Jobb hátul, bal elől)
- valamely végtag a végrehajtás során nem érintkezik a talajjal (fokozott erő kifejtést igényel)
- a lábak megemelt helyzetben vannak, valamely eszközön (szék, pad stb) támaszkodnak. Fokozott terhelés a karokon és a vállöv izmain.
- a felsőtest magasabban van, a gyakorló kezei valamely eszközön (szék, pad stb) támaszkodnak. Könnyített terhelés a karokon és a vállöv izmain. Sokkal nagyobb ismétlésszámot tesz lehetővé.

Fekvőtámasz során elsődlegesen használt izmok:

- Anterior és medial deltoids (deltaizom)
- Triceps(Tricepsz)
- Pectoralis major és pectoralis minor (kis mellizom)
- Másodlagos izmok (szinergisták és stabilizátorok)
- Rhomboid major és rhomboid minor (nagy és kicsi rombuszizom)
- Erector spinae (gerincmerevítő izomcsoport)
- Rotator cuff (vállövi izomcsoport)
- Posterior deltoids (deltaizom)
- Serratus anterior (elülső fűrészigom)
- Rectus abdominus (egyenes hasizom)
- Transverse abdominus (haránt hasizom)
- Gluteus maximus(nagy farizom)
- Quadriceps (négyfejű combizom)

10/2 Guggolások. A láb – és kiemelten a combfeszítő és hajlító – izmok edzésére szolgál. A végrehajtás során a gyakorló alapállásban áll, esetleg a kezeit mellső vagy oldalsó középtartásban tartja. Innen guggoló állásba ereszkedik, majd visszatér a kiinduló állásba.

A gyakorlatot az alábbi módokon hajthatjuk végre:

- gyorsan, nagy intenzitással. (gyors erő fejlesztése)
  - lassan, több ütemre (statikus terhelés, erő-állóképesség fejlesztése)
  - egy lábon (egyensúlyérzék fejlesztése, illetve fokozott terhelés a lábon)
- A végrehajtás során ügyeljünk arra, hogy a felsőtest egyenes maradjon!

10/3 Hasprés. A gyakorló fekvő helyzetben a földön. Lábaikat húzza fel, a talpak a talajon támaszkodnak. Kezeit tegye a tarkójára, vagy szorítsa a feje mellé. A törzs emelkedik a talajtól, a hát nem éri el a földet. Ebből a kiinduló helyzetből húzza fel a felsőtestét. A gyakorlatot az oldalsó hasizmok erősítésére is használhatjuk úgy, hogy tarkóra tett kezünk könyökét az ellentétes oldali térdhez érintve hasprés közben elfordulunk oldalirányba.

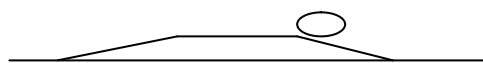
10/4 Homorítás A gyakorló hason fekszik, kezeit tarkóra helyezi. Ebből a pozícióból lassan felemeli a felsőtestét, és homorít, majd visszatér a kiinduló helyzetbe. A végrehajtás során ügyelni kell arra, hogy ne csináljuk túl gyorsan a gyakorlatot, mert az sérüléshez vezethet. Izomerőből kell megemelni a felsőtestet, nem pedig a mozdulat sebességéből adódó lendülettel.

10/5 Alkarmászás. A gyakorló alkarmászás tartásban van. Nagyon kell ügyelni a helyes testtartásra, vagyis a hát egyenes legyen. Nem lóghat, és nem is púposodhat fel, mert az sérülésveszélyes! Ha érezzük, hogy a tartásunk romlani kezd, azonnal szakítsuk meg a gyakorlatot, és pihentessük az izmokat.

1. Sima alkarmászás. Felvesszük a pozíciót, és tartjuk 10 sec időtartamig. Utána elengedjük magunkat, és 1 sec pihenés után újra felvesszük a pozíciót. 6\*10 sec.
2. Alkarmászás láb és kézemeléssel. Felvesszük a pozíciót, majd 10-10 sec időtartamra kinyújtjuk az egyik kezünket, majd a másikat, aztán az egyik lábat, majd a másikat. A váltások között 1 sec pihenőt tartunk. Itt is ügyelni kell a szabályos tartásra, ha szükséges, iktassunk be hosszabb pihenőket.



10/6 Távoli támasz. Lábunkon és tenyerünkön támaszkodunk úgy, hogy a támasztó pontok a lehető legtávolabb legyenek egymástól. Hosszan nyújtjuk ki előre a kezünket. Ügyeljünk arra, hogy sem a kezünk, sem a lábunk ne csússzon el a gyakorlat közepette



## 11 – Helyzetfelismerés

A helyzetfelismerés készségfejlesztésének az a célja, hogy a vívóban minél több minta rögzüljön, hogy adott helyzetből mely irányokba lehet támadást indítani. Emellett az a cél, hogy minél rövidebb reakcióidővel tudjanak válaszolni a felmerülő helyzetekre. A lenti gyakorlatok mindig párosak (hacsak valahol ettől eltérő nem szerepel) és mindig protektorban<sup>8</sup> történik a végrehajtásuk.

11/1 Meghatározott terület támadása (full kontakt)- a gyakorló fél in motus ütással/vágással/szúrással támadja azt a felületet, amit az edző mond. A cél az, hogy a támadást minél nagyobb távolságból adja le. Pl: fej - ekkor a feje történik a támadás.

A gyakoroltató fél nem támad, hanem védekezik, de nem szabályszerű módon (pl akasztással) hanem egyszerűen közvetlenül a teste mellett hárítja a támadásokat. A feladatot lehet duplázni is lehet, ekkor az edző két területet mond, és a gyakorló azokat abban a sorrendben támadja.

11/2 Meghatározott terület támadása (kontrollal) - ugyanaz, mint fent, csak a gyakoroltató nem hárít, hanem hagyja betalálni a protektorra a támadásokat. Ekkor a gyakorló nem támadhat teljes erőből, hanem nagy kontrollal, a védőfelszerelés milyenségétől függően.

11/3 Korlátozott támadás - Mindkét fél célja, hogy eltalálja a másikat, az alábbi korlátozások figyelembe vételével. A gyakorló fél csak a felsőtestet (öv feletti rész, beleértve a fejek, karok, kezeket is) támadhatja, de a kardja nem érhet a másik kardjához. Ha ez mégis megtörténik, akkor azonnal ki kell vonulnia. A gyakoroltató fél háríthat, de ő csak a lábakat (öv alatti rész) támadhatja.

11/4 Korlátozott szurkálás - Mindkét fél célja, hogy megszúrja a másikat, az alábbi korlátozások figyelembe vételével. A gyakorló fél kardja nem érhet a másik kardjához. Ha ez mégis megtörténik, akkor azonnal ki kell vonulnia. A gyakoroltató fél ellenben csak kötésből (legyen az bármilyen rövid ideig tartó is) szúrhat.

11/5 2-1-2 támadás – A támadó fél indítja a gyakorlatot. Lead 2 támadást, majd a másik lead rá egy ellentámadást. A támadó ezt kivonulással próbálja hárítani, majd utána azonnal lead 2 újabb támadást. Mindkét fél megpróbálja a másikat a legjobb tudása szerint eltalálni, illetve hárítani a támadást, az alábbi két kikötéssel: - nem lehet mesterütést használni hárításra, nem lehet cseleket alkalmazni, hanem tiszta, egyenes támadásokkal kell dolgozni.

8 Protektor = Szabadvívásra alkalmas testvédelmi felszerelés.

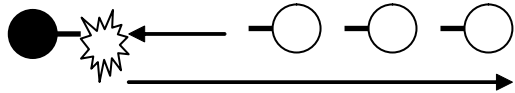




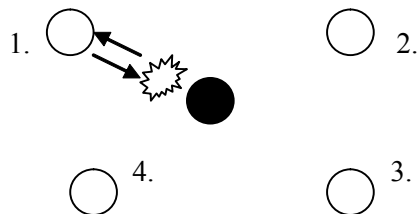
## 12 – Intenzív csoportos többcélú fejlesztőgyakorlatok

Az alábbi gyakorlatok valós küzdelemhez hasonlító, de attól kissé eltérő jellegű környezetet biztosítanak. A gyakorlatok az általános – gyorsaság, reakciósebesség, erő-állóképesség stb – képességek mellett a helyzetfelismerést és a térbeli mozgást is fejlesztik. Végrehajtásuk során ügyelni kell a biztonságra!

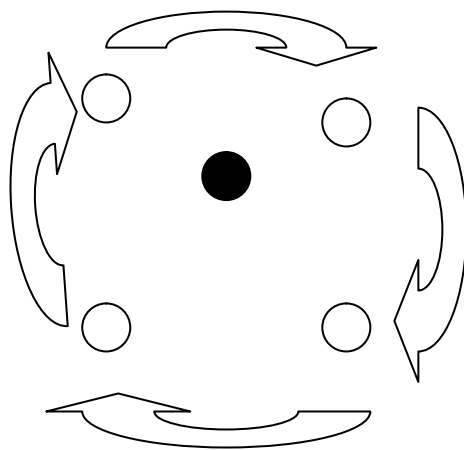
12/1 Sor - csoportos gyakorlat (3-5 fő) A védekezővel szemben sorban állnak a támadók. Azok berontanak, és 4-5 tempóból álló harcot vívnak. Belső kör, birkózás nem megengedett. A 4-5 tempó végeztével kivonulnak, és azonnal jön a következő. Ha mindenki volt támadó, valaki cserél a bent állóval.



12/2 Négyzet - 5 fős (ideális esetben) csoportokban gyakorlunk. Egy fő áll középen, a többiek körülötte. Mind-egyiknek van egy sorszáma. az támad, akinek a sorszámát az edző mondja. Másik változatában a támadások sorrendje adott (1-2-3-4) A változatoktól függetlenül a támadáshoz a támadó befut, lead egy támadást, amihez maximálisan 2 tempó áll rendelkezésére, majd kifut a legrövidebb úton, és visszatér a helyére. Ezután jön a következő. A védekező fél hárít. Ő bármilyen technikát (megelőző ütés, mesterütés stb) alkalmazhat, de nem támadhat a már kivonuló ellenfélre.



12/3 Kör - egy vívó áll középen, a többiek körülötte köröznek. Minden köröző vívónak van egy száma. Az, akinek a számát az edző bekiáltja, ráront a kör közepén állóra. Két - három ütés - váltás után az edző egy újabb számot kiabál be. Ekkor a vívó visszamegy a körbe (tetszőleges helyre) a közepén gyakorló pedig harcol a rárontó új ellenfél ellen.



## 13 – Szituációs gyakorlatok

Ezek a szituációs gyakorlatok a szabadvívás során alkalmazandó technikai megoldások rögzítésére szolgálnak. Nem új technikák gyakorlására valók, hanem arra, hogy a már meglévő ismeretek alkalmazását rögzítsék. A feladatok alkalmasak arra, hogy adott szituációkra adandó válaszokat automatizáljanak, ezzel is gyorsítva a reakcióidőt.

A feladatokat teljes felszerelésben kell végezni, ügyelve a biztonságra. A gyakorlatok során teljes harci sebességgel kell mindkét félnek mozognia. A gyakorlatok mindegyikét in motus végezzük, és magasabb szinten a segítőnek le kell adnia egy Nachschlagot (utánütést), hogy a gyakorló a kivonulást is gyakorolhassa.

13/1 Terület támadás – a vívók in motus mozgással keresik egymástól az ideális távolságot. Az edző hangosan elkiáltja a támadandó felület nevét. Ekkor a gyakorló fél teljes sebességgel, a lehető legrövidebb idő alatt lead oda egy támadást. A segítő legjobb tudása szerint védi a támadást. Az edző megnevezhet nyílásokat (jobb alsó, bal felső stb) vagy testrészeket (fej, bal láb stb). Nachschlaggal is gyakorolható.

13/2 Állás törése – a vívók in motus mozgással keresik egymástól az ideális távolságot. Az edző hangosan elkiáltja a törendő állás nevét. Ekkor a segítő a lehető leggyorsabban felveszi az adott állást (pl Ökör, felső, stb) a gyakorló pedig lead rá egy támadást, ami töri az adott állást. A segítő az adott állásból indulva védheti a támadást legjobb tudása szerint. Nachschlaggal is gyakorolható.



Puska:

A Lichtenauer-i állások törése Lichtenaueri tradíció szerint.

Ökör (Ochs) – Kampóütés (Krumphau)

Felső állás (Von Tach) – Keresztütés (Zwerchhau)

Eke (Pflug) – Sandaütés (Schielhau)

Bolond (Alber) – Skalpütés (Scheitelhau)

13/3 Állásból támadás – A gyakorló fél felvesz egy meghatározott alapállást. A vívók in motus mozgással keresik egymástól az ideális távolságot. A segítő váltogatja az alapállásait. Amikor a gyakorló úgy érzi, hogy megfelelő a pillanat, lead egy támadást. Ezt a segítő legjobb tudása szerint védi. Nachschlaggal is gyakorolható.

13/4 Felső támadás - A támadó csakis alsó vagy felső haránttal támadhat, de a védő ne tudja, melyik érkezik és milyen irányból.

1. Parancsszóra a támadó végrehajtja a támadást, a védő a legjobb képessége szerint hárít. A támadónak arra kell törekednie, hogy ellenfelét elérje.
2. Ha a támadó beviszi a találatot, vége a gyakorlatnak. Ha a védő hárított, az állásból újabb támadást kell végrehajtania (bármit támadhat).
3. Ha a második támadást talált, vége a gyakorlatnak. Ha a védő újra hárított, kontrázni kell (bármit támadhat) avval a szándékkal, hogy értékelhető találatot vigyen be. Ha sikeres, ha sikertelen a támadás, a gyakorlat véget ér.

13/5 Zwerhauw-Sturzhauw – Ez a gyakorlat egy adott hagyomány (Meyer) szerinti ütések használ. Ezen ütések ismerete szükséges a gyakorlat végrehajtásához.

Az alapszituáció: A támadó ismételt Zwerhauw-val támad a védekezőre, aki hátrál és hárít.

1. Parancsszóra a támadó támadásba lendül és szorítja hátra a védőt. Három-öt Zwerhauw-t követően a támadónak újabb Zwerhau helyett Sturzhauw-t kell ütnie a hátráló fejére/vállára, melyet a védő ugyanúgy háríthat, mint a Zwerhauw-kat. Ha a Sturzhauw célt ér, a támadó, ha nem, a védő nyer.
2. Mikor Sturzhauw-ra kerül sor a támadó részéről, a védő, ha teheti egyszerűen ki kell térdnie, s rá kell támadni a támadóra. A támadó háríthatja a támadást. Ha a védő beviszi a kontrát vagy a támadó Sturzhauw-ja nélkülözi a szándékosságot, a védő nyert. A támadó akkor nyer, ha a Sturzhauw-val eléri a védőt. Ha a támadó hárítja a kontrát, a gyakorlat döntetlen.

A gyakorlatot variálhatjuk, ha a sturzhauw helyett más ütések teszünk be. A Zwerhauw helyett alkalmazhatunk jobb felső – bal felső ütések is, vagy más Hagyományok szerint vívók esetében ehhez célterületében és intenzitásában, ismételtőségében hasonló ütésfajtákat.

## 14 – Súlyzós edzés

Az egyéni erőfejlesztés egyik megkerülhetetlen és nagyon hasznos része a súlyzós edzés, hétköznapi nevén a “gyúrás” Kiegészítő edzésmódszernek ajánlott.

A súlyzós edzés nagyon jó élettani hatásokkal jár, viszont körültekintően kell alkalmazni, hogy a kívánt hatást elérjük a megcélzott izomcsoportokban. Természetesen a vívásban, mint minden ennyire összetett mozgáskultúrával bíró sportban a test összes izomcsoportja nagyon fontos szerepet játszik. Ezért ez az összeállítás hangsúlyozottan csak a kiegészítésként végzett súlyzós edzéshez ad útmutatót, nem önálló edzésprogramként!

Fontos: A sérülések elkerülése végett mindig szakemberrel kell az edzések megtervezése előtt konzultálni, és tilos a gyakorlatokat addig maximális módon végrehajtani, amíg a gyakorlat technikáját nem sajátította el a sportoló. Emellett az itt tárgyalt súlyzós edzés nem ajánlott megfelelő edzettséggel nem rendelkező vívóknak!

A kardvívás szempontjából elsősorban a maximális dinamikus erő fejlesztésében lehet hasznos szerepe. Figyelni kell arra, hogy az edzőtermekben és az interneten javasolt gyakorlatok döntő hányada testépítő szögből közelít a kérdéshez!

A víváshoz szükséges gyakorlatok végrehajtása ezektől némileg különböző. A legfőbb különbség az, hogy a gyakorlatokat nagy intenzitással, robbanékony módon kell végrehajtani, és ez a módozat a testépítésben kifejezetten kerülendő! Például a súlyt fekvényomásnál nem lassan kitoljuk, hanem a tőlünk telhető legexplozívabb módon kilökjük. Arra itt is figyelni kell, hogy ne lendületből, hanem izomból oldjuk meg a feladatot.

A súlyzós edzések elkezdésekor (vagy ha teljesen kezdő valaki, akkor az első 1-2 hónap után) fel kell mérni az aktuális állapotot. Ekkor kell meghatározni az adott izomcsoportok 1RM számát (ld: 3. rész)

A hatékony súlyzós edzésekhez a következő dolgokra kell figyelni:

- Szabályos végrehajtás. Ha lehet, akkor gépeket használjunk szabadsúlyok helyett, mert ezek a vezetett mozgásuk révén elősegítik a pontos végrehajtást.
- Mindig alaposan melegíts be
- A gyakorlatok végén nyújtsd le magad
- Fokozatosság elve! Ne terheld túl magad.
- Segítőtárs megléte – a nagy súlyokkal végzett gyakorlatok során mindig legyen veled egy segítő!
- Változatosság elve – ne hagyd, hogy a tested hozzászokjon a terheléshez. Időnként változtasd meg a gyakorlatokat, hogy az izmokat más szögből érje a terhelés. Így jelentősen nőni fog az edzések hatékonysága.

Alapvető tudnivalók a maximális erő fejlesztéséről

- A gyakorlatokat 90-95% RM súlyokkal végezzük
- Ismétlésszám: 2-3
- Pihenőidő: 2-2,5 perc
- 2 – 3 széria
- Egy adott izomcsoportra egy alkalommal 2 gyakorlatsort végezzünk.

Víváshoz súlyzós módszerrel elsősorban a következő izomcsoportok edzése ajánlott: (zárójelben a latin kifejezés, külföldi forrásokban ez alapján találhatsz leírást róluk.)

- **Tricepsz (*musculus triceps brachii*)**  
Szerepe a kar kinyújtása részlegesen vagy teljesen hajlított állapotból.  
Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=13](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=13)
- **Bicepsz (*musculus biceps brachii*)**  
Szerepe a könyök és az alkar behajlításában van. A tricepsz antagonista izma (ellentétes irányba működő párja) ütés során nincs közvetlen szerepe, de az azt követő mozgásokban már lényeges.  
Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=12](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=12)
- **Vállövi izomzat.**  
Több izom tartozik ide, amelyek a váll nagyon bonyolult többirányú elfordulásáért felelősek. A legjelentősebb izmok ebben a csoportban a deltaizom, (*musculus deltoideus*), lapocka alatti izom (*musculus subscapularis*), tövis feletti izom (*musculus supraspinatus*) tövis alatti izom (*musculus infraspinatus*) kis görgetegizom (*musculus teres minor*) nagy görgetegizom (*musculus teres major*) Ezek az izmok együttesen felelősek a váll minden irányú mozgásának hatékonyságáért.  
Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=1](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=1)

- Hát  
A hát számos izma közül az egyik legfontosabb a széles hátizom (*musculus latissimus dorsi*) amely többek között a felemelt kart lefelé húzza.

Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=9](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=9)

- Mell Részei: nagy mellizom (*musculus pectoralis major*), kis mellizom (*musculus pectoralis minor*), kulcscsont alatti izom (*musculus subclavius*) elülső fűrészizom (*musculus serratus anterior*)

Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=8](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=8)



- Vádli  
Legfőbb izma a háromfejű lábikraizom (*musculus triceps surae*) gázlóizom (*musculus soleus*) Kétféjű lábikraizom (*musculus gastrocnemius*)

Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=11](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=11)

- Alkar  
Az alkar nagyon összetett, számos különböző izmot tartalmazó végtag. A kéz és a csukló bonyolult mozgatórendszere már itt elkezdődik. A részletek szempontunkból nem lényegesek, összesen 19 különböző izom található az alkaron.

Gyakorlatok leírása: [http://body.builder.hu/edzesek\\_csoport.htm4?id=14](http://body.builder.hu/edzesek_csoport.htm4?id=14)

## 15 – Ajánlott irodalom

Ez az írás természetéből fakadóan nagyon felszínes, és általános. Segít abban, hogy megtehesük az első lépéseket a hosszúkar – vívás fontos képességeinek fejlesztésében. Nyugodtan bővítsük tovább a repertoárt akár ezen feladatok variálásával, akár teljesen újak kidolgozásával, de jó ötlet más sportágak felkészülési rendszereiből is szemezgetni. Csupán a kreativitásunk szabhat határt, de mindig ügyeljünk arra, hogy a gyakorlatok biztonságosan végrehajthatóak legyenek!

Akit bővebben foglalkoztat a téma, annak számos olvasnivaló áll a rendelkezésére.

A következő listából bátran lehet szemezgetni:

- Harsányi L.- Glesk, P.: A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei. OTSH, Budapest, 1992.
- Nádori L.- Szigeti L. – Vass M.: A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.
- Báthori B (szerk.): A testnevelés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1985.
- Harsányi L.: Az edzés egy éven belüli szakaszai. OTSH. Budapest, 1992.
- Harsányi L.: Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus. Budapest- Pécs, 2000.
- Istvánfi Cs. (szerk.): Sportjátékosok edzése. Sport. Budapest, 1986.
- Király T. (szerk.): A testneveléstanítás módszertana tanítók részére. Dialóg- Campus. Budapest- Pécs, 2001.
- Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Budapest, 1988.
- Nádori L. (szerk.): Edzéstervezés. Sport, Budapest, 1986.
- Nádori L.: Az utánpótláskorúak felkészítésének időszerű kérdései. OTSH Iskolai és
- Utánpótlásnevelési Önálló Osztály, Budapest, 1985.
- Nádori L.: az edzés elmélete és módszertana. Testnevelési Főiskolai tankönyv. Sport, Budapest, 1981.
- Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 1993.
- Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. II. rész. A kiválasztás. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.
- Rigler E.: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai. III. rész. A felkészítés: a kondicionális képességek fejlesztése. Jegyzet az iskolarendszeren kívüli sportszakemberképző tanfolyamok részére. OTSH, Budapest, 2000.
- Tóth B.: Edzéselméleti alapismeretek. Jegyzet az edzőképző tanfolyamok hallgatói számára. Győr-Moson-Sopron megyei Sportigazgatóság. Győr, 2004.
- Dr. Szakály Zsolt, docens, Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar. Letölthető jegyzetek: [://www.nyme.hu/index.php?id=10076](http://www.nyme.hu/index.php?id=10076)