

TÖRTÉNELMI ÍJÁSZAT

(a könyv átdolgozott, rövidített verziója)

ELŐSZÓ

Sokan felhívják még manapság is azért, hogy a Történelmi íjászat című könyvemet megrendeljék tőlem. Egy darabig még ki tudtam elégíteni az igényeket, kisebb-nagyobb nyomdahiábával rendelkező, és emiatt a nyakamon maradt példányokkal – de már azokból is kifogyóban vagyok.

Természetesen vetődött fel a kérdés: lesz-e második kiadás?

Erre határozott nem volt a válaszom. Három okból is.

Elsősorban nincs pénzem arra, hogy saját költségemen ismét megjelentessem a könyvet.

Másodsorban a történelmi íjászat rendkívül gyors hazai fejlődésének köszönhetően egyes fejezeteket teljesen át kellene dolgoznom, új fejezeteket írnom, képeket kicserélnem, amire nincs elegendő időm.

A harmadik indokom rendkívül személyes. Nagyon rosszul tűröm a népszerűséget. Éppen elegendő számomra az a megbecsülés, amiben szűkebb baráti körömben, munkahelyemen, vagy városomban részem van. A hideg kiráz az „Ahogy már Tárkány is megmondta...” kezdetű mondatoktól. Nem azért írtam, jelentettem meg a könyvet, hogy nevet, elismerést szerezek magamnak, hanem azért, hogy történelmi íjással foglalkozó honfitársaimat szerény lehetőségeimhez mértén hozzásegítsem ahhoz, hogy a szívemnek oly kedves fegyverrel minél jobban tanuljanak meg, tudjanak bánni.

Őszinte örömmel tölt el, hogy a magyar történelmi íjások tábora ma már hajdanán elképzelhetetlennek tűnő ütemben gyarapodik. Ebben az ütemben gyarapodik természetesen a komoly, vagy teljesen komolytalan szakértők száma is. S ezzel együtt mindinkább kirajzolódó erővonalak mentén sorakoznak fel azok az emberek, akik magukat joggal vagy anélkül, hagyományörző íjásoknak nevezik.

Irányzatok alakultak ki, eltérő hangsúlyokkal, célkitűzésekkel. Ezek az irányzatok természetesen már a kezdetekkor is megvoltak, de sokkal jobban összemosódtak. Mára kezd letisztulni a kép, nem utolsó sorban annak köszönhetően, hogy az egyes hagyományörző irányzatok képviselői is törekednek önmaguk minél pontosabb meghatározására.

Nem tisztem, és nem is szándékom ezen irányzatok minősítése. Hiszem, hogy mindenki meg tudja találni közöttük a szívéhez, alkatához, vágyaihoz, egyéni ambícióihoz legközelebb állót, s szabadidejét erre áldozva örömet leli az általa választott tevékenységben, igaz barátokra lel az adott irányzathoz tartozó csoport tagjaiban.

A jól elkülönülő irányzatok fejlődésével együtt természetesen a közöttük lévő elválasztó vonalak is mélyülnek, hovatovább szakadékokká szélesednek. Ezen lehet keseregni, de a tendenciát nem tényként elfogadni: botorság.

A hajdan hagyományörző lovasíjászatnak indult Kassai-féle szervezet (ma már Világszövetség), vezetőjének önmeghatározása szerint is: harcművészet. Annak egy sajátos, lovon, íjjal üzött válfaja, sajátos szervezeti felépítéssel, viselettel és szabályrendszerrel.

Ugyanez mondható el a barantáról, ám itt az íj „csupán” egy fegyver a többi között, akár gyalog, akár lovon történik a használata.

Ismét eltérő utat járt be a kísérleti régészetből kinőtt Történelmi Életmód Rekonstrukció (TÉR) mozgalom, amelynek tagjai az adott történelmi kor minél hitelesebb megélésére, megélevenítesére törekednek. S mert ennek szerves részét képezte az íj használata, ők is íjászoknak, de számukra ezzel egyenrangú tevékenység a nemezelés, az ősi ételek elkészítése, vagy éppen a jurta állítás.

Végül, de nem utolsó sorban más irányzatot képvisel a Magyar Íjász Szövetség igazolt versenyzőjeként történelmi íjat feszítő sportoló, aki számára az eredmény, a meglőtt pontok száma, az azzal elért minősítés a fontos.

Könyvem eredeti, első fejezetét, amely a különböző versenyszabályokat ismertette, most elhagyom. Értelmetlen lenne itt közzétennem, hiszen a vadász, a terep, a történelmi versenyek szabályai egyaránt módosultak a kézirat megírása óta eltelt néhány év alatt. Ha a mostani, jelenleg érvényes versenyszabályokat írnám le, valószínűleg azok többsége sem lenne érvényes néhány év elteltével. Elavult szabályokat pedig - felesleges ismerni.

Egy új kiadás aligha nélkülözhetné volna az új történelmi használatáról, fejlődéséről szóló fejezetet. Bár mint történész, aki hadtörténelmet (is) oktat, tulajdonképpen szakmába vágónak, amolyan „kötelező házi feladatnak” is tekinthetném ezt a részt, még sincs szándékomban megírni. Egyrészt, mert információim szerint van, aki e témáról egy egész könyvet szándékozik kiadni, másrészt, mert van, aki ezt már meg is tette. A „magyar módra történő húrfeszítést” ismereteim szerint már az egyetemen is tanítják. Ugyanakkor engem személy szerint Hidán Csaba kollégám ez ügyben felhozott bizonyítékai nem győztek meg, megállapításait hipotézisként sem tudom elfogadni. Ugyanígy (sőt sokkal inkább!) elfogadhatatlan számomra az ősmagyarok harcművészetét bemutató könyv, amelynek ugyan a szerzője, Poór Miklós, szemléletes rajzokkal és fizikai képletekkel bizonyítja állításait, de amelyből első látásra (szó szerint már a borítót látva) kiderül, hogy a szerzőnek a lovaglásra vagy a különféle fegyverek használatára vonatkozó gyakorlati tapasztalatai vagy egyáltalán nincsenek, vagy erősen fogyatékosak. Múltat rekonstruálni viszont kizárólag az íróasztal mellett elmélkedve, fantáziálva: nem lehet.

Többen rótták fel könyvem hibájaként, hogy nem mutattam be az egyes íjkészítők különféle íjtípusait, nem írtam róluk véleményt, nem segítettem ezzel a kezdők számára a megfelelő íj kiválasztását a ma ugyancsak bőségesnek mondható kínálatból. Nem tettem, mert sosem állt módomban valamennyi íjkészítő valamennyi történelmi íj típusával lőni. Ha meg is tehettem volna, tudom, hogy a legjobb mesterek műhelyéből is kikerül néha-néha egy sikerületlenebb darab, az alapján azonban nem lenne szerencsés általánosítani. Természetesen vannak olyan íjak, amelyeket valóban komoly löeredmény elérésére magam is alkalmatlannak tartok. Az egyiket formája, indokolatlanul vastag markolata, alacsony ajzás magassága miatt inkább csak szobadísznek ajánlanék, ugyanakkor akad olyan is, amelynek használatáról éppen rendkívüli dinamizmusa okán beszélnék le mindenkit.

Terjedelmes, de legalábbis meghatározó fejezetet kellett volna szánnom a korhű viselet kérdésének is. Elégé egyértelmű, és a 2008. évi ópusztaszeri nyílzápor résztvevői is ezt demonstrálták, hogy a mai magyar hagyományörző történelmi íjászok túlnyomó többsége, mintegy 90%-a, a X. századi magyarság viseletét ölti magára, és pusztai íjjal lő. E korszak magyar viseletéről Dr. Szöllősy Gábor barátomnak (Üzüm bég) jelent meg egy ajánlása, és én csak egyet tudok érteni Gáborral: viseljük azt, ami biztosan lehetett, úgy, ahogyan viselhették, és kerüljük azt, ami egészen biztosan nem volt. Természetesen ez ügyben is lehetnek kisebb vitáink, az új leletek fényében változhatnak véleményeink. Ilyen lehet a páncél, a süvegcsúcs, vagy éppen a bicskatok viselése.

Az azonban mindenképpen jó lenne, ha a hangsúlyozottan magyar hagyományörző nem különböző történelmi korok és különböző (bár a magyarral kultúrájában vagy más tekintetben is rokon) népek eklektikus viseletében, fegyverzetében, és főleg nem tünde íjjal és ork páncélban őrizné a magyar íjászhagyományokat.

Ugyanakkor most lehetőségem van a könyvből kimaradt, és nem egy esetben fontos információkat tartalmazó jegyzeteket is megjelentetni, mi több, aktualitásokkal bővíteni. Több félreértés, sőt sértődés is elkerülhető lett volna, ha a jegyzeteket a nyomtatásban megjelent könyv is tartalmazza.

A könyv képanyagát sem cserélem le, egyszerűen kihagyom. Így, aki ki akarja nyomtatni az írásomat, lényegesen hamarabb végez.

Utoljára egy, néhányak által felvetett kritikára szeretnék reflektálni, miszerint írásomat „innen-onnan összegereblyéztem”.

Igen, ez teljes mértékben igaz!

Nem vagyok született zseni, aki az ujjából szopja a tudást. Jártam iskolába, néhány főiskolát, egyetemet is elvégeztem, mi több sport-oktatói végzettséggel is rendelkezem. Könyveket, szócikket is olvasok. Csupán ezt kellett összegereblyézniem és megspékelniem barátaim, íjásztársaim és a magam tapasztalatával. Valóban így született meg ez a könyvecske. Éppen ezért itt is szeretném megemlíteni a Szöllősi testvérek, Gábor és Antal, Kassai Lajos és Novák Pál íjkészítők, Hack Antal íjász mesteredző, valamint Vozár András többszörös magyar bajnok, vadászíjász VB ezüstérmes nevét, akiktől nagyon sokat tanulhattam, akiknek munkáiból vagy személyes beszélgetéseinkből mintegy összegzésként született meg ez az írás.

Őszinte hálával és köszönettel tartozom nekik!

Mivel a könyv megírásában az anyagi haszonszerzés szempontja a legkevésbé sem vérélt, honlapunkról a szöveget bárki tetszése szerint letöltheti, szabadon felhasználhatja.

Bár a könyv eredetileg a sport íjászok számára íródott, azt hiszem, hogy az íjászkodók számára is fontos a sikerélmény, ők is tudnak örülni egy-egy jó lövésnek, sikeres, netán bravúros találatnak, és azon történelmi íjjal lövő versenyíjászok is haszonnal olvashatják, akik kezébe eddig még nem jutott el ez az írás.

Utóirat gyanánt még egy megjegyzést szeretnék tenni, mintegy a saját lelkiismeretem megnyugtatóként. Olyasmit kell leírnom, amiért többen kárhoznak, olyan személyes véleményemet, amellyel ma íjásztársaim döntő többsége nem ért egyet.

Versenyszerű íjászatban gyerekeknek semmi keresnivalójuk!

Aki gyerekeket versenyszerűen edz, íjászat, az legyen tisztában azzal, hogy az egyoldalú megterhelés miatt a fejlődő szervezeteket olyan kisebb-nagyobb fokú gerincferdülés veszélyének teszi ki, amellyel ezeknek a gyerekeknek felnőttként évtizedekig kell majd együtt élni. Az az állítás, miszerint akkor lesz jó íjász valaki, ha az íjászatot gyermekkorban kezdi (őseink is ezért voltak híres íjászok) – nem egyéb önámításnál! Ez egyszerűen nem igaz!

Ez nem azt jelenti, hogy gyerek kezébe egyáltalán ne adjunk íjat. De azt igenis jelenti, hogy az elsősorban felnőttek számára rendezett íjászversenyeken – véleményem szerint - gyerekeknek nincs semmi keresnivalójuk. Olyan versenyeket kellene számukra szervezni, rendezni, amelyek figyelembe veszik életkori sajátosságaikat, testi és pszichés fejlettségük, állóképességük szintjét.

A fentiek szellemében kívánok minden érdeklődő olvasómnak jó íjászatot!

Békéscsaba, 2009. február 18.

Kovács József (Tárkány)

A felszerelés

Mottó:

„A jó lövéshez három dologra van szükség. Jó íjra, jó vesszőre és jó íjászra.”

/Vozár András/

1. Íjak (típusok, feszítőerő, dinamizmus, markolat, húrhossz, tömeg)

A ma hazánkban kapható és használatos történelmi íjakat alapanyaguk, méreteik és alakjuk szerint négy fő csoportra oszthatjuk.

Történelmi íjak eredeti alapanyagok felhasználásával készült rekonstrukciói

Saxton Pope Interneten is olvasható leírását követve némi ügyességgel és türelemmel bárki tud faragni magának tiszafából egy jó angolszász hosszú íjat (long bow-t).

Ahhoz azonban, hogy Dr. Fábián Gyula instrukcióit követve megalkossuk a honfoglaló magyarság íját, nem csak időre és ügyességre van szükség. Az alapanyagok beszerzése (szarvas csánkín, szaru, halenyv) legtöbbször megoldhatatlan feladat elé állítaná.

Ha régészeti szempontból is szigorúan vennénk a történelmi íj fogalmát, akkor csak ilyen íjakkal versenyeznénk, és minden bizonnyal nem lennének versenyek, vagy ha igen, azokon az íjások döntő többsége hosszú íjjal löne, csak elvétve találkozhatnánk egy-két magyar, török, mongol íjjal.

Napjainkban több íjkészítő gyárt ilyen íjakat. Egy hosszú íj ára 50, egy magyar íjé 350 ezer forint. Elsősorban a kísérleti régészet számára alkalmasak, vagy gyűjtőknek valók. Sport célokra – főként a pusztai íjak – kevéssé felelnek meg¹.

Történelmi íjak modern alapanyagokból készült utánpótlásai

Formájukban és mértékükben azonosak a történelmi íjakkal, ám alapanyaguk laminált fa vagy üvegszálalás műgyanta, esetleg egyéb modern anyag. Nem csak olcsóbbak az előző kategória íjainál, de használati tulajdonságaik is jobbak. Könnyebbek, dinamikusabbak. Ugyanakkor a lehetőségekhez képest pontosan követik a történelemből ismert formákat és méreteket. Sajnos emiatt a pusztai íjak legtöbbször nem felel meg a mai követelményeknek. Ennek oka, pl. az ősmagyar íj esetében az, hogy az íj a mai átlagos testmagassághoz, s az ebből eredő húzóhosszhoz képest kicsi.

Egy arányos testalkatú, 160 centiméter testmagasságú férfi – amilyenek tudomásunk szerint honfoglaló eleink többsége volt – húzóhossza, ha szájszegletig feszíti az íjat, kb. 63 cm (25 col). Fábián professzor íjrekonstrukciójában 123 centiméterben határozta meg az ősi magyar íj ideghosszát.

Ha 180 centi magasságú íjászt feltételezünk, húzóhossza már 74 cm (29 col), a hozzá arányos méretű íj ideghossza pedig meghaladja a 140 centiméteret.

¹ Azt hallottam, hogy Grózer Csaba tud természetes anyagokból olyan pusztai íjakat készíteni, amelyek teljesítménye eléri, sőt meghaladja a modern anyagokból készítettéket. Az információ valóságtartalmáról azonban e sorok leírásáig (2002.) nem állt módomban meggyőződni.

Modern alapanyagokból készült történelmi jellegű íjak

Elsősorban merevszarvú, összetett reflex, azaz pusztai íjakról van szó. Az emberi testméretek általános növekedése és az íjászok jól használható íjak iránti igényei hozták létre az e csoportba sorolható íjakat. Közös jellemzőjük a modern alapanyagokon túl az, hogy csak formájukban követik a történelmi íjakat, méreteik már nem felelnek a régészeti leletekből, vagy néprajzi kutatásokból ismert adatoknak.

A fent elmondottakból következik, hogy a mai magyar történelmi íjkészítésben és íjászatban két, időnként konfliktusoktól sem mentes, irányzat alakult ki.

Az egyik tábor ragaszkodik a „teljes” történelmi hűséghez, ami alatt – elfogadva azt, hogy az íjak nem természetes alapanyagokból készülnek – a forma és méret azonosságot értik. Valódi történelmi íjnak csak a méret és forma azonos íjat tekintik, történelmi íjászatnak, „hagyományörzésnek” pedig kizárólag ezek használatát.

A másik tábor lazábban értelmezve a történelmi hűséget, jó íjakat akar készíteni és használni, ezért egyáltalán nem tartja kifogásolandónak, hogy az íjak méretezése a modern kor igényeihez igazodik, megtartva és megőrizve az íjak ősi formáját.

Modern alapanyagokból készült fantázia íjak

A történelmi íjászok igényei, és az íjkészítők ötletessége hívta életre ezt a csoportot. Mivel nem csak anyagukban, méreteikben, de már formájukban sem követik a történelemből ismert íjakat, nem nevezhetőek történelmi jellegű íjaknak sem. Az egyre jobb teljesítmény, a pontosabb lövés, az íj dinamizmusának növelése érdekében történtek változtatások a markolat kialakításán, az íjkarok formáján. Ebbe a kategóriába sorolható a gyártók által felnőtt szkíta íjnak nevezett nem középlövő vadászreflex íj, a polcos markolatú „ösmagyar”, vagy éppen a gyors íjnak (fleet bow) keresztelt öszvér, amely a hosszú íj és a vadászreflex jó tulajdonságait kívánja egyesíteni.

Az ilyen íjakkal hivatalos MÍSZ versenyeken nem lehet rajthoz állni, de az örömjász versenyeken sem látják szívesen. A fantázia íj tulajdonosa számíthat rá, hogy csak versenyen kívül lőhet, és arra is, hogy jó néhány epés megjegyzést kell elszenviednie íja miatt.

Éppen a fantázia íjak megjelenése készítette arra a MÍSZ Történelmi Íjász Szakmai Bizottságot, hogy versenyszabályzatában pontosan meghatározza azokat a formai és méretbeli paramétereket, amelyekkel egy íjnak rendelkeznie kell ahhoz, hogy tulajdonosa vele a hosszú íj, vagy a pusztai íj kategóriájában rajthoz állhasson. A fentiek miatt érdemes megismerkednünk ezekkel a rendelkezésekkel.

Pusztai íj:

Magyar és egyéb pusztai íjnak tekintendő az az íj, amely megfelel az alábbi feltételeknek:

- Merevszarvú, visszahajló reflexíj. Merev, nem hajló szarva az íj dinamikus munkájában nem vesz részt.
- A merev szarv hossza a könyöktől a húrbeakasztásra szolgáló horonyig mérve nem kevesebb 8 cm-nél.
- Ideghossza felajzott állapotban nem több 160 cm-nél.
- Az idegnek az íj teljes hosszában az íj középvonalában kell futnia.

- Markolata oldalirányban nem aszimmetrikus, oldalirányú szélessége nem kevesebb, mint 15 mm.
- Az íjon a göb kivételével más segédeszköz nem lehet.
- Az íj szétszerelhető nem lehet.
- A markolaton a védőréteg (vékony bőr vagy bandázs, amely a vessző alátámasztására nem alkalmas) a vessző kifutási középpontjától felfelé maximum 2,5 cm lehet.
- Az íj felső reflexén semminemű célzást segítő festés, bandácsolás vagy egyéb jelölés nem alkalmazható.
- Az íjon a bandázs csak egyszínű lehet.

Hosszú íj

Hosszú íjnak tekintendő az az íj, amely megfelel az alábbi feltételeknek:

- Markolatának a középvonaltól mérve legkevesebb 3,1 mm (1/8-ad inch) vastagságúnak kell lennie.
- A markolaton megengedett a vessző megvezetésére szolgáló polc kialakítása.
- Az ideg kizárólag a beakasztási pontokon érhet hozzá az íjhoz, és ettől a ponttól az íj közepéig folyamatosan távolodnia kell az íjtól.
- Az idegnek az íj teljes hosszában az íj középvonalában kell futnia.
- Az íjon a polc és a göb kivételével más segédeszköz nem lehet.
- Az íj felső reflexén semminemű célzást segítő festés, bandácsolás, vagy egyéb jelölés nem alkalmazható.

Könnyű belátni, hogy sem a felnőtt szkítának, sem a fleet bow-nak nevezett íj a fenti két kategória egyikébe sem sorolható be. A „felnőtt szkíta” nem merevszarvú reflexíj. A gyors íj esetében pedig, a hosszú íjakra vonatkozó azon kritérium nem teljesül miszerint az idegnek az íj középvonaláig folyamatosan távolodnia kell az íjtól. Ugyanezen okból zárhatóak ki a versenyeken azok a hosszú íjak, amelyek pisztolyfogású² markolattal készültek.

A mai magyar történelmi íjászatban használatos és a hivatalos versenyszabályok által engedélyezett íjak tehát két nagy csoportra oszthatóak formájuk, ill. működésük módja alapján.

Az első, kialakulásukat tekintve a régebbi csoportot alkotják a botíjak, amelyek ajzatlanul egyenesek, vagy ha íveltek a felajzáskor az ívvel azonos irányban hajlanak meg. Formájukból eredően lényegesen kisebb energia tárolására alkalmasak, kevésbé dinamikusak. Emiatt a hosszú íjat használó íjászok kénytelenek az azonos teljesítmény eléréséhez erősebb íjjal lőni, mint a pusztai íjak tulajdonosai. Jellemző, hogy a férfiak 50 font (22,26 Newton) feszítőerőnél gyengébb íjjal nem lőnek. Az általánosan elterjedt feszítőerő 60-70 font.

A második csoportba a merevszarvú reflex (pusztai) íjak tartoznak. Ezek az íjak ajzatlanul íveltek, felajzáskor az ívvel ellentétes irányba hajlanak meg. Rugalmas karjaik végébe egy-egy erőként működő merev szakasz van becsapolva. Dinamikusabbak a bot (hosszú) íjknál. A felnőtt férfiak mezőnyében csak elvétve és egyre ritkábban lehet találkozni 50 fontot meghaladó feszítő erejű pusztai íjjal.

Az íj feszítőereje

² Igencsak pontatlan, szakszerűtlen kifejezés az említett markolat típusra, de mert az íjászok körében elterjedt, közismert kifejezés, kacskaringós körülírás helyett én is ezt a szót használom.

A fentiekből is kitűnik, hogy az íjak egyik legfontosabb jellemzője a feszítőerő. Ezt ma az angolszász hagyományok alapján a gyártók fontban adják meg. Egy angol font (jelölése: lbs vagy: #) egyenlő 0,454 kp-dal.

Altalánosságban azt mondhatjuk, hogy ma a magyar történelmi íjászok többsége a szükségesnél lényegesen erősebb íjat használ, és a gyengébb lőeredmény egyik oka ebben keresendő. Az erős íjak indokolatlan használata egyrészt arra a törvényre vezethető vissza, amely előírja, hogy íjjal történő (tényleges) vadászat esetében a férfiak nem használhatnak 50 font feszítőerejűnél gyengébb íjat, másrészt egyszerű kivagyiság, „macsó szellem” a dolog előidézője³.

Vadászatra – ahol az egyik etikai alapkövetelmény a vad gyors és lehető legkíméletesebb, legkevesebb fájdalommal történő kivégzése – a mai körülmények között felelőtlenség történelmi íjat használni nagyvad vadászaton. Ez tehát valójában nem teszi indokoltá a történelmi íjászatban az erős íjak sport célú alkalmazását.

Igaz ugyan, hogy az íjászathoz szükséges izmokat a legjobban és legspecifikusabban maga az íjászat erősíti, ám alapvető hiba az íjat expandernek tekinteni. A motorikus kondicionális képességek (erő, erő-állóképesség) fejlesztésének nem maga az íj az eszköze!

A megfelelő íj – típusától függetlenül – az, amellyel az íjász erőfeszítés, másnapi izomláz nélkül képes legalább kétszáz lövés leadására egy edzésen, illetőleg képes az íjat legalább harminc másodpercig megfeszítve tartani. Különösen nagy hiba a kezdő íjász kezébe erős íjat adni. Ezzel ugyanis eleve megakadályozzuk abban, hogy a helyes lövéstechnikát elsajátíthassa. Mivel kénytelen birkózni az íjjal, azt szinte sosem tudja kellően fix pontba húzni, ott megtartani. Ennek köszönhetően rossz lesz az oldása, oldáskényszer alakul ki nála, vagyis az ideget az íj teljes megfeszítése előtt elengedi, a lövés pillanatában íjat tartó keze ellendül, úgy, mintha egy megfeszített expander szakadna el a kezében. Kezdő íjászok oktatásánál ebből következően a legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, az, ha erejükhez képest nagy feszítőerejű íjat adunk a kezükbe, s annak használatával rossz lövéstechnikájukat készség szintre fejlesztjük. Ennek javítása a későbbiekben szinte lehetetlen feladat, igen nagy befektetéssel is csupán minimális javulást érhetünk el. A rossz lövéstechnika miatt tanítványainkat kudarcélmények sorozatához juttatjuk, s akár el is vehetjük a kedvüket az íjászsport további folytatásától.

Az íj feszítőereje függ a húzáshossztól. A húzáshossz és a feszítőerő összefüggése adja meg az íj jellegét, amely grafikonon is ábrázolható. A grafikonról jól leolvasható, hogy a feszítőerő a húzás hosszától meredeken megnő. Az íjkészítők az íj feszítőerejének megadásánál éppen ezért mindig közlik azt, hogy a fontban megadott feszítőerőt hány colos húzáshossznál produkálja az adott íj. Ez azonban mindössze irányadó érték, amelyet egy rövidebb húzáshosszú íjász nyilvánvalóan sosem fog használni, hosszabb húzás viszont lényegesen nagyobb feszítőerőt jelent, legrosszabb esetben az íj eltörését is eredményezheti.

Egyes – ma hazánkban forgalomba kerülő, mérhető történelmi íjak esetében – éppen az a probléma, hogy a legtöbb íjász számára rövid (28 colos) húzáshosszra készülnek, ekkor érik el maximális feszítőerejüket, „felkeményednek” mielőtt még az íjász lövéstechnikailag korrekt módon fix pontba lenne képes feszíteni az ideget.

A feszítőerő tárgyalásánál érdemes szólnunk az íj lőtávolságáról. Közismert az az állítás, hogy történelmi íjjal a leghosszabb lövést egy janicsár adta le, aki íjával átlőtte a Boszporuszt, és ez 880 méteres lőtávolságot jelent.

Aligha lehet kétséges bárki számára az, hogy a fizika törvényei a nyilvánvalóan röptére is igazak, érvényesek. Nos, amennyiben a nyílunkat 90 fokban, függőlegesen felfelé lőnénk, a nyilvánvalóan a gravitációs gyorsulást ($g = 9,80852 \text{ m/s}^2$ Budapesten) kellene legyőznie. Röpté-

³ Az alkatomhoz képest erős íj használatának következtében az én jobb vállam is tönkrement, s ma már csak álmodozhatom arról, hogy a közepesnél jobb lövők közé verekedjem magam. Dr. Újlaki József sebész főorvos barátom problémámat a teniszkönyvek mintájára „íjászvállnak” nevezte el. A dolog lényege, hogy az erős igénybevételű izmok inainak tapadási helyein, a csonton dudorok, göbök képződnek, és ezek előbb-utóbb fájdalmas nyomást gyakorolnak az ott futó érző idegekre.

nek magassága tehát a vessző tömegének és az íj feszítőerejének függvénye. A legmesszebbre pedig akkor száll nyílveszőnk, ha 45 fokban lőjük ki. Sem a súrlódást, sem az esetleges hátszelet nem számítva ez a távolság pontosan kétszerese annak a magasságnak, amelyre függőlegesen felfelé löve tudjuk eljuttatni a vesszőt.

Ha feltételezzük, hogy távlövő bajnok janicsárunk mindössze 20 grammos vesszőt használt, akkor ebből az következne, hogy íjának feszítőereje 431 kp, vagyis mintegy 950 font kellett volna, hogy legyen. Ez pedig, belátható képtelenség, amely az említett teljesítményt a fizika törvényszerűségei miatt a legendák világába sorolja⁴.

Mivel egyértelmű, hogy az erősebb íj ugyanazon tömegű vesszőt messzebbre lövi, így természetes az is, hogy erősebb íj használatával csökkenthető a nyíl röppályájának íve. Íjunk „egyenesebben lövi” a vesszőt, sok íjász ezért próbál meg eredményeinek javítása érdekében erősebb íjat használni, elfeledve az összefüggés másik tényezőjét, a vessző tömegét. „Egyenesebb lövést” ugyanis nem csak az íj feszítőerejének növelésével, hanem könnyebb tömegű vessző választásával is elérhetünk.

Az íj dinamizmusa

Az íj, mint mechanikai eszköz működési elve azon alapszik, hogy a megfeszített íj az ideg elengedésének pillanatától (oldás) igyekszik visszanyerni eredeti – felajzás előtti – alakját. Az eredeti alaktól és az íj rugalmasságától függ, hogy ezt milyen gyorsasággal teszi, azaz, milyen sebességgel képes kilőni a vesszőt. Ezt nevezzük az íj dinamizmusának. Emiatt az eredeti alakjukkal ellentétes irányban feszített íjak, a reflexíjak azonos rugalmasság esetében dinamikusabbak, mint a botíjak.

A feszítőerő és a feszítési hossz összefüggését mutató grafikon tulajdonképpen az íj dinamikus görbét rajzolja meg. Minél íveltebb a görbe, az íj annál lustább.

A laminált íjak dinamikusabbak, mint a műgyanta alapanyagú íjak, nem véletlen, hogy a laminált anyagból készült hajló karokkal szerelt pusztai íjak mind népszerűbbek a történelmi íjászok körében. Egyes gyártók a pusztai íjak esetében bőrrel borítják be a laminált karokat, így azok esztétikailag tetszetősebbek maradnak, nem keltik a „síléc-íj” benyomását. A laminált íjak a hőmérséklet változásainak is jobban ellenállnak, nem gyengülnek le, nem lustulnak el a rekkenő nyári hőségben sem.

Fontos megjegyeznünk, hogy az íj dinamizmusa nem a lőtávolságot, hanem a vessző röppályáját befolyásoló tényező. A „lustább” íjból kilőtt vessző röppályája szabályosabb ív alakú, míg a „gyorsabb” íjból kilőtté a pálya elején egyenesebb, a végén meredekebb. Tekintettel arra, hogy egy 50 font feszítőerejű íjból egy 25 grammos vesszőt kb. 180 méterre tudunk kilőni, és célzott lövést történelmi íjászatban ennek csupán 1/6-od részére adunk le, a dinamikusabb íj alkalmasabbnak tűnik a versenysport céljaira. Figyelembe kell azonban vennünk – főként a pusztai íjaknál – azt a tény is, hogy íjaink nem középlövő íjak. Emiatt a vesszőnek bizonyos távolság megtételére van szüksége ahhoz, hogy „pályára tudjon állni”. A dinamikus íj esetében ez hosszabb távolságot jelent. Vagyis azt az előnyt, amit 15 méternél távolabbi lövések esetében a dinamikus íjjal nyerünk, a 15 méternél közelebbi távokon elveszítjük. Termé-

⁴ Jelenlegi tudásom szerint Magyarországon a leghosszabb, 400 métert meghaladó, hitelesen lemerített lövést Kori-csánszki Csaba adta le 2008-ban. Szerinte az említett janicsárnak erős hátszele volt. Sokan egy isztambuli kőszolon feljegyzett íjász eredményekre hivatkozva hitelesnek fogadnak el közel ekkora távolságokat, amelyeket speciális távlövő íjjal, vesszővel értek el az oszlopon felsoroltak. Nos, nem vagyok fizikus, de nem hiszem, hogy bárki, a fizika törvényszerűségeit sutba dobni képes íjat, nyílveszőt valaha is kifejleszthet. Ugyan egy békési természetgyógyásztól hallottam, hogy a hunok 5 kilométerre (sic!) is el tudtak lőni. Az Arvisúrában olvasta. Elképzelhető, hogy a hunok lőtávolságának az Arvisúra szerint nem voltak határai, az én hiszékenységemnek azonban vannak.

szetesen a markolat oldalirányú vastagsága ebben az esetben a lövés pontosságánál döntő tényező.

Az íj markolata

A MÍSZ versenyszabálya pontosan rögzíti a történelmi íjakon alkalmazható markolatok formai megkötéseit. Mint már említettem a „pisztolyfogásos” markolat a szabályok szerint történelmi íjon nem alkalmazható, így ezzel az alakkal a továbbiakban nem foglalkozunk.

A hosszú íj markolata csupán egy formát követhet. Ez alapvetően hasáb alak, amely az íj felajzásakor enyhén meghajlik az ajzás, majd még jobban a feszítés irányába.

A pusztai íjak markolatai három típusba sorolhatók. Domború, hasáb és homorú formát követhetnek.

Már Saxton Pope-nál is olvashatunk arról, hogy a vastagabb markolat keményebbé, rugósabbá teszi az íjat, míg a vékonyabb lágyítja a lövést. Megállapítását ugyan a hosszú íj vonatkozásában tette, de az a pusztai íjakra is érvényes. Szinte minden történelmi íjász találkozott már olyan íjjal, amely a lövés pillanatában íjat tartó kezének csuklóján nagyot rántott. Ennek oka a markolat „keménysége” volt, amely azonban nem csupán a markolat vastagságától, hanem annak alakjától is függ. Gyakorlatilag attól, hogy a markolat miként képes elnyelni az íjtestben akkor keletkező rezgéseket, amikor a vessző elhagyja az ideget.

A hosszú íj esetében e rezgések egy részt összefutnak a markolatban és kioltják egymást, részben az íjász markára hatnak előre-hátra irányban. Mivel a markolat enyhén domború, ezért előre némileg erősebben. A hosszú íj, következésképpen, mindig „rugós” egy kissé.

A pusztai íjagnál ugyanezen okból rugós a domború és a hasáb markolat, a homorú forma esetében azonban a rezgések az íjász markáról a kezére, majd a testére tevődnek át, s ott nyelődnek el.

Az íj megválasztásánál tehát fontos szempont lehet a markolat formája. A jó lövéshez az íjásznak sem túl erősen, görcsösen, sem túl lazán nem szabad fognia a markolatot.

Főként a pusztai íjak gyártóinál figyelhető meg az a törekvés, hogy lehetőleg vékony markolatot készítsenek. Tekintettel arra, hogy ezzel a nem középlövő jelleget akarják csökkenteni, a törekvés érthető. Ám a markolat keskenysége, vékonysága a használhatóságot negatívan is befolyásolhatja. Az íj biztos megtartása érdekében az íjásznak jól kell megfogni a markolatot, ám ha az annyira keskeny, hogy az íjász ujjhegyei érintik a tenyerét, ez lehetetlenné válik. A keskeny markolatú íj könnyen kifordul az íjász kezéből, a húr az alkarjára csap, és ez pontatlan lövéseket eredményez.

Az íj húrjának hossza

Az íjak típusainak ismertetésekor már említettem, hogy Dr. Fábrián Gyula az ősi magyar íj rekonstrukciójának megalkotásakor a húr hosszát 123 centiméterben határozta meg, s hogy egy korhű méretezésű íj egy átlagos mai íjász számára versenycélokra csak korlátozottan használható.

Ennek a húzáshossz csupán egyik összetevője, hiszen hajlékony íj esetében a kisebb íjnál is elérhető a 30 colos húzáshossz.

Akik az „apacs” húr fogást alkalmazzák, azoknál a testméreteikhez képest kicsi íj nem is okoz komolyabb problémát, legfeljebb nem indulhat(ná)nak 3D versenyeken⁵. Mediterrán húr fogás esetében azonban a húr szabályosan rápréseli az íjász mutatóujját a vesszővégre. Ennek eredménye a nehézkes, és minden esetben rossz oldás, valamint az, hogy az íjász mutató-

⁵ Ma már – úgy tudom – ez nem kizáró ok.

ujja 50-60 lövés leadását követően nagy valószínűséggel kisebesedik. Ilyen íjjal a legjobb íjász sem képes jó eredményeket produkálni.

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy amennyiben mediterrán hűrfogással kívánunk löni, akkor jó a húr hossza, ha megközelíti az íjász húzáshosszának kétszeresét. 30 colos húzáshossz esetén ez legkevesebb 150 centiméteres húrhosszt jelent.

A fenti probléma természetesen a hosszú íjknál eleve nem jelentkezik.

Az íj tömege

Dr. Stuller Gyula írja A pszichológia és a sportpszichológia alapja című könyvében: „A sporteszköz szempontjából ... fontos, hogy az eszköz, amivel a sportoló irányítja a célzás pontosságát, olyan érzést nyújtson, mintha saját testrészével irányítaná azt.”

Az íjászat oktatásának, az íjások edzésének egyik sarkalatos pontja, alapvető célkitűzése kell legyen ennek az érzésnek a kialakítása. Ebből a szempontból viszont nem lehet elhanyagolható tényező a történelmi íj tömege. Ma íjkészítőink 0,5 és 1 kp közötti tömegű íjakat gyártanak. A laminált íjak könnyebbek, mint a műgyanta íjak. Felnőtt versenyzők esetében az 1 kp-os tömegű íj megtartása sem jelent problémát, miután az íjász megszokta az íjat. Ugyanakkor főleg a kisgyermek oktatásánál kerüljük el a feleslegesen nehéz íj használatát. Ennek egyik várható következménye ugyanis az, hogy az íjat tartó kéz válla felemelkedik, az íjász megdől, a technikailag helyes lövés leadása lehetetlenné válik.

2. Vesszők (hossz, vastagság, rugalmasság, tollazás)

A történelmi íjászatban általában alapkövetelmény, hogy az íjász kizárólag céllövő hegygel és madártollal ellátott fa alapanyagú vesszőt használjon. Ez alól csupán a lovasíjász és a 3D versenyek kivételek. A valóban jó favessző beszerzése azonban sokáig nem tűnt egyszerű feladatnak, ezért a kezdeti időszak történelmi íjászaik maguk készítették nyílveszőiket. A helyzetten először a Szalóky-Kelemen cég megjelenése változtatott, s ma több gyártó is készít olyan favesszőket, amelyek magas szinten felelnek meg a versenyek által támasztott követelményeknek. Ugyanakkor nem szabad elfeledkeznünk arról a problémáról, ami természetes alapanyagok felhasználása esetében mindig felmerül: nincs két tökéletesen egyforma nyílvesző.

Az olimpiai és csigás kategóriák íjászaik számára magától értetődő dolog a felszerelés behangolása, vagyis az íj erejének és az íjász húzáshosszának figyelembe vételével a megfelelő vessző kiválasztása: katalógusból. Ez természetesen a történelmi íjások számára elképzelhetetlen. Ugyanakkor tudomásul kell venni, hogy a pontos lövésnek a történelmi íjknál is alapfeltétele, hogy az íj feszítőerejéhez, dinamizmusához illő vesszőt használjunk. A megfelelő vessző kiválasztása éppen ezért a történelmi íjások számára nem egyszerű feladat. Általában azt mondhatjuk, hogy több vesszőtípust célszerű kipróbálni, s előbb vagy utóbb rátalálunk a számunkra ideális vesszőkre. Ha ez sikerült, idényenként egyszerre tíz-tizenöt darabot célszerű rendelnünk a gyártótól. Ez a mennyiség általában egy versenyszezont bír ki, az edzéseket is beleértve. Helyesen tesszük, ha a vesszőkkel együtt bizonyos számú tartalék nyílvéget (angolul nock-ot) is rendelünk.

Nagyon fontos, hogy mind az edzéseken, mind a versenyeken ugyanazokat a vesszőket használjuk. Ennek érdekében akár jelöléssel (számozással) is elláthatjuk vesszőinket, vagy alkalmazhatunk olyan tegez, amelyben rendezetten, nem pedig ömlesztve tárolhatjuk nyílainkat.

Történelmi versenyeken többször elhangzik az a panasz egy-egy esélyes íjász szájából, akinek éppen rosszul megy a lövés, hogy már csak két jó vesszője maradt, vagy az a szabályelle-

nes kérés, hogy húzzuk ki a vesszőket, mert neki már csak ez a három (négy) jó vesszője van. Az ilyen íjász azonban sohasem szánalomra méltó, hanem egyszerűen felkészületlen.

A versenyeken (és edzéseken is!) illik elegendő számú, egyforma vesszővel megjelennie annak, aki az íjászatot komolyan veszi!

A vessző hossza

A vessző hossza alapvetően az íjász húzáshosszától függ. A hossz természetesen befolyásolja a vessző tömegét és rugalmasságát. A rövidebb vessző könnyebb és keményebb. A legtöbb íjász arra törekszik, hogy a húzáshosszának még éppen megfelelő, a lehető regrövidebb vesszőt használja. A nyílhegy gyakran a polcon (hosszú íjaknál) vagy az íjász kézfejen (pusztai íjaknál) helyezkedik el az íj teljes megfeszítésének állapotában. Ez tapasztalt íjásznál valóban segíti a fixpontba húzást, majdnem olyan jól, mintha az íj kattintóval lenne felszerelve. Kezdők esetében viszont rendkívül balesetveszélyes. Ha ugyanis az íjász izgalmában, vagy nagyobb távra kitett cél meglövésekor túlfeszít, és el is engedi az ideget, csaknem biztosan átlövi saját kézfejét, esetleg a markolatot találja el. Utóbbi esetben a vessző valószínűleg kettétörik, és akár az íjász szemsérülését is okozhatja.

A fentiek miatt kezdők oktatása esetében helyesen tesszük, ha megköveteljük, hogy nyíl-vesszőik legalább egy collal (2,54 cm) hosszabbak legyenek, mint húzáshosszuk. Jómagam mind a mai napig két collal hosszabb vesszőket használok, de nem tapasztaltam, hogy emiatt hátrányba kerülnék a versenyeken. Sőt, úgy gondolom, hogy íjam viszonylag vastag markolata (24 mm) miatt, éppen ez a plusz hossz segíti a vessző pályára állását.

A vessző vastagsága

Nyílvesszőkészítőink általában 8,2 mm, 8,6 mm, 8,8 mm és 9,2 mm átmérővel gyártják a nyilakat. A vastagabb vesszőket többnyire a hosszú íjjal lövő, főként vadászversenyeken induló sporttársaink választják. A szimmetrikus markolat kiképzésű pusztai íjak tulajdonosai a lehetőségeikhez mérten a vékonyabb vesszőket részesítik előnyben, hiszen ezeket a vesszőket íjaik kevésbé „dobják el” oldalirányban.

A megfelelő vastagságú vessző kiválasztásánál mindenképpen figyelemmel kell lennünk arra, hogy a vastagság ugyanúgy befolyásolja a tömeget, mint a hossz, de ennél is lényegesebb szerepe van a vessző rugalmasságának alakításában. Általában igaznak kell tekintenünk azt a megállapítást, miszerint az íjhoz viszonyítva kemény vesszővel is pontosan lehet lőni 15 méterig, ám e távolság felett az íj már szórni fogja a nyilakat.

A vadászíjások – s köztük is elsősorban a hosszú íjjal lövők – azért favorizálják a nagyobb tömegű, keményebb vesszőket, mert ezzel szeretnék elkerülni azt, hogy nyílvesszőjük az eltalált állatalakból kipattanjon. Tapasztalataim szerint a kipattanás oka soha nem a kisebb tömegű vessző, hanem a rosszul megválasztott hegy, esetenként a „foltozott” állatalak foltjának keménysége.

Mivel íjaink nem középlövők, érdemes arra törekednünk, hogy íjunk feszítőerejéhez (az íjász által ténylegesen használt, s nem a gyártó által megadott feszítőerőről van szó!) mérten lehetőleg olyan vékony vesszőt használjunk, amely a biztonságos lövést még lehetővé teszi.

1996-ban láttam egy íjászt, akinek gyenge nyílvesszője a lövés pillanatában kettérobbszott, s a vessző toll felőli része a kezébe fúródott. Az illető (a gyulai Jevuczó Péter) azóta sem íjászik.

Itt kell szólnunk a törött, repedt vesszők javítgatásáról is. Ha nem vagyunk nagyon ügyes kezű ezermesterek vagy szakképzett asztalosok, semmiképpen se próbálkozzunk ezzel a módszerrel. A balesetek elkerülése érdekében ilyen vesszőket tanítványaink, sportolóink kezében, tegezében se tűrjünk meg.

A vessző rugalmassága

A vessző rugalmasságát az anglicizmusoktól hemzsegő íjász szakzsargon „spine-értéknek” nevezi. Arról van szó, hogy az egyazon hosszúságú és átmérőjű vesszők rugalmassága nem egyforma, lehetnek közöttük keményebbek és lágyabbak. A vessző a kilövés pillanatától hajlítót erőnek van kitéve, amelynek következtében a becsapódás pillanatáig rezgőmozgást végez. A nem középlövő íjagnál ez a rezgőmozgás fokozottabb, mint az olimpiai és csigás íjagnál, amit a markolat vastagsága még tovább növel. A vesszőnek rugalmasságával ezt a rezgőmozgást kell elviselnie úgy, hogy közben az íjász által megkívánt pályán maradván a célba repüljön.

A történelmi íjászok fa vesszőinél ez a tulajdonság nem elsősorban a gyártási technológiától (alumínium és karbon vesszők), hanem a vessző készítéséhez kiválasztott fafaj tulajdonságaitól függ. A vesszőkészítéshez leginkább a cédrust, a borovi fenyőt, és újabban a hársat alkalmazzák. A vessző rugalmassága azonos fafaj esetében is több tényező függvénye (erezet sűrűsége, egyenletessége, a faanyag nedvességtartalma, stb.). A legfontosabb azonban az, hogy a rugalmasság egyetlen vessző esetében is változik, ha a vesszőt 90, 120 fokként elforgatjuk! Döntően ez az oka annak, hogy két egyforma favesszőt még egyazon faanyagból sem lehet készíteni. Természetesen még nagyobb lesz az eltérés, ha – bár a fafaj azonos – vesszőink nem ugyanabból a darab fából készülnek.

A jelenleg forgalomban lévő vesszők közül a vesszőink rugalmassága közötti eltéréseket leginkább a Győri János által készített laminált favesszők képesek kiküszöbölni⁶.

A vessző tollazása

Nyílvesszőink röptét a tollazás irányítja. Sajnos a tollak méretezésével, annak a nyílvessző röptét befolyásoló hatásával vesszőkészítőink még nem foglalkoznak behatóan, bár személyes meggyőződés, hogy a pontos lövésben közel akkora szerepe van a toll hosszának, magasságának, mint a vessző rugalmasságának.

Az általános tapasztalat az, hogy a magasabb, de rövidebb tollazású vesszők a közeli, az alacsonyabb és hosszabb tollú vesszők a távoli célok pontos meglövésére alkalmasabbak. Az eltérő tollazású vesszők használatát tulajdonképpen az érvényes versenyszabályok sem tiltják, amennyiben a verseny kezdete előtt azokat az íjász bemutatta. Természetesen egy célra egyforma vesszőket kell kilőni.

3. Tegezek

A történelmi íjászat versenyszabályzata előírja, hogy a pusztai íj kategória íjásza nyílvesszőket kizárólag oldaltegezben tárolhatják. Ma a tegezek széles választéka kapható készen, de némi ügyességgel az íjász maga is elkészítheti tegezeit. Már említettem, hogy célszerű olyan tegezt használni, amelyben nyilaink rendezetten és nem ömlesztve tárolhatók. Fontos

⁶ Ma már, a megfelelő kereslet hiányában nem gyártja ezt a vesszőtípust.

követelmény továbbá, hogy a tegez mindenkor elegendő számú (10-15 db) vessző tárolására legyen alkalmas, és vesszőinket a sérülésektől, az időjárás viszontagságaitól is megvédje.

A tegez az íjásznak az a felszerelési tárgya, amely talán a legtöbbet árulja el viselőjének az íjászathoz való hozzáállásáról. Ha valakinek a tegezésben hat-hétféle különböző hosszúságú, tollazású, nyílvégű vesszőt látunk, szinte egészen biztosak lehetünk benne, hogy nem komoly sportolóval, hanem „örömjásszal” állunk szemben.

4. Védő felszerelés (alkarvédő, ujjvédő, íjászkesztyű)

A különböző védőfelszerelések többnyire a történelmi íjások eszköztárához is hozzátartoznak.

A karvédő az íjat tartó kéz alkarját védi a húr ütésétől. Helyes lövéstechnikát alkalmazó történelmi íjásoknál, amennyiben az íj arányos az íjász testméreteivel, általában felesleges. Kezdők oktatásánál azonban törekedjünk arra, hogy tanulóink viseljék az alkarvédőt. A húr okozta fájdalmas ütések következtében, ugyanis, kialakulhat az íjásban a lövéstől való félelem, amely a továbbiakban lehetetlenné teszi, vagy nagyon megnehezíti a helyes technika megtanulását, elsajátítását. A félelmi reakció a mozgásprogram kiépülését és elsőfokú megszilárdulását, az ütés eredményeként kialakuló feltétlen reflex következtében, nagymértékben gátolja. A fájdalmas emlék miatti helytelen technikát sokkal egyszerűbb megelőzni, mint a későbbiekben a rossz beidegződést kiküszöbölni.

A húrt feszítő ujjak védelmére használatos ujjvédő (angolul tab), vagy íjászkesztyű – a lovasíjászat kivételével – nélkülözhetetlen felszerelés. Az íjászkesztyű kiválasztásánál feltétlenül figyelni kell arra, hogy az jól illeszkedjen az íjász kezére. A bő kesztyű ugyanis használhatatlan.

E két védőfelszerelést a kezdők általában nem szívesen használják, zavarja őket a lövésben, nem érzik a húrt, nem tudják vele stabilan megtartani a nyílvéget. Helyesen tesszük, ha az első egy-két edzés alkalmával, amikor többnyire még a nyílvessző bármilyen módon történő kilövése is problémás, nem kényszerítünk tanítványainkra íjászkesztyűt vagy ujjvédőt. A későbbiekben azonban követeljük meg a viselését. Komoly edzésmunkát, edzésenként kétszáz lövés leadását nem várhatjuk el íjászainktól a húrfeszítő ujjak megfelelő védelme nélkül.

Főként a már régebb óta, de csekély eredménnyel íjászó társainknál tapasztalható az ujjvédővel szembeni ellenállás. Már megszokták, hogy pusztá kézzel lőnek, már nem tudnának hozzászokni az ujjvédőhöz vagy az íjászkesztyűhöz – mondják. A kitűzött edzésfeladatot ugyanakkor képtelenek teljesíteni, 60 –100 lövés leadása után vagy lüktető ujjakkal kiállnak, vagy fájdalomtól összeszorított fogakkal, rossz oldással szórják szét vesszőiket a céltáblába, de mindenképpen kudarcélménnyel távoznak az edzésről.

Ezekben az esetekben az edző számára elkerülhetetlen feladat, hogy az íjászt szembesítse állítólagos céljával: a minél jobb löveredmény elérésének igényével. Hiszen sportolónk körülbelül úgy viselkedik, gondolkodik, mintha a jégkorongedzővel közölné a kapusa, hogy ő a védőfelszerelését nem hajlandó felvenni, mivel úgy érzi, az zavarja a mozgásban, de ennek ellenére szeretne beállni a kapuba és védeni.

5. Történelmi viselet

A történelmi viselet a történelmi íjások számára nem minden versenyen kötelező.

A Kassai-féle versenyrendszernek meghatározott viselet van, amelyben a kaftánok különböző színei jelentéssel bírnak.

A MÍSZ Történelmi Versenyszabályzata kötelezővé teszi az íj jellegének megfelelő viseletet, amelynek törekednie kell a korhűsége. Ez azonban – éppen az íjnek a történelemben betöltött hosszú szerepe miatt – igen tágan értelmezhető. Gondoljunk itt csupán arra, hogy a magyar íj egészen bizonyosan használatban volt a XVI. századig. Magyar íjjal lövő versenyző számára tehát korhűnek számít a honfoglalók viseletétől a Zsigmond-korabeli lovagi öltözéken át a végvári katonai ruházatig: szinte minden. Az egyenlő versenyfeltételek megteremtése érdekében szükségesnek látszik bizonyos, az egységesítés irányába ható szabálmódosítás, hiszen nyilvánvaló, hogy az augusztusi hőségben, lovagi páncélingben, vagy harcos kedvű szerzetesnek öltözve, lenge csuhában, szandálban végiglőni egy versenyt – egészen más fizikai, mentális és pszichikai próbatételt jelent.

A történelmi viselet használatánál ismételten érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy történelmi ruházatunkat – legalább a kipróbálás erejéig – edzésen is vegyük fel. Rendkívül boszszantó lehet, ha a versenyen derül ki, hogy a páncéling szűk válla lehetetlenné teszi íjünk célra emelését, szokásos módon történő és begyakorlott megfeszítését, vagy az, hogy ruhánk túl bő ujjába íjünk húrja minden lövésnél belecsap, folyamatosan félre dobva vesszőinket.

A vadász és terepversenyeken célszerű a természetadta körülményekhez öltözködni. Ez azonban semmiképpen se jelentse azt, hogy „terepgúnyát” vagy idegen hadseregek levett gönceit aggatjuk magunkra. Ez egyrészt ízléstelen, a nemzetközi vadászversenyeken kifejezetten tilos. Másrészt ne feledjük el, hogy nem Rambót játszunk, nem eltűnnünk kell, hanem a verseny, és éppen sajátmagunk biztonsága érdekében: jól látszódnunk! Egyesületünk meze, pólója pedig erre lényegesen alkalmasabb, sőt még csapathoz való tartozásunkat is kifejezésre juttatja versenytársaink szemében.

Terep és vadászversenyeken, tekintettel azok időtartamára, hasznos, ha némi innivalót (ásványvizet) és ételt (gyümölcsöt, csokoládét, szőlőcukrot) is viszünk magunkkal, hátizsákban vagy oldaltáskában. Ezeket azonban a lövés előtt mindig tegyük le, soha ne adjunk le lövést hátizsákkal, tarisznyával felszerelve.

Hogyan lőhetünk, célozhatunk a történelmi íjakkal?

Mottó:

„Arra a kérdésre, hogy hogyan kell célozni, én mindig nagyon részletes, és mindent átfogó választ szoktam adni: SEHOGY.”

/Kassai Lajos/

Tekintettel arra, hogy a magyar történelmi íjászhagyományok eltűntek a múlt évszázadainak homályában, a történelmi íjjal történő lövés technikáját három forrásból ismerhetjük meg. Korabeli műalkotások ábrázolásainak tanulmányozásával, ma élő, az íjat generációk megszakítása nélkül használó, úgynevezett természeti népek íjászatának kutatásával, valamint saját tapasztalataink által.

A mai történelmi íjások lövéstechnikájában alapvetően két megoldással találkozunk. Az ösztönös lövéssel, és a célzott lövés leadásával.

1. Ösztönös lövés

A Kassai Lajostól kölcsönzött mottó állítása – bármennyire furcsán is hangzik első pillanatban – alapvetően igaz állítás. Az ösztönös lövés lényege ugyanis abban rejlik, hogy az íjász –

tudatosan – nem céloz. Ez azonban nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem céloz! Csupán azt, hogy a mozgásfolyamat olyan szintű készséggé fejlődött, hogy abban a tudatos agyi kontroll helyét és szerepét az izomkontroll veszi át.

Az ösztönösen lövő íjász mindkét szemével a célra fókuszál, alapvetően a közte és a cél közötti teret érzékeli, a megfeszített íj és a nyíl a periférikus látómezejében jelenik meg, természetesen a célhoz viszonyítva elmosódott kép formájában. Az íj és a vessző helyzetét nem kontrollálja tudatosan, de saját testhelyzetéből, valamint izomzatának feszültségi állapotából és módjából tudat alatt érzékeli, hogy hova fog lőni az íja, s milyen korrekciókat kell elvégeznie ahhoz, hogy ez a pont azonos legyen a célfelülettel.

A fentiekből az ösztönös lövés oktatására és elsajátítására vonatkozóan az alábbi, alapvető következtetések adódnak:

1. Az ösztönös lövés helyes kivitelezésének ugyanúgy alapkövetelménye a helyes lövéstechnika elsajátítása, mint a célzott lövés esetében.
2. Kiemelt hangsúlyt kell fektetni a térérzékelés fejlesztésére, ami alatt nem azt kell érteni, hogy az íjász centiméteres pontossággal tudja megmondani, a közte és a cél közötti távolság méretét, hanem azt, hogy az íjász azt érzékeli, hogy az íjának és nyílveszőjének mekkora ez a távolság. A dolgot úgy kell elképzelni, mintha valakinek azt a feladatot adnánk, hogy egy 1 méter széles, majd egy 3 méter széles, mély árkon kelljen át. Az illető aligha fog nekiállni megmérni az árkok szélességét, s azon sem fog eltöprengeni, hogy az árkok keskenyek avagy szélesek-e. Saját képességei ismertetében, mozgásának tudatos kontrollja nélkül az első árkot valószínűleg helyből átlépi, míg a másodikon való átjutáshoz kisebb-nagyobb lendületet vesz, nekifut az ugrásnak.
3. Rendkívül fontos emiatt az, hogy az ösztönös lövő az íjat minél inkább, mint saját testrészt érzékeli. Ezt kizárólag egyazon íjjal különböző távokra történő lövések ezreivel lehet elérni. Ezért helytelen történelmi íjászatban az eredmények javítása érdekében a gyakori íjcsere – általában a még erősebb irányában –, vagy a vesszők sűrű váltogatása. Gyakori, hogy új íjával az íjász kezdetben valóban jobban lő, ha ez azonban kizárólag az újdonság motiváló erejének köszönhető, akkor az újdonság erejének elmúltával versenyzőnk lövéseredménye leromlik, s esetleg hónapokba telhet, mire eléri a régebbi íjával produkált szintet.
4. Ösztönös lövés esetében gyakorlatilag nem létezik a célzott lövési technikát alkalmazó íjászatból oly jól ismert fix pont. Ennek ugyanis az a lényege, hogy a vesszővéget mindig az arc meghatározott pontjához húzva az íjász „megtaláljon egy fix pontot”, amihez képest a másikat a célzóberendezésének pontja, vagy esetleg a vessző hegye szolgáltatja. Ez a két fix pont jelöli ki azt az egyenest, amely mentén haladva, bár ívelt pályán, a vessző a célba csapódik. Egyetlen fix pont azonban nem jelöl ki semmiféle egyenest. Hiába húzok ugyanis fix pontba, ha íjat tartó kezemet egy kissé megemelem, a vessző már nem a célba, hanem fölé fog csapódni. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a fix pontnak nincs szerepe az ösztönös lövésnél. Itt azonban csupán arra szolgál, hogy az íjász lehetőleg mindig azonos húzáshosszra feszítse meg az íjat, és nem a célzást segíti.
5. Az ösztönös lövés elengedhetetlen feltétele, hogy a mozgásfolyamat ritmikus legyen. Ez a ritmus az íjász temperamentuma, életkora szerint lehet lassabb vagy gyorsabb, ám mindenkor a légzés ritmusát kell követnie.
6. Az ösztönös lövés elsajátítása lényegesen hosszabb folyamat, sokkal több gyakorlást igényel, mint a célzott lövésé, ugyanakkor az íj- és térérzékelés fokozatos fejlődésével elméletileg végtelenített. Íjászaink, versenyzőink nem torpannak meg egy szinten, hanem – ha egyre lassuló ütemben is – de állandóan fejlődnek, egyre jobb lövési eredményeket produkálnak.

2. Célzott lövés⁷

A célzott lövés a történelmi íjászatban, mivel a versenyszabályok minden más esetet kizárnak, a vesszőhegyes célzást jelenti.

Ennek lényege, hogy az íjász tulajdonképpen csak egy szemmel céloz, fix pontját vagy a szeméhez közel, vagy az álla alá próbálja helyezni, hogy minél inkább képes legyen a vesszőn végigtekinteni, s annak hegyét a második fix pontként a célzásnál felhasználni. Érdekes módon a legtöbb így lövő íjász tagadja, hogy céloz, mintha a vesszőhegyes célzás szégyellni való, elítélendő dolog lenne, noha a szabályok egyáltalán nem tiltják. Legfeljebb a lovasíjászatban bizonyul teljesen használhatatlannak, mivel ott az íjásznak a célzott lövés leadására egyszerűen nem jut ideje. Milyen előnyei és hátrányai vannak az ösztönös lövéssel szemben?

1. Elsősorban sokkal gyorsabban elsajátítható, mint az ösztönös lövés. A kezdő íjász viszonylag gyorsan érhet el vele látványos eredményeket, ha a technikát sikerül a kellő szinten begyakorolnia, készséggé fejlesztenie.
2. A kezdeti siker olyan motiváló tényező, amely nagyban befolyásolhatja az íjász további versenyzői pályafutását. Gondoljunk itt arra, hogy minden kezdő egyik első kérdése, miután sikerül a nyilat valahogyan kilőnie, az, hogy hogyan kell az íjjal célozni. A „sehogy” válasz önmagában is elkedvetleníti, mivel nem értelmezhető információ. Márpedig egy mozgásfolyamat elsajátításának alapja annak megértésében rejlik. Ha nem lehet célozni, akkor értelemszerűen a célzást nem is lehet megtanulni. A kezdő íjász tudatában ugyanis a pontos lövés és a célzás fogalmai korábbi ismeretei alapján összekapcsolódik.
3. A vesszőheggyel célzó íjász egyszerre próbálja meg élesen látni a vesszőt és a célt, ami azonban anatómiai képtelenség, az emberi szem ugyanis nem képes egyszerre két, egymástól távol lévő pontra fókuszálni. Terepen zajló versenyeknél ilyenkor még a vessző érezettsége is zavaró tényező lehet.
4. A vesszőheggyel célzó versenyzőknél kevéssé vagy egyáltalán nem fejlődik a térérzékelés. Emiatt válik fontossá a számukra, hogy lehetőleg pontosan tudják a közöttük és a cél közötti távolságot, hiszen ehhez képest próbálnak a heggyel a célpontnak jobban, vagy kevésbé alá célozni.
5. Az íjászat teljes mozgásfolyamatát kénytelenek végig tudatos kontroll alatt tartani. A lövésfolyamat nem ritmikus, mert azt hosszabb vagy rövidebb időre maga a célzás megszakítja. Könnyen alakulhat ki emiatt görcsösség, vagy úgynevezett oldáskényszer.
6. A viszonylag könnyen és gyorsan elért sikereket követően az íjász fejlődése lényegesen lelassul vagy stagnál, hiszen az edzések sem jelenthetnek mást, mint az egyszer már jól elsajátított lövéstechnika finomítását, csiszolását.

3. Húrfogások (archaikus, mediterrán, apacs, mongol, egyiptomi⁸)

A történelmi íjjal történő lövésnek fontos részét képezik a különböző húrfogási technikák. Már említettük, hogy az apacsnak nevezett húrfogás alkalmazói általában célzott lövést adnak le, s azt is, hogy ez a technika a lovasíjászat céljaira alkalmatlan, ill. bizonyos versenyszabályok kifejezetten tiltják használatát.

⁷ A könyv megjelenése után, főként az Interneten terjedt el az az állítás, hogy az ösztönösen lövő íjások is céloznak, legfeljebb nem a vessző hegyével, hanem egy úgynevezett „rés-technikát” alkalmazva. Ennek az lenne a lényege, hogy a cél és a vesszőhegy közötti „rés” használják fel a célzásához viszonyítási alapul. Meggyőződésem, hogy az technika „feltalálója” sosem adott még le valóban ösztönös lövést, ezért nem hitte, hiszi el annak megvalósíthatóságát.

⁸ A könyv megjelenése után néhányan átkeresztelték ezeket az elnevezéseket. Így ma már párthus, magyar, stb. húrfogásokkal is találkozhatunk az Interneten vagy a szakirodalomban.

Kutatásaim során öt, egymástól jól elkülöníthető húrfogási módszert találtam, és bár a versenyszerű íjászat céljainak nem mind felel meg, bizonyára hasznos velük megismerkedni.

1. Archaikus húrfogás⁹

Az elnevezés teljesen önkényes, tőlem származik. Aki adott már gyerek, vagy teljesen kezdő felnőtt kezébe íjat, az nagyon jól megfigyelheti ezt a technikát, melynek lényege, hogy az íjász a hüvelyk- és a mutatóujjával a vesszővéget szorosan összenyomva próbálja meg az íjat megfeszíteni. Gyakorlatilag nem az ideget feszíti, hanem az ujjával szorosan összenyomott vessző végét húzza. Tekintettel arra, hogy ezt a módszert általában semmi-féle előzetes magyarázat, szemléltetés nem előzi meg, joggal feltételezhető, hogy ősi, archaikus beidegződés nyomán jelentkezik, vagyis az emberiség legősibb húrfeszítési módszeréről van szó. Csak nagyon gyenge feszítőerejű íjagnál alkalmazható, vagy abban az esetben, ha az íjász ujjával átlagon felüli szorítóerőt képes kifejteni.

2. Mediterrán húrfogás

Vajmi kevés köze van a Mediterráneumhoz, szerte a világon a legelterjedtebb, a sport íjászatban is általánosan használt technika. Lényege, hogy az íjász mutatóujjával a vesszővég felett, középső- és gyűrűsujjával a vesszővég alatt feszíti az ideget. Előfordul, hogy csupán a mutató- és a középsőujját használja. Így lőttek a százéves háború során elhíresült angol íjászok, a kinyújtott, V betűt formáló két ujj az ő köszöntésük volt.

3. Apacs húrfogás

Egyértelmű, hogy az amerikai íjász szakirodalomból terjedt el az elnevezés szerte a világon, holott két ujjal kivitelezett variációját a Képes Krónikánkban is meglelhetjük. Ennek miniatúra ugyanis a második tatár betörés illusztrálásakor jól felismerhetően ábrázolja a kun viseletbe öltöztetett tatárt, amint mutató- és középsőujjával a vesszővég alatt feszíti az ideget.

4. Mongol húrfogás

Az elnevezés ebben az esetben is megtévesztő lehet. A módszert már asszír domborműveken is megtaláljuk. Lényege, hogy az íjász a húrt hüvelykujjával feszíti, amelyet középső ujjával lefog. A vesszővég e két ujjá fölött helyezkedik el, s a vesszőt a mutatóujjával fölülről rögzíti. A technika kivitelezéséhez speciális, a hüvelykujjra húzható íjászgyűrű szükséges. A szakirodalom szerint a módszer alkalmazói a vesszőt az íj jobb oldalán lövik ki. Ez többnyire igaz, ám az Íjász Lap egyik címlapfotóján jól látható egy mongol íjász, aki ezt az íj bal oldalán teszi meg. Az asszír domborművek azonban a technikához tartozó még egy íjászgyűrűt is megmutatnak. Ezt az íjász az íjat tartó kezének hüvelykujjára húzta, s jobbról kilöve a vesszőt, kifutóként használta.

A mongol húrfogás nem alkalmas a vesszők gyors ütemű kilövésére, így a Kassai-féle lovasíjászat céljaira. Gyalogosan is csak kevesen kíséreltek vele eddig hazánkban. A legjobb, már figyelemre méltó eredményeket több éves gyakorlás után a hatvani Tusor Béla érte el.

5. Egyiptomi húrfogás

Nevezhetném „Ishi-féle” húrfogásnak is. Ishi, az Észak-amerikai indián, a vadászíjász sport atyjának tekintett, s a történelmi íjászatban máig megfellebbezhetetlen szaktekintélynek számító Saxton Pope tanítómestere volt. Amennyire Theodora Kroeber Ishi, az utolsó vadember című könyvének fotója alapján kivehető, a módszer lényegében két ujjas medi-

⁹ Elképzelhetőnek tartom, hogy ennek a húrfogásnak köze lehet a keleti jógából ismert, a koncentrációt elősegítő módszerhez, amikor a jógázó összeérinti három ujját.

terrán fogás, azzal a nem lényegtelen különbséggel, hogy az íjász hüvelykujjával ráfog a mutatóujjra. Miért nevezem mégis egyiptominak? Nos, az ókori egyiptomi ábrázolásokon ugyanez a módszer látható, és II. Ramszesz fáraó pár ezer évvel korábban alkalmazta, mint Ishi, vagy Mr. Pope.

A történelmi íj hangolása

Mottó:

„Ha túl feszes a húr, azért nem, ha túl laza, azért nem tudsz a hangszereden játszani.”
/Buddha tanítása/

Ma arra, hogy a történelmi íjat is hangolni kell, szinte senki sem gondol. Pedig e nélkül komoly eredményt elérni a történelmi íjakkal ma már éppen annyira lehetetlen, mint az olimpiai vagy csigás íjak esetében.

De mit is kell összehangolni?

Az íjászt, az íjat és a vesszőt.

A folyamatot az íjással kezdjük, hiszen az ő testalkatához, erejéhez, húzáshosszához kell a megfelelő íjat megtalálnunk. Ideális esetben van egy olyan, különböző súlyokkal terhelhető csigás erőmérőnk, vagy rugós mérlegünk amellyel lemérhetjük sportolónk feszítőerejét. Pihe-nők közbeiktatásával egyre nagyobb feszítőerő megtartását követeljük meg tőle 30 másodpercig. Erőlködése könnyen megfigyelhető a húzó kéz könyökének remegésén. Olyan íjat választunk a számára, amelynek 30 másodpercig tartó megfeszítésére minden erőlködés nélkül képes! Nagyon fontos, hogy a kiválasztásnál legyünk figyelemmel az íjász húzáshosszára, s arra a sajnálatos tényre, hogy íjkészítőink egyrészt más-más húzáshosszra adják meg íjaik feszítőerejét, másrészt ezek az adatok sem bizonyulnak minden esetben megbízhatónak. (46 fontos Kassai Szarvas íjam a saját húzáshosszomon 40, míg 40 fontos Grózer Magyar íjam ugyanekkor húzáshossznál 46 fontosnak bizonyult!)

A következő lépés, hogy olyan íjtípust válasszunk, amelynek húr hossza az íjász 90%-os húzáshosszának legalább a duplája.

Ha beszereztük a megfelelő íjat, következhet a megfelelő vessző kiválasztása.

Amennyiben az íjász balról lövi ki a nyilat lágyabb (vékonyabb, pl. 8,2-es, 50 font felett esetleg 8,6-os), ha jobbról, akkor merevebb (vastagabb, pl. 8,8-as, 60 font felett esetleg 9,2-es) vesszőt válasszunk, 8 grammos hegygel, egyet tollazás nélkül, kettőt 4 hüvelykes tollakkal feltollazva.

A hangolás előtt ellenőrizzük, és számozzuk meg a vesszőket! Görbe vesszővel eleve ne kísérletezzünk, s arra is figyeljünk, hogy a nyíl vég (nyílajak) nincs-e esetleg ferdén felhelyezve!

Fontos az is, hogy az íj jól legyen felajzva, vagyis a húr az íj középvonalában fusson.

Ezt követően mérjük meg íjászunk vállmagasságát, majd egy 40-es FITA lőlapot úgy helyezzünk el a vesszőfogón, hogy középpontjának magassága azonos legyen az íjász vállmagasságával.

Majd az íjász 3-3 lövést adjon le a lőlapra 6, 9, 12, 15, 18, és 21 méterről.

Ha a próbálövés során (jobbkezes íjászt feltételezve, aki vesszőit az íj bal oldalán lövi ki) 12 méter alatt a csupasz vessző balra tér el a tollazottakhoz képest ha lehetséges vékonyabb, rugalmasabb vesszőt válasszunk. Ha jobbra tér ki, vastagabbat, merevebbet.

Ha a kitérés 15 métertől jelentkezik, a balra történő kitérésnél hosszabb vesszőre van szükségünk nehezebb hegygel, jobbra történő kitérésnél rövidebb vesszőt használjunk, könnyebb hegygel.

A hangolás során végezhetjük el a göb megfelelő beállítását is. Ha csupasz vesszőnk a tollazottak alá csapódik, a göb magas, ha fölé, a göb alacsony.

Az íj és a vesszők megfelelő összehangolása természetesen aligha sikerülhet elsőre, még igen jó íjászt feltételezve sem egyszerű feladat. Akár hónapokig tartó kísérletezgetés, próbálkozások sora hozhatja meg a kívánt eredményt. Mégis érdemes vele foglalkozni, hiszen általa jelentősen csökkenthető a szórás, javítható a löeredmény.

A módszer gyakorlott íjászaink felszerelésének ellenőrzésére is alkalmas. Ebben az esetben nem kell feltétlenül a csupasz vesszőt is használnunk. Mindössze három lőlap felhasználásával lövessük íjászaikat háromszor 6-9-12, 15-18-21, 24-27-30 méterről. Az összesen 81 lövés találati értékei a lőlapban megfelelő eligazítást nyújthatnak arra vonatkozóan, hogy az általuk használt vesszők mennyire felelnek meg az íjuk erejéhez, húzáshosszukhoz viszonyítva, illetőleg, hogy a göb megfelelő magasságban van-e az idegen. Számozott vesszők esetében minden egyes vessző viselkedését figyelemmel kísérhetjük, megismerhetjük, és ez komoly előnyt jelenthet a versenyeken is.

A felszerelés összehangolásának paradoxona abban rejlik, hogy helyes lövéstechnikát csak jól összehangolt felszereléssel tudunk tanítani a kezdőknek, ugyanakkor, mivel a helyes lövéstechnikát még nem sajátították el, a felszerelésük összehangolását nem képesek elvégezni. Éppen ezért számukra az íjhoz való vessző kiválasztásához olyan jó löképeségű íjásztársunk segítségét kérjük, akinek a húzáshossza a lehető leginkább megegyezik a kezdőével.

Az alumínium, karbon és A/C/E vesszőkön kódszámok jelölik a vessző rugalmasságát. Valami hasonlóval próbálkozott a Szalóky-Kelemen cég is, amikor az általuk gyártott fa vesszőkön római számokkal jelezték, hogy az adott vesszőt hány font feszítőerejű íjhoz javasolják használni. Bár az ötlet alapjában véve jó volt, azt sajnos nem vették figyelembe, hogy a legtöbb íjász a saját húzáshosszához alakítandó két-három, sőt akár négy hüvelykkel is rövidített a vesszőn, és ezáltal az lényegesen merevebbé, „balra hordóbbá” vált.

Aki igazán eredményesen kíván a történelmi íjással foglalkozni, annak a számára elkerülhetetlen, hogy előbb-utóbb ne maga állítsa össze a nyílveszőit. Ez jelentheti azt, hogy külön vásárol vesszőt, hegyet, tollat, nyílvéget, és otthon saját maga készíti el a nyilait, de jelentheti azt is, hogy speciális igényeivel keresi fel valamelyik vesszőkészítőt. Tapasztalataim alapján a vesszőkészítők nem zárkoznak el az ilyen igények elől, többségük azt szívesen és pontosan teljesíti. Hiszen ennek révén egy megbízható törzsvásárlót tudhat a magáénak. Nem árt azonban figyelembe vennünk, hogy hazai vesszőkészítőink közül hol egyik, hol másik felkapottabbá, divatosabbá válik, valósággal elborítják a megrendelések, amelyeket nyilvánvaló okokból nem szívesen mond le. Ilyenkor pedig az „átfutási idő” jelentősen megnőhet. Speciális igényeinknek megfelelő vesszőinket tehát ajánlatos mindig időben megrendelni!

Az íj és a nyílvesző összehangolásához az alábbi táblázat nyújthat segítséget.

Lőtáv méterben	Kitérés balra	Kitérés jobbra
6, 9, 12	Vékonyabb, rugalmasabb vesszőt kell választani.	Vastagabb, merevebb vesszőt kell választani.
15, 18, 21	Hosszabb vessző kell, és/vagy nehezebb hegy.	Rövidebb vessző kell, és/vagy könnyebb hegy.
24, 27, 30	Ellenőrizzük a felajzást! Rövidebb és/vagy magasabb tollazást használjunk.	Ellenőrizzük a felajzást! Hosszabb és/vagy alacsonyabb tollazást használjunk.

A történelmi íjászok oktatásának és edzésének pedagógiai alapjai

Mottó:

„Vannak pedagógusok, akiknek beengedése egy iskolába, lényegében véve ifjúság elleni bűncselekmény.”

/Dr. Szemenyei Sándor, iskolaigazgató/

Mint több diplomás, három évtizede gyakorló pedagógus magam is tanúsíthatom a mottó igazát. Pályám során sajnos találkoztam olyan kollégákkal, akik rendkívül magas szintű tárgyi és elméleti módszertani tudásuk ellenére tökéletesen alkalmatlanok voltak gyerekek nevelésére és oktatására.

Az edzői tevékenység gyakorlatilag pedagógiai tevékenység, amely egy oldalról nem nélkülözheti a lehető legmagasabb szintű elméleti felkészültséget, más oldalról az emberi, jellembe-
li rátermettséget, amelyet sem tanítani, sem tanulni nem lehet.

Ma a sportpszichológiai kutatások területén kiemelt szerepet kap a sportolók kiválasztásának és bevalásának kérdésköre, ugyanakkor a kutatások az edzők kiválasztásának és bevalásának problematikájával kevésbé foglalkoznak.

Pedig a pedagógia tudományának egyik legfontosabb alapelve az, hogy a nevelés és az oktatás bipoláris folyamat, amelyben a tanár személye éppen olyan fontos az eredmény elérése szempontjából, mint a tanítványé.

Egy percre se gondoljuk, hogy pusztán azért, mert szeretjük a gyerekeket, vagy mert mi lövünk a legjobban egyesületünkben: máris alkalmasak vagyunk az edzői feladatok ellátására.

Ahhoz, hogy valóban azzá váljunk pozitív jellembéli tulajdonságainkon túl alapvető sportpedagógiai és sportpszichológiai ismeretekkel is rendelkezünk kell. Mivel Hack Antal Íjászat című könyve nem egykönnyen hozzáférhető mindenki számára, így – ha viszonylag rövidében – ezekkel a kérdésekkel is foglalkoznunk kell.

Az oktatásmódszertan tudománya, más néven a didaktika, a következő három kérdéskörrel foglalkozik:

1. Mit kell tanítani? (A tanulás tartalma. Jelen esetben az íjászat, mint sportmozgás tanítása.)
2. Hogyan kell tanítani? (A módszertan kérdései.)
3. Mivel kell tanítani? (Az oktatás során felhasználható segédeszközök és azok alkalmazása, oktatástechnológia)

Nézzük meg kissé részletesebben ezeket a kérdésköröket, tekintsük át azokat a legalapvetőbb elveket, amelyeket mindenkinek, aki neveléssel, oktatással foglalkozik: ismernie kell.

Mit kell tanítani?

(A sportmozgás tanulási - tanítási folyamata)

A mozgásos cselekvés oktatásának két fő mozzanata a sportmozgás megismerése és annak a versenyen való alkalmazása. Az oktatási folyamat részei a következők:

1. a sportmozgás megismerése
2. a sportmozgás megértése

3. a sportmozgás beidegzése
4. a sportmozgás tudatos alkalmazása a gyakorlatban¹⁰

Ahhoz, hogy a sportmozgás egyáltalán sikeres cselekedet legyen, a mozgás előtt, alatt és után az agyban különböző folyamatoknak kell lejátszódnuk. Az agy mozgásszabályozása öt fázisra bontható:

1. információs fázis
A sportmozgásról az íjász információkat szerez az edző magyarázata, íjásztárs által végzett bemutatás, videó, rajz, stb segítségével.
2. tájékozódási fázis
A következő fázisban a sportoló a mozgás lefolyását elképzei, belső késztetést érez annak végrehajtására. Agyában mozgásterv keletkezik.
3. ösztönzési fázis
Az eddigi motiváció és a mozgásterv alapján az agy impulzust ad az izommozgás kivitelezésére.
4. kivitelezési fázis
A mozgás végrehajtása, de legalábbis kísérlet az elvárásoknak megfelelő kivitelezésre.
5. visszajelzés
A megértett, a mozgástervben megfogalmazott és a valóságban végrehajtott mozgás összehasonlítása. A visszajelzés szempontjából megkülönböztetünk belső (az íjász önkontrollján alapuló) és külső (az oktató észrevételein alapuló) visszajelzést. A mozgástanulás első, durva koordinációs szakaszában a külső, míg második, finom koordinációs szakaszában a belső visszajelzésnek van nagyobb szerepe.¹¹

A durva koordinációs szakasz jellemzője, hogy az íjász a mozgásfolyamatot igen erős tudati kontroll alatt tartja, ennek ellenére többnyire nem képes azt a kitűzött célnak megfelelően, pontosan végrehajtani. Kifáradáskor gyakran durva mozgáshibák keletkeznek, amelyeket a koncentráció hiánya, vagy a megváltozott környezet is előidézhethetnek. A klasszikus pedagógia ezt tekinti az ismeret szintjének.

A finom koordinációs szakaszt már a sportmozgás rendezettsége jellemzi. Az íjász mozgólatai tökéletesebbé válnak, gazdagodik a mozgásemlekezés. A hatékonyabb mozgásérzet növeli a mozgásirányítás pontosságát és alapot ad a tudatos agyi kontroll helyett a mozgás izomérzet általi szabályozására. Az íjász a jártasság szintjére jut a mozgás elsajátításában.

A finom koordinációs tanulás további, készség szintű szakaszában a mozgást az íjász szokatlan körülmények között is végre tudja hajtani. Képes függetleníteni magát a saját mozgására való koncentrációjától. Mozgásérzékelése, izomérzése, egyensúlyérzése, valamint tér- és távolságészlelése alapján sportmozgása automatikussá válik.

Hogyan kell tanítani?

(Az íjások oktatásának és edzésének módszertani kérdései)

Az oktatás és az edzés során alkalmazott módszerekkel szemben támasztott követelmények a következők:

1. **A módszer feleljen meg a sportolók életkori sajátosságainak.**
Nem minden módszer alkalmazható minden életkorban és minden tanulótípus esetében. Eléggé nyilvánvaló lehet, hogy a pusztán szóbeli (verbális) magyarázat nem felel meg a gyerekek számára. A monoton feladatok hosszan tartó ismételtetése (egyazon távról egyazon célra történő lövések) nem javítják, hanem ronthatják a teljesítményüket. Egyes íjá-

¹⁰ Dr. Stuller Gyula szerint

¹¹ Eckart Meyners szerint

szok fejlődése ugyanazon módszer alkalmazása esetén gyorsabb, míg másoké lassabb lehet.

2. Igazodjon a kitűzött célhoz.

Általában már a cél meghatározása maga után vonja a módszer kiválasztását is. A térészlelést például teremben csupán a lőtávok változtatásával tudjuk fejleszteni, ugyanakkor a szabadban már a fény- és terepviszonyok változatosságára is építhetünk.

3. Igazodjon a tanulók, versenyzők tapasztalataihoz.

A módszer megválasztásánál íjászaink korábbi tapasztalatait, sportmúltját, érdekeit és igényeit is figyelembe kell venni.

4. Legyen hatással az emberek közötti kapcsolatokra.

A módszerek rögzítik az oktató és a tanítvány szerepét, több-kevesebb lehetőséget adnak az önállóságra, a kölcsönös tisztelet, bizalom kiépülésére. Alapvetően befolyásolják munkánk eredményességét, hiszen ezek az eredmények egy meghatározott szociális környezetben realizálódnak.

5. Érje el a kitűzött célt.

Talán a legtermészetesebbnek tűnő kritérium, hiszen eleve rossz az a módszer, amellyel íjászaink egyáltalán nem fejlődnek lőtudásukban.

Edzéscéljaink eléréséhez alapvetően két módszer közül választhatunk:

- Utasításorientált (közvetlen) módszer.
Az oktató, edző kijelöli az adott feladatokat, megkísérli egyenes, közvetlen úton elérni a kitűzött célt. A hibákat javítja, magyaráz, bemutat. A tanítványok elképzeléseit, ötleteit figyelmen kívül hagyja. Elsősorban saját tapasztalataira, szakmai felkészültségére épít. A csoportos íjászedzések tartásánál a módszer – baleset-megelőzési szempontok miatt is – nélkülözhetetlen.
- Tapasztalatorientált (közvetett) módszer.
Az oktató a feladatok megoldásánál hagyja kísérletezni, próbálkozni tanítványait, hogy azok kudarc és siker élményeik során – de mindig közös értékelést követően – jussanak el a helyes megoldáshoz. Tanítványai önállóbbakká válnak, egyéni edzésterveik megvalósítása sikeresebb.

Az oktatás hatékonyságának a helyesen megválasztott módszer mellett másik alapfeltétele az oktató, edző stílusa. A három alaptípus között természetesen, mint minden tipologizálás esetében, számos átmenet is létezik, ám alapvetően minden pedagógus stílusa besorolható valamely alábbi kategóriába.

- Autoriter (parancsoló)
Edzéseit katonás rend és fegyelem, s általában fagyos légkör jellemzi. A feladatok teljesítésének értékelésében többnyire nem tanítványai, hanem saját tudásszintjéből indul ki. Döntően a hibákat keresi, kritizál, ritkán vagy egyáltalán nem dicsér. Utasításai általában csak a „mit” és „hogyan” kérdéseire terjednek ki. Úgy gondolja, hogy a „miért”-re adandó válasz csak rá tartozik. Élvezi a feladatával járó hatalmat. Tipikusan előfordulhat, ha az egyesület, szakosztály legjobb íjásza automatikusan a legjobb edzőnek is tartja magát, s mindenkire vonatkoztatva egyedül üdvöztetőnek tekinti azokat az edzéstartalmakat, amelyekkel saját sikereit elérte.
- Demokratikus

Az edzésstílusa nem állandóan irányító. Annyi fegyelmet követel, amennyi a baleset megelőzéshez és az eredményes edzőmunkához szükséges. Feltételeket biztosít tanítványai önálló ötleteinek megvalósításához, az edzésfeladatokat a „miérték”-re is kitérve megbeszéli velük. Hangneme nyugodt, barátságos. Sikerélmények elérésére törekszik, a feladatok értékelésénél reálisan dicsér, de a hibákra is felhívja a figyelmet. A demokratikus stílus feltétele, hogy az edző szakmailag, emberileg megalapozott tekintéllyel rendelkezzen.

- Liberális

Az íjászedzésen gyakorlatilag mindenki azt csinál, amit akar. Utasítások, meghatározott és célirányos feladatok, teljesítményértékelések nincsenek. Gyakorlatilag nem is edzés történelmi, csupán „íjászokodás”. Az edzőnek semmiféle tekintélye sincs, akaratának legfeljebb erőtlen kérés formájában képes hangot adni. Tapasztalataim szerint a könyvem bevezetőjében említett szabadidős íjászegyesületek „nem teljesítményorientált edzései” folynak ilyen stílusban, néhány tiszteletreméltó és példamutató kivételtől eltekintve.

Mivel kell tanítani?

(Oktatástechnikai eszközök)

Az íjászok oktatásához számos segédeszköz áll a rendelkezésünkre. Ezek közül néhány hagyományosnak mondható (ábrák, könyvek, cikkek), míg mások az utóbbi évtized vívmányai (videó, számítógép, projektor, digitális fényképezőgép). Az eszköz kiválasztásánál az elsődleges szempont mindig annak hatékonysága, nem pedig úgynevezett korszerűsége. Időnként egy szemléletes ábrával sokkal többet érhetünk el, világosabban, érthetőbben (olcsóbban és gyorsabban) egészíthetjük ki magyarázatainkat, mint a legmodernebb eszközökkel. Igen hasznos, ha íjászaink tájékozottak a sportág szakirodalmában. Az Íjászat, a Nyílegyenesen, a Vadászíjászat kézikönyve című kiadványokat, vagy az Íjász Lap¹² számait, és nem utolsó sorban az Internetet ajánljuk figyelmükbe. A versenyszabályok pontos ismerete nem nélkülözheti a szabálykönyvekből való tanulást sem, s bár e mű végén a történelmi íjász versenyzőkre vonatkozó versenyszabályok megtalálhatóak, a szélesebb körű tájékozottság mindenképpen hasznos.

A tökéletes stílus, a mozgáskoordináció finomításának ma már szinte elengedhetetlen eszköze a videofilm. A filmfelvétel célját tekintve kétféle lehet. Az oktató filmek segíthetik a mozgástanulást, a versenyszabályok megértését, bemutathatják az egyes versenyhelyszíneket, a különféle íjtípusokat, felszereléseket, edzésfeladatokat. Ha magunk készítünk oktatófilmet, ügyeljünk arra, hogy amit be kívánunk vele mutatni, az legyen jól látható, alaposan megfigyelhető, a magyarázat világos és lényegre törő.

A videó felhasználásának másik lehetősége, ha íjászainkról készítetünk az edzésen vagy a versenyen (Nem mindenhol engedik a szabályok!) felvételeket. A felvételek célja nyilvánvalóan az utólagos elemző értékelés, amelyre a felvétel elkészülte után legkésőbb két-három órával kerüljön sor. Kísérletekkel bizonyított tény ugyanis, hogy a tanulók teljesítménynövelésében jelentős szerepe van a visszajelzés mielőbbi megtörténtének. Az értékelés mindig legyen egyedi, ha csoportos, akkor se vonjunk be három-négy főnél többet. Törekedjünk a tanulók intenzív foglalkoztatására az értékeléskor. Lehetőleg mindenki az önmagáról készült felvételeket elemezze, saját és ne mások teljesítményében keressen hibát. Természetesen az elemzés nem nélkülözheti az edzői irányítást, de hassunk oda, hogy az íjász a felismert hibát és annak korrigálási módját lehetőleg maga mondja ki.

¹² Jelenleg Nyíl Röpte néven jelenik meg íjász újság.

Az ösztönös lövés elsajátításának fejlődés-lélektani, fiziológiai problémái

Mottó:

„Bizonyos teljesítmények csak bizonyos korban jöhetnek létre, amikor már megvan az ehhez szükséges érettség.”

/Hack Antal/

Az ösztönös lövés alapfeltétele, hogy az íjász erejéhez és testméreteihez képest megfelelő íjat huzamos időn keresztül használjon.

Erre a felnőtt kor elérése, a teljes testmértetek kialakulása előtt gyakorlatilag nincs lehetőség. A növésben lévő gyermek fiziológiailag a feladatra alkalmatlan, ám ez semmi esetre sem jelenti azt, hogy oktatásáról, íjásztatásáról, a más sportágakban olyannyira fontos utánpótlás nevelésről le kell mondanunk. Azt azonban mindenképpen jelenti, hogy oktatása, edzése olyan speciális feladatok, problémák elé állítja mind az edzőt, mind a gyermeket, amelyek más sportágakban vagy fel sem merülnek, vagy megoldásuk már régen tudományosan is megalapozott metodika szerint történik.

A történelmi íjászat (ösztönös lövés) oktatásánál tehát figyelembe kell venni az íjász életkorát, az abból adódó általános sajátosságokat, valamint számolni kell az individuális (egyéni) fejlődési sajátosságokkal is.

Mindenképpen tanácsos megszívvelni Hack Antal mesteredző gondolatait, aki az évekig tartó (hosszú távú) edzőmunkát három nagy szakaszra bontotta.¹³

- Általános előkészítése, amelynek a sokoldalú fejlődést kell biztosítani. Ez az időszak a kisiskolás évekre tevődik.
- Az első sportági specializálódás. Egyénre szabott felkészítési módszer, amely az első versenyen való részvételig tart.
- Elmélyülés az íjászatban, a technikai folyamatok tökéletesítése. Automatizációs folyamatok, tulajdonságok elsajátítása, növekvő edzőterhelés mellett kialakuló eredményesség.

Amíg a legtöbb versenysportban magától értetődő, hogy a sportág elsajátítása már kisgyermekkorban elkezdődik (vagy kizárólag csak ekkor kezdődhet el eredményesen), addig az íjászatnak, mint instrumentális céllelküzdő sportnak az oktatója a legszélesebb életkori skálán mozgó kezdő íjásokkal kerülhet kapcsolatba. Erre – az egyes életkori sajátosságok és az ebből eredő problémák és feladatok ismeretével – fel kell készülnie. Alapkövetelmény, hogy 3-4 főnél többel egyszerre ne foglalkozzunk, s ezek a személyek azonos életkori csoportba tartozóak legyenek. Gyerekeket és felnőtteket ne oktassunk, ne edzünk együtt!

Kisiskolás kor (7 – 10 életév)

Ma, sajnos, a szülők még nem tekintik „komoly versenysportnak” a történelmi íjászatot, s ha gyermekük mindenáron ezzel akar foglalkozni, általában vesznek neki egy gyermekíjat, három-öt akármilyen nyílvesztőt, mert ez a legolcsóbb megoldás, és a dolgot a maguk részéről elintézettnak gondolják.

Az edző feladata ilyenkor a szülők meggyőzése. Ha ez sikertelen, és mint általában lenni szokott, az egyesületnek, szakosztálynak sincs a gyerekek oktatására megfelelő és elegendő

¹³ Magyar Íjász bemutató példány, 2003. május

számú íja, s az edző szakmailag becsületos kíván maradni, csak egy dolgot tehet: nem vállalja a gyerek oktatását, edzését. Ez ugyanis még mindig tisztességesebb megoldás, mint a gyereket permanens kudarcélményekhez juttatva egy életre elvenni a kedvét az íjászsporttól.

Ha azonban a szülő hajlandó anyagi áldozatokra, akkor a feladat a megfelelő íj és nyílveszszők kiválasztása, az egyéb felszerelések beszerzése.

Az íj kiválasztásánál elsődleges szempont, hogy a kezdő azt könnyen, erőlködés nélkül legyen képes megfeszíteni, mivel ez a helyes lövéstechnika elsajátításának alapfeltétele. Gyerekek esetében gondoljunk arra, hogy a növekedéssel együtt nő az íjász húzáshossza, és ez egy és ugyanazon íj feszítőerejét is megnöveli. A testméretek megnövekedésével azonban nem nő arányosan a gyermek izomereje, s ez a probléma különösen a pubertás kori (10-11 éves kortól a 16-17 éves korig) gyors testméret növekedés időszakában nem oldható meg másként, mint az íj esetleg többszöri lecserélésével. A serdülő ugyanis nem fog „hozzaérősödni” az íjához.

A gyerekek edzése, oktatása elsősorban játékos legyen, semmi esetre sem a felnőttek edzésének időben és térben rövidített változata! Ugyanakkor soha ne tévesszük szem elől, hogy maga az íj nem játékszer! A foglalkozások célja mindig a sokoldalú mozgástapasztalatok megszerzése legyen, az alaptechnika nyers, de mégis pontos elsajátítása.

Serdülő (pubertás) kor (10 – 16 életév)

A serdülő életkori sajátosságaiból következően nem képes hosszas koncentrációra, figyelme és mozgása szórt, lelki instabilitása miatt érzékenyebben és hevesebben reagál a kudarcokra.

Gyors végtag és testmagasság növekedése miatt akár két-három hónap alatt is jelentősen változhat a húzáshossza, mivel azonban izomereje ezzel nem növekszik arányosan, a korábban kifogástalan íj erőssé válik. További problémát jelent, hogy a magasság növekedésével a serdülő térérzékelése is megváltozik azáltal, hogy szemei is magasabbra kerülnek, s ez számára szokatlan helyzetet teremt. (A görnyedt testtartás, a járás közben lógatott fej egyik oka!)

A pszichés labilitás, a koordinálatlanná, diszharmonikussá váló mozgás, ügyetlenség, éppen elég megoldásra váró problémát jelent a tanítvány és az edző számára, teljesen felesleges ezt az alkalmatlanná váló íjjal tovább fokozni, az egyedüli megoldás tehát csak az új íj beszerzése lehet.

Az edzésterhelés, az edzésenkénti lövésszám növelése, a követelmények fokozása általában a várttal ellenkező hatást ér el ebben az életkorban. A löeredmény többnyire visszaesik, vagy nagyon jó esetben stagnál. Különösen komoly problémát jelent ez abban az esetben, ha tanítványunk korábban már jó eredményeket, helyezéseket ért el. Most, kudarcait nem lévén képes feldolgozni, akár az íjászsportnak is hátat fordíthat.

Az edzőtől éppen ezért a serdülő íjászokkal való foglalkozás magas szintű szakmai hozzáértést, pedagógiai felkészültséget követel, különben aligha beszélhetünk utánpótlás-nevelésről. A serdülővel meg kell beszélnünk a problémák okát. Nagyon fontos a bizalomteli légkör kialakítása, az edzővel közösen megalkotott edzésprogram, a feladatok megértetése és megértése, az eleve kudarcot okozó feladatok, helyzetek kerülése, a motiváció pozitív megerősítését elősegítő sikerélmények biztosítása.

Ifjú kor (16 –21 életév)

A pubertás lezárulásával tanítványaink ismét magukra találnak. Koncentrálóképességük, mozgáskoordinációjuk zavarai eltűnnek. Íjászatban nyújtott teljesítményükben általában ugrásszerű javulás figyelhető meg, ami további edzőmunkára ösztönzi őket.

Az íjászat mozgásfolyamatának elsajátítására, a helyes lövéstechnika készségszinten történő kialakítására, a térérzékelés fejlesztésére, egyszóval az ösztönös lövés megtanulására ez a leg-

alkalmasabb életkor. Ifjú íjászunk tudatosan, nagy figyelemösszpontosítással, érzelmi stabilitással képes végezni az edzésfeladatokat. A kudarcok nem egykönnyen veszik el a kedvét. Elegendő ismeretanyaggal, megfelelő képzelettel rendelkezik ahhoz, hogy felismerje az ok-okozati összefüggéseket, mozgását tudatosan tudja kontrolálni és korrigálni, megértse azt, hogy az ösztönös lövés leadásához elengedetlenül szükséges térészlelés kialakítása és kialakulása sok gyakorlást igénylő, hosszabb folyamat.

Felnőtt kor (21 – 50 életév)

A fentiek általában a felnőtt korú íjászokra is vonatkoznak, ám nekik már kialakult személyiségük van. Pontosán tudják, hogy mit várnak el a történelmi íjászsporttól, és magától az egyesülettől.

Bár az íjászat, mint céllelküzdő sport egyéni sportág, azonban – ha kezdőként kerülnek egyesületünkbe, szakosztályunkba – magatartásukkal, véleményükkel, hozzáállásukkal nagyban befolyásolhatják a többiek teljesítményét is. Az edző, sportvezető számára éppen ezért nem elsősorban oktatásuk, hanem a közösségbe való beilleszkedésük okozhat problémákat. Emiatt nem felesleges, ha áttekintjük azokat a személyiség típusokat, amelyek ugyan eltérő módon lehetnek kifejezettek, de alapvonásaikban megtestesítik azokat a pszichikai karaktereket, amelyekkel munkánk során találkozhatunk.¹⁴

1. Az elsajátító (a történelemhez kötődő) típus
Szereti a történelmi viseletet, a történelmi versenyek miliőjét. Szívesen szerepel bemutatókon, várjátékokon. Érdeklődik a történelem iránt. Fontos számára a minél tökéletesebb korhűség, a látványos jelmez. Ugyanakkor nem szívesen jár edzésekre, valójában nem íjászni szeret, hanem szerepelni. A teljesítménysport követelményeit elutasítja, igyekszik különféle kifogásokkal kitérni azok elől.
2. Az átalakító (a kötetlen) típus
Számára az íjászat csupán a célhoz vezető eszköz. Jobb, szórakoztatóbb, természetesebb életet keres. Az íjászat lehetővé teszi számára a közösséghez és a teljesítménysporthoz való kapcsolódást. Törekszik ugyan a jó eredmények elérésére, de a sportteljesítmény valójában másodlagos a számára.
3. A befolyásoló (domináló) típus
Uralomra, elismerésre törekszik. Ez a folyamat rendszerint az egyesületen belül a társadalmi fölény kialakításával kezdődik. Akaratát, elképzeléseit igyekszik társaival elfogadtatni. A közösség érdekeit úgy próbálja meg saját elképzeléseinek alárendelni, hogy azokat, mint a közösség elemi érdekeit tünteti fel. A teljesítménysport követelményeit az „erősebbé válás” érzetével köti össze. Ugyanakkor kerüli az íjászsportban elfogadott értékek és normák megsértését, mert ezzel árthat jó hírének.
4. Az elrendező (hagyománytudatos) típus
Elsősorban szilárd tartást keres. Szorosan kötődik az egyesülethez. Azonosítja magát a megadott értékekkel, normákkal, igyekszik azoknak megfelelni. A rábízott feladatokat szívesen és megbízhatóan elvégzi. Törekszik az íjászatban is minél jobb eredményeket elérni.
5. A kiterjedő (gondtalan) típus
Az íjászatban kikapcsolódást, örömet és élvezetet keres. A rendszeres edzést nem kedveli, sokkal inkább a vidám társaságot, az élményeket, a bulizást. Esetenként vesz részt versenyeken, többnyire igen gyenge eredménnyel, amiért a rendezést, a körülményeket, vagy felszerelését, de sohasem önmagát okolja.
6. A győző (teljesítményorientált) típus

¹⁴ Forrás: Lovasakadémia - Edzéselmélet. Szerkesztő: Dr. Hecker Walter

Sikereket akar elérni a történelmi íjászatban, ezért hajlandó a szükséges erőfeszítésekre. Mindent elfogad, ami a sporteredmények elérésében segíti. Szívesen azonosul a versenysport fogalmával, mert itt érez kihívásokat. A várható siker érdekében hajlandó keményen edzeni. A külsőségek, a bemutatáson való szereplési lehetőségek kevésbé érdeklik, számára a meglőtt pontszám, az elért helyezés a fontos.

Mindenképpen meg kell jegyeznünk, hogy a mai magyar sportpedagógiai oktatásban máig érvényesülnek a makarenkói pedagógia közösségről vallott elképzelései. Makarenko a közösség tagjait a következőképpen osztályozta:

1. Működő aktívák
2. Tartalék aktívák
3. Egészséges passzívák
4. Lazítók
5. Bomlasztó aktívák

Nem feladatunk itt, hogy a polgári és a szovjet pedagógia közösségre vonatkozó megállapításait értékeljük, bár nem árt szem előtt tartanunk, hogy Makarenko tapasztalatait fiatalok között szerezte, akik egyrészt nem szabad akaratukból váltak egy közösség tagjaivá, másrészt nem hagyhatták el azt kedvük szerint, mint ahogyan azt sportolóink bármikor megtehetik.

Nyilvánvaló, hogy egy nagyobb egyesület egy-két gondtalan típusú íjászt komolyabb konfliktusok nélkül képes elviselni. Ám ha egyesületünk tagságának fele ebbe a kategóriába sorolható, akkor az edző és a vezetőség munkája nem lesz más, mint a megmaradásért folytatott görcsös és kilátástalan küzdelem.

A közösséget bomlasztó íjászoktól igyekezzünk mielőbb megszabadulni, akkor is, ha az illető sorozatban nyeri a versenyeket, vagy egyesületünk legbőkezűbb szponzora.

Idős felnőttkor (50 évtől)

A történelmi íjászat olyan sport, amelyet akár öszülő fejjel is el lehet kezdeni. Bár nem ez a jellemző, de senior korú kezdő íjászaink is lehetnek. Kialakult személyiségük ugyanazon problémákat vetheti fel, mint amelyek a fiatalabb felnőttek esetében jelentkezhetnek. Ugyanakkor életkori sajátosságaikból eredően oktatásuk – tapasztalataim szerint – már nehezebb. Az íjászat mozgástechnikáját ugyan tökéletesen megértik, ám a mozgásfolyamat végrehajtását nehezen, vagy egyáltalán nem képesek már az ösztönös lövés által megkívánt készségi szintre fejleszteni, a mozgás tudatos kontrollja végig megmarad, s koncentrációképességük csökkenésével, az elfáradással mozgásuk szétesik. Ez többnyire a helytelen oldásban, az új lövés közbeni lekapásban, félredobásban mutatkozik meg. Térérzékelésük is nehezebben vagy már egyáltalán nem fejleszthető. Emiatt célszerűnek tűnik, ha idős korú íjászaikat már nem az ösztönös lövésre, hanem a vesszőhegyes célzásra próbáljuk megtanítani.

Lövés történelmi íjjal

Mottó:

„Az íj több, mint sporteszköz. Megismerése és az íjászat tudományának elsajátítása fegyelmet, türelmet, kitartást követel.”

/Szöllősi Antal/

A technika tanítása

Az ösztönös lövés oktatása, a történelmi íjászok edzése a korábban elmondottak alapján két tevékenységre irányul elsősorban. Ez egyrészt a technikailag helyesen kivitelezett lövés elsajátítása és készség szintű begyakorlása, másrészt a térérzékelés fejlesztése. Leegyszerűsítve: az íjászt meg kell tanítani vertikálisan (függőlegesen) és horizontálisan (vízszintesen) jól löni.

A sportmozgás elsajátításának mozzanataiból következnek a lövés oktatásánál azok a logikai sorrendben jelentkező, ám egymással szoros kölcsönhatásban álló feladatok, amelyeket az oktató nem kerülhet meg, nem hagyhat ki, ha munkáját eredményesen szeretné végezni. Nem elegendő pusztán bemutatni a mozgást, annak egyes fázisait. Ahhoz, hogy a lövést technikailag ugyan még nyersen, de tovább csiszolható módon, durva hibák nélkül a kezdő íjász végre tudja hajtani meg kell értenie a mozgássor összefüggéseit, az egyes mozdulat fázisok szerepét a lövés végrehajtásában.

Vagyis nem elég bemutatni, szemléltetni, megfigyeltetni azt, hogy mit, és hogyan kell végrehajtani, tanítványainknak a miéltre is választ kell kapniuk!

Rendkívül fontos része a sportmozgás oktatási folyamatának az ellenőrzés. A tanítványoknak rendszeres visszajelzést kell kapniuk arról, hogy a mozgásfolyamatot helyesen hajtották-e végre, s ha hibáztak, akkor hol, és miben. Főként a kezdeteknél fontos a hibás mozdulat gyors és hatékony korrekciója, mielőtt a hibás mozdulat beidegződne, készség szinten kialakulna. Emiatt fontos az, hogy az oktató egyszerre négynél több személlyel ne foglakozzon. Nagyobb csoportot ugyanis képtelenség egyszerre áttekinteni, figyelemmel kísérni, az előforduló hibákat időben észrevenni és korigálni.

1. Beállítás

A lövés a beállással kezdődik. Bár a versenyek legtöbbször (a pálya kivételével) általában nincs lehetősége a történelmi íjásznak a helyes beállásra, sőt akár térdelve is tudnia kell jó lövést leadnia, a helyes beállítás elsajátítása nélkülözhetetlen feltétele a jó lövéstechnika elsajátításának.

Az íjász a célra merőlegesen helyezkedik el, vállszélességű terpeszben állva, úgy, hogy a célra vállalai is merőlegesen legyenek. Testsúlya a két lábat egyformán terheli.

Főként az erősebb hosszú íjakat használó versenyzőknél figyelhető meg, hogy előre dőlnek, testsúlyuk – jobb kezes íjászoknál – a bal lábon van, és szinte rádőlnek az íjra, mintegy mögé bújnak. Ennek egyik oka lehet az is, hogy az íjász ösztönösen „közelebb akar kerülni” a célhoz, mert vagy íjának erejében, vagy saját lőtudásában nem bízik eléggé.

A másik esetben az íjász hátra dől, miáltal bal válla felemelkedik. Többnyire szintén az erős íj használatának, az íjász erőlködésének a következtében.

Előfordul, hogy, bár az íjász helyesen áll, teste csavarodik meg, bal vállát hátrébb, jobb vállát előrébb tolja. Ezáltal azonban húzáshossza csökken, aminek következménye az alálövés. Többnyire akkor fordul elő, ha az íjász elfárad.

Minden esetben követeljük meg a helyes beállást. Elsajátításában segíthet, ha az íjász némileg nagyobb terpeszben áll, de ennél is jobb módszer, ha kezdetben kissé beroggyantja a térdét. Emiatt azonnal érzékeli, ha testének súlypontja a középvonaltól eltér, hiszen lábizmának feszülése ezt azonnal jelzi a számára. A helyes beállást mindenképpen gyakoroltassuk vessző nélkül feszített íjjal. Gyakorlás közben figyeljük íjászainkat, a jelentkező hibákra hívjuk fel a figyelmet, azokat korigáljuk.

2. Feszítés

A klasszikus íjászatban a beállást nem az íj megfeszítése, hanem a célra tartás követné, ami azt jelenti, hogy az íjat a vesszővel együtt a célra tartjuk, s csak ezt követően feszítjük meg az ideget a fix pontig, ahol „horgonyzunk” és célzunk. Sok ösztönösen lövő íjász használja nagyon jó eredménnyel ezt a technikát, a Kassai-féle iskolának is ez az alapja.

Ugyanakkor sok ösztönös lövő úgy feszíti meg íját, hogy az a teljes megfeszítés állapotában irányul csak a célra. Ennek a módszernek az előnye, hogy az íj megfeszítésében mindkét kar izmai részt vesznek. A bal kar tolja az íjat, a jobb kéz húzza az ideget. Erősebb íj használatakor mindenképpen előnyösebb, részben kiküszöböli az íjászatból óhatatlanul következő egyoldalú, fejlődő szervezet esetében akár gerincferdülést is okozó megterhelést. A másik előnye, hogy eleve lehetetlenné teszi az úgynevezett oldáskényszer kialakulását, amikor is az íjász már a teljes megfeszítés, a fix pont elérése előtt elengedi a húrt.

3. Célra tartás

A fentiekből következik, hogy a célra tartás megelőzheti a feszítést, s ha az íjász fizikumához valóban megfelelő íjat használunk, ez nem is okozhat különösebb problémát. Az íjász célra tartja az íjat, megfeszíti a húrt a fix pontig. Két szemével a célra, és kizárólag csak arra fókuszál. Perifériás látásával érzékeli az íjat és a vesszőt, eleinte természetesen azokra is figyel.

Az edző legfontosabb feladata ekkor az, hogy a célozgatásnak elejét vegye! A mozgásfolyamat elsajátításának kezdetén éppen ezért szigorúan tilos bármiféle célfelületet elhelyezni a vesszőfogón, s teljesen felesleges öt méternél távolabbról lövéseket leadni. Természetesen rendkívül unalmas dolog heteken át ilyen közlőről lövéseket leadni egy üres vesszőfogóra, ám tanítványainkkal értessük meg, hogy az edzésfeladat (ekkor inkább még alap oktatás) lényege a helyes stílus elsajátítása, ismeret, jártasság, majd készség szintre fejlesztése. Tehát eleinte kevés, de jól kivitelezett, nem pedig sok, ám technikailag rossz lövés leadása. Ugyanígy fontos, hogy a kezdő megszokja a saját fix pontját, melynek, mint már mondtam, az ösztönös lövésnél nem a célzásban, hanem a mindig azonos húzáshosszban van lényeges szerepe. Emiatt érdektelen, hogy a Kassai-féle vonalba húzást, vagy az állhoz, fülhöz, szájszeglethez húzást gyakoroltatjuk-e be. A fontos az, hogy tanítványaink ne bújjanak az íj mögé, és izmaikkal jól érzékeljék a megfeszített íj erejét, figyelmüket semmiféle célpont ne vonja el.

4. Oldás

A megfeszített íj húrjának elengedése az oldás, amit főként a kezdők hajlamosak magával a lövéssel azonosítani. A feszítő kéz ujjai elernyednek, és újtára bocsátják nyílvevesszőnket.

A technikailag helyesen kivitelezett lövés egyik kulcsa valóban az oldásban rejlik. Nem egyszerűen elengedni kell az ideget. A mozgás alapja a hátizmok megfeszítésében rejlik, miáltal a feszítő kézfej enyhén hátra mozdul, s az ujjak elernyednek. Nagyon lényeges, hogy itt nem az ideg még további hátra húzásáról van szó, hanem arról, hogy kezünk a vessző röptével ellentétes irányban mozdul el. Kezdők esetében gyakori hiba, hogy „pengetik” a húrt, testük-től elfelé is mozdítják kézfejük, miáltal oldalirányba tolnak a vesszőn, s ez a későbbiekben a függőleges céltől oldalirányban eltérő lövéseket eredményez. A másik esetben kezük az oldáskor előre mozdul, mintegy „megtolják” a vesszőt. A már emlegetett oldáskényszer kialakulását szinte teljes bizonyossággal a mozgásfolyamat megtanulásának első fázisában az észre sem vett, de készségszinten rögzült vesszőtologatás előzi meg.

Az oldás kivitelezését nagyban befolyásoló tényező az íj, és ezáltal a húr hossza. Amint arról már szóltunk, a testarányokhoz viszonyítva rövid húr szabályszerűen rászorítja az íjász ujjait a vesszővégre, s ezáltal a helyes oldást objektíve lehetetlenné teszi, azon semmiféle gyakorlással, magyarázattal, szemléltetéssel segíteni nem lehet. Elképzelhető ugyan, hogy íjá-

szünk később ennek ellenére is viszonylag jó – esetleg országos szinten is elismerésre méltó – eredményeket ér el. Ám ilyenkor gondoljunk arra, mennyivel jobban löne: megfelelő íjjal!

5. Becsapódás

Az előbb már említettem, hogy az oldás nem azonos magával a lövéssel. A lövés befejező fázisa ugyanis a vessző becsapódása. Mivel a kezdők hajlamosak a lövést az oldással azonosítani, gyakran előfordul, hogy az oldás után azonnal, automatikusan megkezdik az íj leengedését. A mozdulat nagyon gyakran már az oldás pillanatában megkezdődik, mielőtt még a vessző elhagyná az íjat.

A hibát csak azáltal tudjuk kiküszöbölni, hogy megköveteljük tanítványainktól az íj megtartását egészen addig, amíg vesszőjük a célba nem csapódik. Az íjban felszabaduló energia nem csupán a vesszőre, de magára az íjra is hat. A megfelelő vastagságú markolatnak itt jelentkezik a szerepe. A tenyeréhez, ujjai hosszához képest kicsi, vékony markolatot az íjász nem tudja helyesen megfogni, az íj a lövés pillanatában befordul (mediterrán húrfogást, balról kilőtt vesszőt feltételezve), rosszabb esetben nagyot üt az íjász alkarjára. Emiatt a pusztai íjagnál nem jelent feltétlen előnyt a vékony markolat.

6. A lövés üteme, légzése, izomtónusa

Az ösztönös lövés ritmikus mozdulatsorozatot jelent, amely a feszítés, célra tartás, oldás, becsapódás mozgássorozatából tevődik össze. Célra tartás, feszítés, oldás, becsapódás is lehet ez a mozdulatsor, sőt a melléfogás esetében a töltés, célra tartás, feszítés, oldás fázisaira is bontható.

Üteme azonos a légzés ütemével, tempója az íjász személyiségéhez, mentalitásához, felkészültségéhez igazodik. A lovasíjászat kapcsán említettem, hogy Kassai tanítványai gyorsan, de pontatlanul lönek¹⁵. Ennek mindössze az az oka, hogy, bár mesterüket kívánják követni, nem veszik kellően komolyan mesterük tanításait. Kassai Lajos ugyan kilő egy kilencven méteres vágta során nyolc¹⁶ nyílveszőt, ám ezt nem kapkodva teszi. Olyan magas szinten sajátította el a lövés mozgásfolyamatát, hogy lövéseinek ritmusa ezt a valóban elképesztő gyorsaságot lehetővé teszi. Kezdő íjász éppen ezért ne lögyorsaságával, hanem lövéseinek pontosságával akarjon kitűnni!

Először is egyse lövései váljanak ütemessé.

A célra tartás, feszítés a levegő beszívását jelenti. Feltöltődést nem csupán levegővel, de energiával is. Az íj és az íjász izmai megfeszülnek. A jó lövés feltétele, hogy ez a mozdulatsor ne görcsös erőfeszítést, erőlködést jelentsen. Minél kevesebb izmunk vesz részt az íj megfeszítésében, annál jobb a technikánk.

Izmaink érzik a feszülő íj erejét, helyzetét, s gyakorlatilag ezzel megtörténik a „célzás”.

Az oldás, kilövés pillanatában az energiák felszabadulnak, a levegőt kifújuk. Ám ez az energia-felszabadulás nem robbanásszerű, hanem nagyon is irányított, a cél felé irányuló.

Ha most elképzeljük, hogy össze-vissza, kapkodva szedjük a levegőt, könnyen beláthatóvá válik, hogy így íjászni lehetetlen. Az egész mozgásfolyamatnak simának, magától értetődőnek kell lennie. Sem túl rövid, sem túl hosszú ideig nem tarthatjuk tüdönkben a levegőt. Sem több, sem kevesebb erőt, energiát nem használhatunk fel, mint amennyi a lövés leadásához szükséges.

¹⁵ Ezt a fejezetet, amely a különböző versenyszabályokat ismerteti, amint azt az Előszóban írtam, kihagytam. Fontos megjegyezni, hogy a gyalogos és a lovasíjászat oly eltérő követelményeket támaszt az íjással szemben, hogy a lovasíjások közül csak a legkiválóbb mozgáskultúrájú íjások tudnak egyformán jól löni lovon és gyalog. Az általam személyesen ismertek közül ilyen íjász a kunszentmártoni Czuczai Antal.

¹⁶ Ma már ennél is többet.

A kezdő íjász számára komoly segítség lehet, ha behunyt, bekötött szemmel kell lövéseket leadnia. Ekkor ugyanis kizárólag mozdulataira, a feszülő íj erejére kénytelen figyelni. A látás kiiktatásával egy olyan ingert kapcsolhatunk ki, amely nagymértékben képes elvonni a tanuló figyelmét a mozgásfolyamat helyes elsajátításától. Gondoljunk itt arra, hogy bár üres vesszőfogóra lövetünk, s mindössze öt méterről, tanítványaink mindenképpen meg fognak próbálni a vesszőfogó közepére löni, s egymás löeredményeit is óhatatlanul figyelni fogják. A tanulás folyamatának ebben a fázisában azonban ez egyáltalán nem cél. Sőt, az lenne a természetes, ha a kezdő íjások a vesszőfogó bal oldalát lőnék, hiszen íjaink nem középlövők.

Miután a lövés mozgásfolyamatának alapjait sikerült tanítványainkban készség szinten kialakítani, a következő lépés a vertikális cél (függőleges csík) meglövésének elsajátítása. Ez lehet egy A4-es rajzlapon elhelyezett 3 cm-es sáv, amelyet eleinte szintén mindössze öt méterről lövessünk tanítványainkkal. A feladat nem okozhat problémát, s lassan – méterről méterre – távolodhatunk a céltől. Mindig tartuk szem előtt, hogy aki közlelről nem tudja biztosan eltalálni a célt, az távolról csak véletlenül tudja eltalálni. Vegyük nagyon szigorúan a fokozatoság elvét. A lényeg, hogy tanítványaink tudjanak egyenesen előre löni! Ha odafigyelnek a beállásra, testtartásra, helyes oldásra, az íj megtartására, akkor meglepő gyorsasággal lesznek képesek távolodni a céltől, megszokni azt, hogy íjaik jobban vagy kevésbé balra hordanak.

Ezzel az ösztönös lövés elsajátításának első szakasza tulajdonképpen befejeződött.

A térészlelés fejlesztése

A tér észlelésének (a környezetből érkező egyes ingerek felfogása) és észlelésének (a tér, az idő és a mozgás összerendezett inger együttesének értelmes egészként való felfogása) tudatos fejlesztése az ösztönös lövés elsajátításának második szakasza.

Amikor tanítványaink már képesek 25 –30 méterről is nagy biztonsággal eltalálni egy 15 cm széles függőleges csíkot, azaz elsajátították a megfelelő íjásztechnikát, rátérhetünk a horizontális lövések gyakorlására.

Nincs különösebb feladatunk, mint 90 fokkal elfordítani a függőleges csíkot, és visszatérni az 5 méteres távolságra. A fokozatos távolodás a céltől itt talán még fontosabb, mint a vertikális lövéseknél volt. Hiszen íjászainknak igazából itt kell megszokniuk íjukat, elsajátítaniuk a tökéletes lövbiztonságot.

Nagyon fontos, hogy a legközelebbi távról is mindig követeljük meg, hogy az íjat fix pontig feszítsék! Ne „potyogtassák” a vesszőket a célba!

Ha következetesen betartjuk a fokozatos távolodás elvét, és íjászainkat csak akkor engedjük egy-egy méterrel távolodni, amikor a vízszintes csíkot már magabiztosan képesek meglőni, akkor – anélkül, hogy figyelmüket erre összpontosítanák – automatikusan kialakul bennük a távolság helyes észlelése.

A már biztonsággal meglőtt hosszabb távról (pl. 15 méter) mindig térjünk vissza a rövideb-
bekre is. A térészlelés ugyanis akkor fejleszhető a legjobban, ha durva differenciálást is alkalmazunk, mivel ezzel kedvezőbb feltételeket teremtünk a központi idegrendszer számára a tér pontos észlelésére.

Jó módszer lehet, ha az íjász egyes lövésekkel közeledik, vagy távolodik a céltől. 5, 15, 25 méterről, majd 25, 15, 5 méterről lő. Ha módunk van rá, a vesszőfogókat is elhelyezhetjük 10, 20, 30 méterre az íjástól.

A legalapvetőbb hiba, amit ekkor elkövethetünk, ha megengedjük íjászainknak, hogy egy löállásból háromnál több vesszőt lőjenek ki egymás után, vagy, ami sajnos főleg terem edzés-
seknél lehet gyakori: FITA teremversenyt lövetünk velük, azaz 18 méterről 60 lövés leadását követeljük meg. Tudniillik egyik esetben sem fejlődik az íjász térészlelése, ellenben olyan sikerélményhez jutathatjuk, amivel csupán önmagát csapja be. Ez természetesen nem jelenti

azt, hogy a téli felkészülési időszakban a FITA teremversenynek nem lehet fontos szerepe a lőtudás felmérésében, de semmi esetre sincs szerepe az ösztönös lövés elsajátításának ebben a szakaszában.

A térészlelést befolyásoló tényezők lehetnek a különböző érzéki csalódások, amelyekre szintén fel kell készíteni, edzeni kell az íjászt. Amennyire alkalmas az alapok elsajátítására az egyenletes hőmérsékletű, megvilágítású, légmozgástól mentes terem, ahol a figyelemelterelő ingerek mennyisége és intenzitása a minimálisra redukálható, annyira fontos a továbblépéshez a lehetőleg változatos adottságú terep.

Térészlelésünkre ugyanis hatással vannak a különböző napszakok eltérő fényviszonyai, a célfelület megvilágítottsága vagy árnyékoltsága. Ha árnyékból lövünk a fényre, a távolságot a valóságosnál rövidebbnek, míg ellenkező esetben hosszabbnak érzékeljük. „Megnöveli” a távolságot egy, az íjász és a cél közötti mély árok, csillogó vízfelület is. Másként érzékeljük a távolságot teljesen sík, nyílt mezőn, és másként sűrűn álló fák között. Lefelé lövéskor távolabbinak, felfelé történő lövés esetében közelebbinek tűnik a cél.

Ösztönös technikával valóban jól lőni csak az az íjász képes, aki mindezen körülményekhez is hozzászokott, térészlelését az optikai csalódások nem csapják be, a cél távolságát helyesen észleli.

Az edzés

Mottó:

„A legtöbb íj jól lő. De nem minden íjással áll szóba.”

/Molnár Mihály történelmi íjász/

Az előző fejezetben a lövés, és ezen belül is az ösztönös lövés technikájának oktatásával, elsajátításával foglalkoztunk. Mivel szakágunkban a kezdők nem jelentenek feltétlenül fiatalokorú versenyzőket, ugyanakkor ha haladó íjászaink fiatalokorúak, akkor edzésüknek merőben el kell térnie a felnőttek teljesítményorientált edzésétől, ezért a továbbiakban elsősorban a felnőttek edzésével foglalkozunk. Azokéval a felnőttekével, akik az alapokat már elsajátították, technikájuk kialakult, legfeljebb stílusuk csiszolása és a versenyekre való felkészítés az edzéseik célja.

Itt szeretném ismételtén és nyomatékosan leszögezni: kellő szakmai, tárgyi felkészültség és feltételrendszer hiányában gyermek, serdülő kezébe történelmi íjat adni, és attól teljesítmény-centrikus edzéseket megkövetelni – súlyos felelőtlenség!

1. Az edzés szerepe, edzésterv

Az edzés a teljesítményfokozás irányított folyamata, amelynek során tervszerűen alakítjuk a sportoló teljesítőképességét és készségét, hogy ezzel a sportágában, versenyszámában eredményt érjen el. Alapvető jellemzője tehát egyrészt a teljesítmény fokozására, másrészt a teljesítményszint fenntartására való törekvés, valamint az, hogy mindezt tervszerűen végezzük.

Nem tekinthető edzésnek az, ami a történelmi íjások körében még ma is oly gyakori, hogy egy vesszőfogót kiteve, négyen öten összeállnak, és jóízűt íjásznak. Ez nem tervszerű edzés, csupán baráti lövöldözés.

Edzéseinket tehát meg kell tervezni.

Ez jelenti egyfelől az egyes edzések tervszerűségét, másfelől azt az éves szintű edzéstervet, amelyben az egyes edzések átgondolt egymásra épülése biztosítja versenyzőink számára, hogy a legfontosabb versenyeken a lehető legjobb teljesítményt nyújtsák.

Az éves edzésterv a valóságban szinte soha sem teljesíthető, hiszen abba tőlünk független körülmények (időjárás, betegség, munkahelyi elfoglaltság, stb.) is beleszólnak. Éppen ezért fontos, hogy az edzésterv elkészítésekor ne vágyainkat fogalmazzuk meg, hanem a realitásokból induljunk ki. Ezért az edzésterv kialakítását minden esetben meg kell előznie egy helyzet-elemzésnek, amely során gyakorlatilag egy erőforrás-leltárt kell elkészítenünk. Ha az edzéstervünk nem a tényleges tárgyi, személyi, idő- és térbeli adottságokat veszi alapul, akkor a legszakszerűbben kidolgozott, módszertani szempontból tökéletes edzéstervvel sem érünk el semmit.

Helyzetelemzés

A helyzetelemzéskor a következő szempontokra kell tekintettel lennünk:

1. Melyek a meglévő tárgyi feltételek?
 - Rendelkezésre álló terem, íjaspálya mérete, használhatóságának gyakorisága, bérleti költségei
 - Szükséges vesszőfogók, lőlapok, a beszerzésükhöz, javításukhoz, pótlásukhoz szükséges anyagi fedezet megléte vagy hiánya.
 - A szükséges sporteszközök (íjak, nyílveszők, védőfelszerelések) és viselet megléte vagy hiánya.
2. Melyek a meglévő anyagi feltételek?
 - Tagdíjbevételek
 - Bemutatók bevételei
 - Fenntartói támogatások
 - Pályázaton nyert összegek
 - Szponzori támogatások
 - Egyéb bevételek
3. Melyek a várható és szükséges kiadások?
 - Pálya és terem bérleti díjak
 - Vesszőfogók, lőlapok, 3D állatalakok vásárlása
 - Versenyengedélyek kiváltása
 - Utazási, szállás és étkezési költségek a versenyekre
 - Versenyek nevezési díjai
4. Melyek a személyi feltételek?
 - Hány történelmi íjászt kell edzenünk?
 - Milyen az íjások korösszetétele, lőtudása?
 - Milyen szakági versenyeken kívánnak indulni?
 - Tudnak-e a történelmi íjások az olimpiai és a csigás kategóriák versenyzőitől elkülönítetten edzeni?
 - Van-e elegendő szabadidőnk, energiánk arra, hogy valamennyiükkel együttesen és külön-külön is foglalkozzunk?
 - Az egyesületből, szakosztályból kiknek a segítségére számíthatunk munkánk során, és miben?
5. Milyen a szociális környezet?
 - Milyen íjászaink iskolai, munkahelyi leterheltsége?
 - Milyen a családi környezetük?
 - Milyen egyéb elvárásoknak kell megfelelniük az íjászaton kívül?

Ha a fenti feltételeket tárgyilagosan felmértük, akkor edzéstervünket valós alapokra építhetjük fel, még abban az esetben is, ha ezek az alapok más, „pénzes” sportágakhoz képest szegé-

nyeseknek is tűnnek. Saját egyesületemben például a terem edzések időszakában csupán hetente 45 perc áll egy-egy íjász rendelkezésére a közös edzéseken. Hiába irigylem a heti háromszor két órát edző kézilabdásokat, tudom, hogy a realitások figyelembevételével ezen a heti 45 percen belátható időn belül nem tudok változtatni, tehát ez az a rendelkezésre álló idő, amire az edzéstervet alapoznom kell. Vagy például: az egyesületben mindössze hárman vagyunk történelmi íjászok, és egyelőre inkább megtúrt különcökként, semmint egyenrangú félként kezelnek a többiek. A terem szűkössége miatt nincs lehetőségünk arra, hogy közelebbről lőjünk, végezzünk edzésmunkát – tehát egyéni edzéstervet kell készítenünk, amely főként a szabadban végzett munkára helyezi a hangsúlyt.

Az edzescélok meghatározása

Reális célt csak a meglévő feltételek pontos ismeretében tűzhetünk ki íjászaink teljesítményszintjének növelésére, a teljesítmény szinten tartására, az íjászsportban elérendő sikerekre vonatkozóan. Fontos, hogy a cél fogalmán mindig az elérendő állapotot, a feladat alatt a cél eléréséhez szükséges tevékenységet értünk. A kitűzött célnak mindig mérhetőnek (összehasonlíthatónak) és reálisnak kell lennie. Például cél lehet, hogy „X” íjász történelmi versenyen biztosan 40 pont felett tudjon lőni, vagy „Y” terepversenyen meg tudja lőni az 500 pontot. Az, hogy „X” lehetőleg dobogós helyezett legyen a történelmi OB-n, nem felel meg a cél kritériumának, mivel nem elérendő állapot, nem mérhető, összehasonlítható. Ha ugyanis „X” élete legjobb eredményével szorul le a dobogóról, vagy végez a tizedik helyen, ez semmiképpen sem azt jelenti, hogy egész éves edzésmunkánk sikertelen volt, mivel a kitűzött „cél” nem értük el.

Az éves edzescél eléréséhez természetesen az egyes edzések céljainak elérésén át vezet az út, a cél tehát egymással kölcsönös összefüggésben álló, egymásra épülő részcélok halmaza.

Az edzésfeladatok, edzéstartalmak

Az egyes edzésfeladatoknak (az edzések programjának) a célok elérését kell szolgálniuk úgy, hogy közben sportág-specifikusak, motiválóak, érdekesek legyenek, és a sportoló egyéni fejlettségét, életkorát, az íjászatban elért képességszintjét figyelembe vegyék. Teljesen értelmetlen például, ha az íjászedzés időtartamának jelentős részét az állóképesség vagy a rugalmasság fejlesztésére, sorversenyek lebonyolítására, vagy gimnasztikai gyakorlatokra fordítjuk. Felesleges monoton, egyhangú gyakorlatokra (egyazon távról állandóan ugyanarra a célra történő lövés) kényszeríteni az íjászokat, vagy a kezdő, a sportági alapokkal ismerkedő íjászt 30 méteres távról lövetni.

A napi edzésprogramok felépítésénél ajánlom a következő pontok betartását:

1. A felszerelés ellenőrzése
Eredményes és balesetmentes edzésmunkát csak kifogástalan felszereléssel lehet végezni. A repedt vessző, nyilvánvaló súlyos baleseti forrás lehet, és ne feledjük el, hogy az edzésen történekekért mindenkor annak vezetője a felelős!
2. Bemelegítés - gimnasztika
A váz- és izomrendszernek feltétlenül szüksége van a lövések előtti átmozgatásra, bemelegítésre, akkor is, ha nem használunk kifejezetten erős íjakat. E könyv függeléke tartalmaz egy bemelegítő gimnasztikai gyakorlatsort, melynek alkalmazásával húzódásokat, sportsérüléseket előzhetünk meg.
3. Iskolázás
Hármas sorozatok vagy egyes lövések leadása a céltól távolodva. Lényegében a bemelegítés része. Iskolázásra a legjobb íjászoknak is szükségük van. Rögtön a legnagyobb távval kezdeni nem több felesleges nagyképűségnél.

4. Az edzés céljának és az edzésfeladatnak az ismertetése, bemutatása
Jelentős motiváló tényező, ha az íjász tisztában van az adott edzésfeladat céljával, tudja, hogy azt miért kell elvégeznie. Ez a gyerekek esetében is igaz. A feladatot bemutathatja maga az oktató, edző, de felkérhet egy sportolót is a feladat bemutatására. Főként összetettebb feladat esetében mindig meg kell arról is győződni, hogy az edzésfeladatot megértette-e mindenki.
5. Az edzésfeladat végrehajtása
6. A végrehajtás ellenőrzése, értékelése, a hibák javítása
Mind az edző, mind az íjász számára fontos, hogy elvégzett munkájáról visszajelzést kapjon. Mivel az edzés célja a fejlesztés, ez csak a hibák azonnali korrigálásával érhető el. Amennyiben lehetséges, arra törekedjünk, hogy hibáit maga a sportoló vegye észre, és mindenki önmagát bírálja, természetesen az edző irányításával. Ez többnyire sokkal eredményesebb, mintha az elvégzett munkát csupán az edző értékelné, főként, ha hajlamos arra, hogy csak a hibákat említse meg, emelje ki a feladat teljesítésének mikéntjéből.
7. Levezetés
Az íjászat lényegét képező, pszichikailag megterhelő koncentrációt igénylő edzés végén a felnőtteknek is szükségük van egy játékosabb levezetésre. Törekedjünk arra, hogy az edzést mindenki lehetőleg sikerélménnyel, jókedvűen fejezze be, onnan kudarcokkal terhelt, lógó orral senki ne kullogjon haza.

Az edzésterv periodizálása

Az edzés periodizálása alatt azt értjük, hogy az éves edzesciklust speciális szempontok, az adott időintervallumban hangsúlyosabb edzescélok alapján részekre bontjuk.

Sportágunk sajátosságából adódik, hogy a hivatalos MÍSZ versenyek tavasztól ősziig, többnyire májustól szeptemberig zajlanak. Ez már önmagában is meghatározója éves edzéstervünk idő intervallumainak, hiszen magának az edzésmunkának az alapvető célja az, hogy íjászaink a versenyeken, és ezen belül is lehetőleg az Országos Bajnokságokon (történelmi, terep, vadász, stb.) érjenek el minél jobb eredményeket.

Edzéstervünket tehát három nagy szakaszra oszthatjuk.

- Alapozó és felkészítő időszak
- Versenyidőszak
- Átmeneti időszak

Az átmeneti időszak szükségességéről, annak aktív (szintfenntartó), vagy passzív (pihenés) jellegéről a szakirodalomban is viták folynak. Ez egyrészt sportág specifikus, másrészt az adott versenyzőtől, annak egyéni képességeitől is függ.

Tekintettel arra, hogy az OB-k többnyire augusztusban kerülnek megrendezésre, és egyesületünkben a teremedzések októberben kezdődnek, így nálunk ez az átmeneti időszak csupán szeptemberre korlátozódik. Edzéseket nem tartunk, viszont sportolóink különböző szabadidős versenyeken vesznek részt.

A felkészülési időszakot két részre bontjuk:

- Terem edzések (októbertől márciusig) – általános felkészítés, alapozás
- Szabadtéri edzések (április és május) – speciális, szakági felkészítés

A versenyidőszak is két részre osztható, az alapján, hogy versenyzőink elé milyen célokat tűzünk ki. A nyilvánvaló presztízsversenye az OB-k, a többi versenyen való részvétel „csupán” az ezekre való felkészülést szolgálja.

- Felkészítő versenyek (májustól júliusig)
- Főversenyek (augusztus)

A fenti időkeret az adott évi konkrét versenynaptár függvényében határozza meg éves szintű edzéstervünket.

Amikor mindezt áttekintettük, átgondoltuk, rendelkezünk azokkal a szükséges információkkal, amelyek alapján heti bontásban elkészíthetjük edzéstervünket. Fontos, hogy az edzésterv mindenkire vonatkozó (általános) és egyénre szabott (teljesítőképes és szakág-specifikus) tartalmakkal rendelkezzen. Ha több csoportban edzenek íjászaink, akkor törekedjünk arra, hogy az azonos lőtudású íjászok kerüljenek egy csapatba, vagy pedig olyan edzésfeladatokat adjunk, amely a lőtudástól függetlenül egyformán szolgálhatja mindenki fejlődését.

Edzéstervünket célszerű táblázatba foglalni. Erre itt mutatok egy példát, de ne feledjük, hogy a jó edzésterv alapja a rugalmas alkalmazkodás, a kreativitás és az egyéni megközelítés. A valódi sikerek sohasem mások szolgálai utánzásából születtek!

Hónap hét	Periódus és edzéscél	Edzésfeladat	Megjegyzések	
Okt.	1.	Szintfelmérés – kiinduló állapot	Vata teremverseny Lövések leadása 4 – 12 méteres távról	Az edzésterv elkészítése
	2.	Az alapozó időszak kezdete	Lőlapok:	
	3.	Stílusedzés:	- függőleges csík	
	4.	- a motoros tanulási készség, a mozdulatok precíz végrehajtásának kidolgozása	- vízszintes csík	
Nov.	1.	- a sokoldalúság iskolázása	- szemafor	
	2.	- differenciált mozgás	- íjász-darts	
	3.			
	4.			
Dec.	1.	Szintfelmérés - korrekció	Lőtáv: 4 – 16 méter	
	2.	A térészlelés fejlesztése egyes lövések leadásával	Lőlapok:	Egyesületi taggyűlés
	3.	Közeledés – távolodás a céltól	- függőleges csík	Szabadidős verseny
	4.	Pont lövés	- vízszintes csík	
Jan.	1.		- szemafor	
	2.		- 40-es terep lap	
	3.			
	4.			
Febr.	1.	Szintfelmérés - korrekció	Lőtáv: 4 – 20 méter	
	2.	A térészlelés fejlesztése egyes lövések leadásával	Lőlapok:	Szabadidős verseny
	3.	Közeledés – távolodás a céltól	- függőleges csík	
	4.	Pont lövés	- vízszintes csík	
Márc.	1.		- szemafor	
	2.		- 40-es terep lap	Szabadidős verseny
	3.			
	4.	Szintfelmérés – házi verseny	Vata teremverseny	Egyéni edzéstervek
Ápr.	1.	Egyéni és szakág-specifikus edzéstervek alapján szabadtéri egyéni edzések. Az edzésterhelés növelése	Lőtáv: 3 –30 méter	Sportorvosi vizsgálat
	2.		Történelmi célok	Versenyyengedélyek kiváltása
	3.		Terep lőlapok	
	4.		3 D állatalakok meg-lövése	
Máj.	1.	- kitartás	Elméleti képzés:	Megbeszélés – feladat és ütemterv a K. K-ra
	2.	- fizikai stabilitás		

	3.	- állóképesség - térészelelés további fejlesztése	- szabályismeret	
	4.	Versenyyidőszak – felkészítő versenyeken való részvétel. A versenytapasztalatok alapján további egyéni felkészülés.		Meghívók a K. K-ra
Jún.	1.			
	2.			
	3.			
	4.	- a teljesítőképesség, akaraterő fejlesztése		Szabadidős verseny
Júl.	1.			
	2.	- a mozgás automatizálása		Körösvölgy Kupa rendezése
	3.	- a felmerült hiányosságok kiküszöbölése		
	4.			
Aug.	1.	Edzőtábor, intenzív edzőmunka	Napi két „verseny” végiglövése közösen. Egyéni gyakorlás. Relaxáció, csi-kung	Közösségépítés Egyéb sporttevékenységek: foci, úszás, lovasglás. Közös táborozás.
	2.	Pihenés, „lőéhség” kialakítása		
	3.	Főversenyek		Terepíjász OB
	4.			Történelmi OB
Szept.		Átmeneti időszak	Részvétel szabadidős versenyeken	Pályázat a Körösvölgy Kupa rendezésére

Az edzésterv megvalósítása során figyeljünk az alábbi lépések betartására:

1. Tervezés
2. Megvalósítás
3. Ellenőrzés
4. Értékelés
5. Korrekció (ha szükséges) vagy sztenderdizálás (ha a módszerünk bevált)

A fenti edzésterv, amennyiben folyamatosan beépítjük a szükséges korrekciókat, illetve hozzáigazítjuk az adott esztendő versenynaptárához, lényegében éveken keresztül eredményesen használható.

2. A pontlövés

„Aki pontot tud lőni, az mindent tud lőni.” – szokta mondogatni az egyik igen kedves íjász barátom, aki nem mellesleg magyar bajnoki cím birtokosa is.

Igaza van.

Természetesen nem véletlen, hogy a pálya- és terepíjász lölapok kör alakúak. Hiszen a pontos lövés készsége és képessége ezekkel mérhető le a legjobban. Gondolhatunk itt akár a 3D állatalakok találati felületeire. Ha az elejtés mezőt az íjász vízszintesen két-három centiméterrel elhibázza, találatának értéke még mindig lehet 8 pont, ám egy ugyanilyen mértékű függőleges irányú hibázás már 5 pont elvesztésébe is kerülhet.

Edzéseink tartalma alapvetően az íjász pontlövő képességének fejlesztésére épül, s a fejlődés minden esetben jól nyomon követhető, százalékban kifejezhető, összehasonlítható.

De kit tekinthetünk ma valóban jó, az ország élmezőnyébe tartozó történelmi íjásznak? Mi az a teljesítmény, amelynek elérésére törekednünk kell?

A valóban jó történelmi íjásznak sík terepen 100 %-os biztonsággal el kell tudnia találni egy olyan, 130-140 cm-es középpont magasságú kört, amelynek átmérője század része a lőtávolságnak.

Első hallásra ez igen magas követelménynek tűnhet, ám ha belegondolunk abba, hogy terepíjász versenyen, ahol az eredményt a terep- és fényviszonyok nagyban befolyásolják a meglőhető 360 pont 80 %-át, vagyis 288 pontot kell meglőnie az első osztályú íjásznak, követelményszintünk reális volta könnyen belátható.

Edzésmódszertanunk egyik sarkalatos pontja a pozitív megerősítés elvének alkalmazása, a versenyzők sikerélményhez juttatása. Kezdő íjásztól egyáltalán nem lenne szerencsés, ha azt követelnénk, hogy harminc méterről egy 15 centi átmérőjű körre lőjenek, de még az sem, ha tíz méterről 5 centi átmérőjűre.

Az edzés intenzitásának növelése vagy csökkentése éppen ezért az íjászatban nem csupán a céltól való távolodásban, vagy az ahhoz való közeledésben, hanem a célfelület csökkentésében - növelésében is megnyilvánulhat.

Amennyire természetes, hogy a kezdőknek közelről kell megtanulni a helyes mozgástechnikát, ugyanolyan természetesnek kell lennie az egyéni edzésterv elkészítésénél, hogy a kezdő számára a célfelületnek nagyobbak kell lennie. A jelenleg érvényes versenyszabályok alapján az edzésterv összeállításánál az alábbi táblázat nyújthat ebben segítséget:

Tudás fok	Teljesítmény %-ban	A lőlapok átmérője cm-ben		
		Rövid táv (6 – 14 m)	Középtáv (14- 22 m)	Hosszú táv (22 – 30 m)
Kezdő	20	20 cm	40 cm	80 cm
Haladó	50	15 cm	30 cm	50 cm
Élversenyző	80	10 cm	20 cm	30 cm

Az edzésintenzitás másik fontos fokmérője az íjászatban az edzésenként leadott lövésszám. Különösen az íjászat iránt erősen vonzó kezdők eshetnek az „ész nélküli lövöldözés” hibájába, mivel gyorsan próbálnak meg minél jobb eredményt elérni. A kapkodás azonban – csakúgy, mint minden más sportban – itt is megbosszulja magát.

A kezdő íjásznak, aki a mozgásfolyamat elsajátításában még csak a jártasság szintjén tart, nagyon sok mindenre (helyes alapállásra, fix pontba húzásra, oldásra, az íj megtartására) kell figyelnie, és ez a folyamatos tudati kontroll komoly pszichikai megterhelést jelent. Emiatt nagyon nagy hibát követünk el, ha kezdőinktől edzésenként 50-60 lövés leadásánál többet követelünk meg. Inkább legyen cél a kevés, de jól kidolgozott lövés leadása, különben könnyen a túledzettség állapotába kerül az íjásznak. A koncentráció fokának csökkenése miatt mozgáskoordinációja szétesik, görcsössé válik, nyílveesszőit szétszórja a céltáblába, s közben minden egyes újabb lövésével stílushibáit fejleszti készség szintre.

A helyes megoldás ebben az esetben csak a pihenés lehet!

3. Speciális szakági edzések

A teremben, ideális körülmények között végzett alapozó edzéseket minden esetben speciális, a szakág jellegének megfelelő edzéseknek kell követniük az eredményes versenyzés érdekében.

Ezek az edzések olyan feltételeket kell teremtenünk, amelyek a lehető legjobban megközelítik, imitálják az adott szakág versenyhelyezeteit. Vonatkozik ez egyrészt a célokra és a terepadottságokra, másrészt a napszakra, időjárás körülményekre. A legtöbb verseny délelőtt

tíz és délután három óra között zajlik, esetleg még tovább is eltarthat. A nagy meleg, esetleg a tűző nap jelentősen befolyásolhatja a löeredményt. Tapasztalataink szerint a hőségre (38 fok Celsius felett) az üvegszálás műgyanta íjak is reagálnak, mégpedig úgy, hogy némileg legyengülnek, lelustulnak. Ennek a jelenségnek főként a hosszabb távoknál van jelentősége, amikor íjászunk azt tapasztalhatja, hogy ugyanazon fix pontba húzás mellett „érthetetlenül” alá lő a célnak.

Az augusztusi déli hőségben senki sem edz szívesen. Ám a siker vagy a kudarc ezen is múlhat. A nyári kánikulában fokozódó veritékezés mellett szívverésünk felgyorsul, tenyerünk izzad. Hamarabb elfáradunk, és bár az íjászatban a kondíciónak általában kevesebb szerep jut, mint más sportágakban, a versenyek folyamán fontos tényezővé válik az íjász állóképessége. A folyadékvesztés (dehidratáció) jelentős mértékben csökkenti koncentrációs képességünket. Az erősebb napfény következtében a színeket, formákat kontrasztosabbnak látjuk, ezáltal tér- és távolságészlelésünk is megváltozik.

Edzőmunkánkba feltétlenül építjük be a fel- és lefelé, az árnyékból és az árnyékba történő lövéseket.

A terep- és vadászversenyeken gyakorta előfordul, hogy nyiladékból vagy két fa között előlőve kell a célt eltalálnunk. Főként ez utóbbi lehet zavaró nagyon sok történelmi íjász számára.

Vadászversenyeken az állatalak egy része (az elejtési és sebzési zóna soha) részben takarva, fa mögé rejtve is lehet, lombos ágak lóghatnak bele a nyílvesztő röppályájába.

A terepadottságok következtében előfordulhat, hogy nincs lehetőség a lövéshez vállszélességű terpeszbe beállni, sőt esetleg térdelve lehet csak jól meglőni a célt. Mivel a célok kialakításánál a rendezőknek a legnagyobb lőtávokat kell figyelembe venni, a történelmi kategória versenyzői sok esetben lényegesen meredekebb szögben kénytelenek felfelé löni, mint a csigás íjjal lövő versenyzők. Terepversenyen ilyenkor gyakran előfordul, hogy a lőlapot nem kör, hanem igencsak keskeny, ovális formában látjuk.

A speciális szakági edzéseink célja, hogy íjászainkat felkészítsük ezekre a körülményekre. A jó edző elsődleges feladata tehát az, hogy a környéken az edzésekre legalkalmasabb terepet megtalálja, az ott folyó edzéshez a terület tulajdonosától, kezelőjétől engedélyt kérjen, az alapvető balesetvédelmi szabályok betartására és betartatására akkor is ügyeljen, ha a területen idegenek megjelenése – elméletileg – kizárható.

A szakági edzés mindig legyen egyénre szabott, ugyanolyan rendezett és fegyelmezett, mint alapozó edzéseink voltak.

Tapasztalataim szerint egy 3D-s állatalakra mindenki szeret löni, a kezdők különösképpen élvezik az íjászat ezen ágát. Ám egy sűrű csalános, magas fű előtt álló muflon elhibázását hosszú percekig tartó vesszőkeresgélés követheti, és ilyenkor nemigen törődnek azzal, hogy mások edzőmunkáját feltartják.

4. Az edzőtábor

Ha lehetőségünk, és egyesületünkben valós igény van rá, feltétlenül szervezzünk nyári edzőtáborozást. Az edzőtábor több szempontból is fontos részét képezheti a főversenyekre való felkészülésnek.

A legelső, és legfontosabb szempont, hogy az edzőtábor rendkívül intenzív edzőmunkát tesz lehetővé. Megfelelő feladat és időbeosztással még a kezdők is úgy tudnak leadni akár napi ötszáz lövést, hogy koncentrációs szintjük mindvégig magas szinten marad. Emellett lehetőség van a közös edzésfeladatok végrehajtásán túl az egyéni gyakorlásra.

Ha az edzőtábor helyét megfelelően választottuk meg, az íjászat mellett egyéb, az állóképességet fejlesztő, vagy a rekreációt segítő sportolással is foglalkozhatunk. Ilyen lehet például a közös reggeli futás, úszás, lovaglás. A rekreáció, az állóképesség fejlesztése mellett a közösségi összetartozás érzését, a csapatszellemet erősíthetik a különféle labdajátékok, mint a foci, kézilabda, röplabda, vagy kosárlabda. Az esti tábortűz nem csupán remek alkalom a beszélgetésre, de ha arra gondolunk, hogy a történelmi íjászat hagyományörzés is, múltunk, örökségünk megismerésének és ápolásának is része, akkor csapattársaink előre felkészülhetnek egy-egy gondolatébresztő kiselőadás megtartására a történelem, a hadtörténet, néprajz, régészet vagy nem utolsósorban az íjász sporttörténet tárgykörében. De akár „külső” előadót is hívhatunk.

Az edzőtábor közös napi programját, feladatait tudatosan, előre meg kell terveznünk, a táborozásra készülnünk kell. Az étkezések megoldása, az alapvető egészségügyi felszerelés beszerzése éppen olyan fontos, mint a kellő mennyiségű vesszőfogóról, lölapról való gondoskodás.

Példaként bemutatom egy edzőtábor heti tervezetét.

	8 – 11 óráig	11 – 13 óráig	14 –17 óráig	18 – 19 óráig	20 – 22 óráig
Hétfő	Terepverseny jelöletlen távok	Egyéni gyakorlás	Terepverseny jelölt távok	Foci Koronglövés Íjász darts	A terepíjászat szabályai (Vozár András)
Kedd	A felfelé és lefelé történő lövések gyakorlása rövid távon	Egyéni gyakorlás	A felfelé és lefelé történő lövések gyakorlása közép távokon	Foci Koronglövés Íjász darts	A történelmi íjtípusok és fejlődésük (Kovács József)
Szerda	A felfelé és lefelé történő lövések gyakorlása hosszútávokon	Úszás, strandolás	Pályaijászat 18 és 27 méterről	Foci Koronglövés Íjász darts	Megyénk legfontosabb régészeti leletei (Meghívott előadó)
Csütörtök	Történelmi verseny	Egyéni gyakorlás	Történelmi verseny	Foci Koronglövés Íjász darts	Az íjászsport hazai története (Fabulya Attila)
Péntek	Vadászíjász verseny	Egyéni gyakorlás	Pálya verseny	Foci Koronglövés Íjász darts	A magyar kalandozások (Gergely József)
Szombat	Gyakorlás hosszú távokról	Úszás, strandolás	Gyakorlás közép távokon	Foci Koronglövés Íjász darts	A magyar íj készítése (Kis Béla)
Vasárnap	Gyakorlás rövidtávokon	Pihenő	Terepíjász házi verseny jelölt távokon		

5. Egyéni edzésterv

A versenyekre való félekészülés fontos részét képezi íjászaink egyénre szabott terv alapján történő edzése, ill. az a képességük, hogy az edzővel történt konzultáció, közös megbeszélés alapján magukban, irányítás és ellenőrzés nélkül is képesek komoly edzőmunka végzésére.

Az egyéni edzésterv elkészítésénél az alábbi szempontokat kell figyelembe vennünk:

- Az íjász egyéni képességei, lőtudása, eddigi legjobb eredménye
- A szakág, amelyben versenyez és annak az íjással szemben támasztott speciális követelményei
- A versenyek időpontja, amelyeken indulni kíván
- Főversenye, amelyre legjobb versenyformájára akarjuk felhozni (A rendezés, a helyszín, a verseny lefolyásának eddigi tapasztalatai, a várható nehézségek)
- A fokozatosság elvének betartása

6. Íjász játékok

Minden sporttevékenység az ember játékos hajlamából ered, s ebben az értelemben az élsport sem más, mint nagyon komolyan vett, életcélú nemesedett játék. Edzéseink esetleg monoton feladatainak ismételtetése akkor is unalmas, ha az edzés céljával, a várható feladat teljesítésének eredményével pontosan tisztában vagyunk. Az érdeklődés felkeltésében, az edzőmotivációban, a bemelegítésben, levezetésben nagy szerepet kell kapniuk az íjász játékoknak, játékos feladatoknak, rövid versenyeknek.

Különösen a gyerekek edzőmunkájában, de a felnőttek körében is fontosak. Ha elegendő idő áll rendelkezésre, akár az egész edzést is kitölthetjük játékkal, ám arra ügyeljünk, hogy a játék ne öncélú legyen, szerves részét képezze edzéstervünknek, a játékfeladat alkalmazkodjon sportolóink lökészségéhez.

A különböző szabadidős versenyek is bizonyítják a történelmi íjások szinte kimeríthetetlen fantáziáját a különböző játékok kitalálása terén. Itt csupán néhányat említek meg, a példa kedvéért.

Kötél lövés

A felfüggesztett mászókötel végére csengőt, kisebb harangot erősítünk. A feladat a kötel eltalálása. Érvényes a találat, ha a csengő megszólal. A lövéseket öt méterről kezdjük, mindenki három vesszőt lőhet. Aki mindhárommal hibázik: kiesett, a többiek ötméterenként növekvő távra folytatják a versenyt, amelyet az az íjász nyer, aki a legmesszebbre eljut.

Hóember építés

A cél három, egymásra állított kör. Az alsó 15, a középső 10, a legfelső 5 centiméter átmérőjű. A játék első részében egy-egy vesszőt kell löni mindhárom körbe. Akinek ez sikerül, nekikezdhethet a hóember építésének. Egy sorozatból kell a három vesszőt az alsó körbe lönie. Siker esetén a következő sorozat első két vesszőjét a középső körbe, a harmadikat a legfelsőbe kell löni. A versenyt az nyeri, aki hamarabb „elkészül”. Az ajánlott lőtáv kezdők esetében 4-5 méter.

Íjász darts

Egy 30, 28, 8 cm átmérőjű lölapot szerkesztünk, amelyet belső köre kivételével hat szeletre osztunk. Az íjász a belső (8 cm átmérőjű) kör eltalálását követően meghatározott sorrendben lövi végig először a belső, majd a külső szeleteket, s amikor körbeér ismét a belső kör eltalálásával fejezi be a játékot. Itt is az nyer, aki hamarabb végez. A „darts” párban is játszható, ebben az esetben a párok tagjai felváltva lőnek, mindig onnan folytatva a haladást, ahol társuk befejezte. A lőtáv 8-9 méter. Kifejezetten a jó lökészségű íjások számára élvezetes.

7. A bioritmus szerepe

A modern edzésmélet és módszertan egyre nagyobb figyelmet szentel az ember bioritmusaának. Már a kezdők oktatásánál is szembesülhetünk azzal a tapasztalattal, hogy tanítványaink időnként „visszaesnek”, látszólag megmagyarázhatatlanul rosszul lőnek. Ennek egyik oka az ember fizikai, érzelmi és értelmi ritmusa, melynek görbéi csak igen ritkán esnek egybe, de ha igen, akkor beszélhetünk arról, hogy sportolónk legyőzhetetlen csúcsmórában van, „kijön neki a lépés”, jó passzban van, vagy éppen teljesen maga alatt. A fizikai, érzelmi és értelmi „fittség”, állóképesség a siker elengedhetetlen feltétele.

A fizikai képességeket az erő, a gyorsaság és az állóképesség összefüggéseiben szokás vizsgálni, s edzésükről könyvtárnyi szakirodalom áll rendelkezésre. Bár az íjászatban a fizikai készségeknek, képességeknek látszólag kisebb szerep jut, ne feledjük el, hogy az erősebb – tehát „egyenesebben lövő” – íj használatahoz nagyobb erőre, a lovasíjászat magas szintű műveléséhez gyorsaságra, egy hosszan elhúzódó terep vagy vadászíjász versenyen való eredményes szerepléshez állóképességre is szüksége van az íjásznak.

A versenyek feszültsége, egy-egy rossz lövés, a célok előtti várakozás, a versenytársak, nézők viselkedése különböző érzelmi reakciókat válthatnak ki az íjászokból. Elkeseredés, elkedvetlenedés, agresszió, idegesség, frusztráció vagy öröm, jókedv, vidámság, nyugalom, higgadság, magabiztosság, önfegyelem egyaránt végigkísérhet egy-egy versenyt, befolyásolhatja annak kimenetelét. Mindez természetesen az edzésekre is igaz.

Belső feszültségektől, vitáktól, vagy éppen sportszerűtlen rivalizálástól fortyogó egyesületben, szakosztályban nem lehet eredményes munkát végezni. A rossz kedvű íjász nem lő jól. Sem edzésen, sem versenyen. A jó edzőnek, sportvezetőnek erre is figyelemmel kell lennie. A problémák szerteágazóak lehetnek, hiszen egy-egy edzésre rossz kedélyállapotát hozhatja az íjász a családi környezetéből, a munkahelyéről, gyerekek az iskolából. S ott további sikerek vagy kudarcok érhetik. Az edzések légkörét az edzőnek tudnia kell befolyásolni, a versenyek légkörére pedig fel kell készítenie az íjászt.

A jó edzőnek ezért nélkülözhetetlen munkájában a sportpedagógia és sportpszichológia ismerete, ám a szakirodalomban való legszélesebb körű tájékozottság sem képes pótolni az edző empátiás (mások élethelyzetébe való beleélés, megértés) képességét, azt az adottságot, amely alapján mindig a konkrét helyzetnek és az adott személynek megfelelően tudja megválasztani metodikáját.

Mindig tartsuk szem előtt, hogy bár az íjászat egyéni sportág, az egyén sajátos készségei és képességei mindig a közösség viszonylatában és függvényében realizálódnak. A jó közösség fizikai, érzelmi és értelmi vonatkozásokban is ösztönzőleg hat, és kifejezetten érzelmi szempontból nyújthat védettséget, kondicionálást az íjász számára. Olyan stabil háttérrel, amely nagyban képes befolyásolni teljesítményét.

Az emberi bioritmus ingadozása az értelmi képességekre is kihatással van. A koncentráció, azaz a figyelem összpontosításának képessége az, amire az íjásznak a jó lövés leadásához a legnagyobb szüksége van. A Békés megyében elterjedt „Vata-íjászat” (a szabadidős történelmi íjászat speciális versenye) az, amelyben a koncentrációs képesség domináns szerepet tölt be a siker elérésében. Az íjásznak ugyanis kb. 25 perc áll rendelkezésére 60 (4 X 15) lövés leadására. Évtizedes megfigyelés tapasztalata az, hogy az íjászok lövőeredménye a harmadik sorozatban visszaesik, koncentráló képességük a 31-45. lövések leadásakor csökken, majd ismét javul. Nyilvánvaló, hogy szellemileg elfáradnak, a magas szintű koncentrációt tíz perc elteltével, és harminc lövés leadása után nem képesek fenntartani. Ugyancsak kísérletekkel alátámasztott tény, hogy például a célzott lövés leadásánál a célzás időtartamának növelése nem javítja, hanem rontja a lövőeredményt. Ha az íjászoknak 20 másodpercnél hosszabb ideig kellett

célozniuk, eredményeik nem jobbak, hanem rosszabbak lettek, mint amikor a célzás időtartama 5 és 10 másodperc között mozgott.

A koncentráció erősségét tekintve megkülönböztethetünk abszolút és tartós koncentrációt. Az abszolút koncentráció rendkívül intenzív, de általában nem tartható fenn 10 másodpercnél hosszabb ideig, a tartós koncentráció kevésbé intenzív, időtartama 5-10 perc.

A koncentráció képessége természetesen függ az életkori sajátosságoktól (legjobb 20-25 éves kor körül), és az egyéni adottságoktól. Az íjászat számára nagyon fontos, hogy, ha kis mértékben is, de fejleszhető, edzhető, illetve az a tény, hogy koncentrációs képességünket fiziológiai tényezők (pl. étkezés, hidratáció, pihenés) is befolyásolják.

8. Mentális edzés

„Különböző vizsgálatok kimutatták, hogy azok a kísérleti személyek, akiknek az íjászat mentális tréningje során azt kellett elképzelniük, hogy minden nyíl pontosan a céltábla közepébe talál, eredményben jelentősen felülmúlták azokat a kísérleti személyeket, akik azt képzelték el, hogy a nyilak inkább a tábla szélére találnak.” A fenti sorokat a Lovasakadémia sorozatának Edzéselmélet című könyvéből idéztem, ahol a mentális edzés fontosságának alátámasztásaként szerepel.

Edzéseink mennyiségét és intenzitását egyrészt nem fokozhatjuk a végtelenségig, másrészt a legkeményebb edzőmunka mellett is azt tapasztalhatjuk, hogy élsportolóink fejlődése egy bizonyos szinten megtorpan, lőtudásuk nem fejlődik tovább. A mentális edzésnek az ő felkészítésükben lehet döntő szerepe.

A korszerű edzőmódszertannak ma már szerves részét képezi a relaxáció (fizikális és mentális lazítás), illetve a mozgásfolyamatnak, a győzelemnek ebben az állapotban történő elképzelése. A mentális edzés összetett folyamat, amelyben nagy segítség lehet, ha rendelkezünk autogén tréninges előképzettséggel, esetleg jártasak vagyunk a jógában vagy az agykontrollban.

Amikor arról beszélünk, hogy egy mozgásfolyamat automatizmussá válik, a tudatos kontroll szerepét az izom és testérzékelés veszi át, akkor lényegében azt mondjuk ki, hogy a mozgást a jobb agyfélteke helyett a bal agyféltekénk irányítja. A sikeres ösztönös lövés, a misztikus zen íjászat tulajdonképpen nem más, mint alfa agyműködési állapotban történő lövés.

A mentális edzéshez természetesen sem íjra, sem nyílvevesszőre nincs szükségünk. Igazán sikeresen este, elalvás előtt, az ágyban gyakorolhatjuk. Helyezkedjünk el kényelmesen, hanyattfekvésben, kinyújtott testtel. Lábaik ne legyenek szorosan összezárva, karjainkat oldalt tartjuk, felfelé néző tenyérrel.

Szemünket hunyjuk le, figyeljük a légzésünket. Csak arra koncentráljunk, hogy nyugodtan, kapkodás nélkül lélegezzünk. Számoljuk légzéseinket húszig.

Ezután összpontosítsuk figyelmünket a lábfejeinkre. Érezzük mindkét lábfejünket külön-külön is! Próbáljuk meg lábujjainkat is érzékelni, megkülönböztetni egymástól.

Térjünk át a lábszárakra és a térdekre. Haladjunk végig a bokától a térdkalácsig, először a bal, majd a jobb lábunkon. Érzékeljük és lazítsuk el izmainkat.

Majd összpontosítsuk figyelmünket combjainkra. Ezt követően a medencénkre, a hasunkra, a mellkasunkra, a hátunkra, a vállainkra, haladjunk végig a karunkon egészen az ujjbegyekig.

Ezután a nyakunkra, majd a fejünkre fordítsuk figyelmünket. Gondoljuk át arcunknak minden részletét. Homlok, szem, arc, állizmok, áll, ajkak, nyelv és a száj belseje. Próbáljuk meg érzékelni külön-külön az izmainkat, majd ellazítani őket.

Ellazult állapotunkban ismét koncentráljuk figyelmünket a légzésünkre. Számoljunk el háromig. Képzeld el magunkat, amint a lóállásban vagyunk. Megfeszítjük íjunkat, suhan a nyílvevessző, a cél kellős közepébe csapódik. Leeresztjük az íjat.

Ismét e légzésünkre koncentrálnak. Háromig számolva figyelmünk lassan ismét valós környezetünk felé fordul, négyre kinyitjuk a szemünket.

A relaxációval összekapcsolt mentális edzésnek több haszna is van.

Egyrészt nagymértékben javítja testérzékelésünket. Ez pedig előfeltétele minél tökéletesebb izom-, egyensúly-, és térérzékelésünknek, ami a helyesen kivitelezett lövésnél nélkülözhetetlen.

Másrészt segít kialakítani egy olyan feltételes reflexet, amelynek lényege, hogy agyunk a tudatos kontroll szintjéről automatikusan tér át a lövések leadásakor az alfa szintre.

Harmadrészt a mentális kondicionálás révén – ahogy azt a kísérletek is bizonyították – jelentősen javul löveredményünk. Ennek az az alapja, hogy elménk elraktározza a múltbéli tapasztalatokat, akár valós, akár elképzelt tapasztalatokról legyen is szó, és ezekből alakítja ki hitünket a valóságról. Az emberi agynak alapvető késztetése van arra, hogy ennek a hitnek megfelelően irányítsa cselekedeteinket. Elménk mindig olyan cselekedeteket céloz meg, amelyekkel kielégítheti hitünket. Mivel a relaxáció során kialakított alfa állapotban (képzeletünkben) mindig eltaláljuk a célt, agyunk a valódi helyzetben bekövetkező alfa állapotban ugyanerre fog törekedni.

Viselkedésünket múltbéli tapasztalataink és a valóság jelenbéli megtapasztalása határozza meg, ezért akár azt gondoljuk, hogy képesek vagyunk valamire, akár azt, hogy nem, mindig igazunk van!

Felkészítés a versenyekre

Mottó:

„A versenyt soha nem te nyered meg, mindig ellenfeleid vesztik el.”

/Kassai Lajos/

Minden egészséges kisgyermekben él a versenyszellem, minden gyerek szeret versenyezni. A felnőttek körében azonban már korán sincs így, aminek nyilvánvalóan a korábbi kudarcélmények az okozói. Veszíteni ugyanis, senki sem szeret. A versenynek azonban lényeges eleme, hogy csak egy győztese lehet.

A versenyhelyzet, a versenyek légköre alapvetően más, mint az edzéseké, ezért ha íjászainktól komoly eredményeket, vagy „csupán” jó szereplést várunk el, meg kell tanítanunk őket versenyezni, fel kell készíteni a versenyekre.

1. A verseny, mint az edzés része

Az edzéstervnek a fentiek miatt a versenyekre való felkészítést is tartalmaznia kell. Ám itt is tartsuk be az oly sokat emlegetett fokozatosság elvét. Igaz ugyan, hogy versenyezni a versenyeken lehet megtanulni, ám korán sem mindegy, hogy ezt milyen versenyekkel kezdjük.

Szomorú tapasztalatom, hogy ebben ma a történelmi íjászegyesületek általában igen nagyvonalúan járnak el. Vadászversenyen találkoztam olyan íjással, aki két hónapja vett először a kezébe íjat. Nem csupán szabályismereti hiányosságai miatt, de állandó mellélövéseivel is sokat rontott íjásztársai örömén. Sőt, olyan kezdővel is összefutottam, aki terepíjász OB-n óhajtott megismerkedni az íjászat alapjaival. Úgy vélem, hogy ezek a kirívó esetek nem annyira maguknak a kezdő íjásoknak, sokkal inkább egyesületeiknek a szégyenei.

Mert aki az alapokkal nincs tisztában, annak versenyen semmi keresnivalója!

Az íjászat jellegéből ugyanakkor eleve adódik, hogy minden edzés, amennyiben az ott nyújtott teljesítmény mérhető, számszerűsíthető: verseny is egyben. Haladók és élversenyzők részére éppen ezért fontos, hogy mindig olyan feladatokat adjunk a közös edzéseken, amelyek

valamilyen formában pontozhatóak. A meglőtt pontszám fontos visszajelzés az íjász számára saját fejlődéséről, illetve lőtudásának a társak lőtudásához való viszonyáról. Ez a két dolog pedig rendkívüli motivációs tényező. Ha a legjobbak eredményeit nem misztifikáljuk, hanem reálisan elérhető célként állítjuk a többi íjász elé, akkor ez sokat segíthet fejlődésükben. A „Te soha nem fogsz úgy lőni, mint ő.” mondat edző száját soha sem hagyhatja el. A „Ha ő képes volt megtanulni, akkor neked is menni fog.” biztatás viszont igen.

Természetesen alapképességeink, amit a köznyelv tehetségnek nevez, eltérőek. Ám a legnagyobb tehetség sem ér sokat, ha nem párosul szorgalommal, illetve kellő szorgalommal a tehetség – részben – pótolható.

Tapasztalataim szerint minden íjász eredménye jelentősen javul, ha edzésen a legjobbakkal lőhet együtt, ugyanakkor egy élversenyző is tud önmagához képest rosszul lőni, gyengébben teljesíteni, ha nálánál lényegesen gyengébb íjásokkal osztjuk egy csoportba. Ez a jelenség az edzéseken is megnyilvánuló versenyszellemnek köszönhető.

2. A háziverseny szerepe

Az alapokat elsajátított íjások első versenye mindenképpen a háziverseny legyen. Ez lehet egy szintfelmérő edzés, de még jobb, ha valamely általunk preferált szakág versenyszabályai szerint rendezünk házi versenyt. Ha tapasztalt sportolókat osztunk be a kezdők mellé, a verseny során a kezdőnek alkalma nyílik a versenyszabályok elsajátítására is. Igaz ugyan, hogy a szabályok könyvből is megtanulhatóak, de alkalmazásuk, értelmezésük a gyakorlati tapasztalatok alapján rögzül mélységében.

Izgalmi állapotot, versenydrukkot a háziverseny is előidézhet, ám itt még íjásznak szokott szociális környezetében, számára ismerős személyek társaságában, ismerős környezetben lőhet. A szokatlan, zavaró ingerek, körülmények itt még nem befolyásolják teljesítményét, koncentrációs képességét. Az azonban fontos, hogy a versenynek tétje legyen! A tét nélküli verseny egyszerű edzés, amely ez esetben éppen a kívánt hatást, a versenyre való felkészítést nem éri el.

Saját egyesületemben a versenyengedély kiváltásának alapfeltétele, hogy az íjász egy meghatározott versenyen az életkorának és nemének megfelelően meghatározott pontszámot elérje. Ezt a minősítő háziversenyt március végén rendezzük. Aki nem éri el a megkívánt szintet, az a következő év márciusáig kizárólag szabadidős versenyeken vehet részt. Ez a háziversenyünk tétje, s ez hivatott biztosítani azt, hogy tagjaink a hivatalos MÍSZ versenyekről ne kudarcélménnyel térjenek haza, illetve azokon ne vesszőkeresgéléssel töltsék az időt.

3. Baráti, örömjász versenyek

A versenyekre való felkészítésnek és felkészülésnek a következő lépcsőfokát a baráti, szabadidős, örömjász versenyek képezik. Ezek már „valódi”, de a hivatalos versenyeknél „lazább” szellemiségű versenyek.

Szokatlan környezet, esetleg szokatlan célok, nézők, új, ismeretlen versenytársak. Mindaz, amivel egy szabadidős verseny több a háziversenynél. Amint azt már ezekről a versenyekről az első fejezetben is elmondtam, nem minden szabadidős történelmi verseny lényege a versenyzés. Ezek a versenyek mind a rendezés célját, mind színvonalát tekintve nagy eltéréseket mutatnak. Egy részük inkább baráti összejövetel, ahol a lényeg az íjászat utáni eszem-iszom. Máshol a történelmi bemutató jelleg dominál, és sajnos olyan is akad, ahol a fő szempont a rendezésből származó haszon mértéke.

Mindezek mellett szerencsére szép számmal rendeznek szerte az országban olyan versenyeket, ahol a hangsúly az íjászon van. Tapasztalataink alapján dönthetjük el, hogy melyeken veszünk részt. Ezek a versenyek arra is módot nyújtanak, hogy a kezdők a különféle íjász szakágakkal (történelmi, terep, vadász, pálya) megismerkedjenek, megérezzenek valamit a szakági versenyek egymástól eltérő, speciális hangulatából, esetleg eldönthessék, hogy számukra melyik a vonzóbb, milyen versenyeken indulnának a jövőben szívesebben. Tapasztalatainkra alapuló döntésüket a későbbiekben is tartsuk tiszteletben. Van, akit egyáltalán nem hajt a nézők előtti szereplési vágy, s a világért sem lenne hajlandó „maskarába bújva” részt venni történelmi versenyeken, várjátékokon, viszont kitűnő vadász- és terepíjász. Mások szerint a történelmi íj használatának szerves részét képezi a történelmi viselet, ezért csak és kizárólag történelmi versenyeken vesznek részt.

4. Minősítő és GP versenyek

Ha íjászaink kellő lőtudással, versenytapasztalattal és szabályismerettel rendelkeznek, s immár az igazolt versenyzők sorába léptek, elérkezett az idő, hogy a hivatalos MÍSZ versenyeken is részt vegyenek. Ezek a versenyek minősítést szerezhetnek, de a fő hangsúly, akár kezdőkről, akár élsportolókról legyen szó, minden esetben a versenytapasztalaton van!

A Grand Prix rendszerű íjászviadalokon az eredmény ugyan fontos a végelszámolásnál, s a minősítés is lényeges (főként ott, ahol az önkormányzati sporttámogatási rendszer ezt figyelembe veszi), ám kezdő versenyzőinkben mindig tudatosítsuk, hogy az ő esetükben a részvétel, és a saját képességeikhez mért jó eredmény elérése a cél.

Élversenyzőink is tekintsék ezeket a versenyeket a főversenyekre való felkészülés szerves részének, olyan versenyeknek, amelyek lehetőséget teremtenek a teljesítményszint felmérésén túl a hiányosságok felismerésére, a hibák tudatos korrigálására a további felkészülésben.

Éppen ezért ezeket a versenyeket mindig kövesse egy rendkívül tudatos értékelés, problémafeltárás, mégpedig legkésőbb a versenyt követő egy-két napon belül. Aki valaha is volt íjászversenyen, az tudja, hogy a verseny befejeződése és az eredményhirdetés közötti várakozást az íjások döntően a verseny értékelésével, saját teljesítményük elemzésével töltik. Főként mellé lövéseikre keresnek elképesztő fantáziáról és leleményességről tanúbizonyságot téve magyarázatot. Azt szokás mondani: nagyon rossz íjász az, aki nem képes megmagyarázni a hibázását.

Ez a fajta magyarázkodás azonban nagyon messze van a tudatos értékeléstől, s mert elsősorban a hibákra koncentrálnak, a hibázások emlékének agyi bevéődését segíti elő. A tudatos értékelés nem csak a mellélövéseket, hanem a versenyfolyamat egészét tekinti át. Problémafeltárása tudományos igényű és nem magyarázkodás. Nem a várakozási idő kitöltését szolgálja, hanem előre eltervezett, meghatározott szempontok szerint kialakított része a következő versenyre való felkészülésnek, s ebben az értelemben véve éves edzéstervünknek.

Milyen szempontok szerint kell értékelnünk egy versenyt?

1. A versenyen elért teljesítmény és a legjobb eddigi teljesítmény aránya.
2. A versenyre kitűzött cél teljesítmény és annak megvalósulása.
3. Az íjász verseny alatti fizikai problémái. (Szomjúság, éhség, elfáradás, nagy meleg, stb.)
4. Az íjász verseny alatti érzelmi problémái. (Versenydrukk, hibázások érzelmi hatása, versenytársak hatása, stb)
5. Az íjász verseny alatti tudati problémái. (Koncentrációs készség és képesség)
6. Összbenyomás a versenyről.
7. Az átlag alatti teljesítések. Célok, lőtávok. A gyenge teljesítmény oka, az ebből következő további egyéni edzésfeladatok meghatározása.
8. Az átlag feletti teljesítések. Célok, lőtávok.

Az értékelést minden esetben pozitív megerősítéssel, új célok és feladatok közös meghatározásával kell zárni! A pozitív megerősítés nem jelenti azt, hogy a gyenge teljesítményért is dícséret jár, ellenben minden versennyel bővül az íjásznak az a tapasztalatkészlete, amelyre a továbbiakban építhetünk.

5. Az Országos Bajnokság, mint főverseny

Történelmi íjászok körében az elérhető legmagasabb eredmény, rang a magyar bajnoki cím megszerzése az íjászat valamely szakágában. Ha kicsit is komolyan gondoljuk, hogy a történelmi íjászzal nem csak hagyományörzéseként, hanem versenyszerűen foglalkozunk, akkor íjászaink elé ennél magasabb célt nem tűzhetünk ki – legalábbis egyelőre.

Ebből viszont az következik, hogy egész éves edzőmunkánk sarokköve, talppontja, hogy íjászaikat az OB-ra kell felkészítenünk, hiszen ott és akkor várjuk el tőlük, s várják el ők is saját maguktól, a legjobb teljesítményt. Az edzőmódszertanban csúcsmódnak nevezett teljesítőképességet és képességet ekkora kell elérniük.

Ha helyesen építettük fel éves edzőtervünket az alapozó, felkészítő időszakról kezdve a speciális és egyéni edzőprogramokon, az edzőtáboron át a felkészítő versenyekig, akkor ennek a munkának elméletileg itt kell realizálnia.

Amennyiben augusztus elején sikerült edzéseinkbe egy igen intenzív szakaszt beépítenünk, akkor nagyon tanácsos a főverseny előtt egy hét teljes pihenőt beiktatni, az íjakat, nyílvevesszőket félre tenni, s az íjászzal csak a mentális edzés szintjén foglalkozni.

Közismert tény, hogy vizsgára, amennyiben előtte komolyan vettük a tanulást, a vizsga előtti nap délutánjától már nem szabad készülni. Agyunknak a vizsga előtt nem megfeszített munkára, hanem pihenésre van szüksége a jó eredmény eléréséhez. Ez az íjászatban a főverseny esetében is igaz. Az egyhetes pihenő alatt szervezetünk regenerálódik, s közben „lőéhség” alakul ki. Az íjász a jól végzett munka tudatában, egészséges önbizalommal várja, hogy ismét íjat vehessen a kezébe, és a bajnokságon bizonyíthasson.

Jól ismert jelenség az a kisebb-nagyobb tumultus, amely egy verseny kezdetét megelőzően a bemelegítő pályák céltáblái előtt kialakul. Többnyire az is megfigyelhető, hogy a verseny későbbi, történelmi íjjal lövő győztesei: nincsenek ott. A történelmi íjainkon ugyanis nincsenek olyan technikai segédeszközök, amelyek beállítását ellenőrizni, esetleges elállítódásuk esetén a hibát korrigálnunk kellene. A történelmi íjász verseny előtti bemelegítéséhez egy kis gimnasztika tökéletesen elegendő. Aki a bemelegítő pályán akar gyorsan megtanulni löni, azzal már amúgy is baj van. Ha pedig a „bemelegítés” során - miként az könnyen előfordulhat – a legjobb versenyvevőinket (nincs két egyforma favessző!) lövik szét sporttársaink, akkor akár a győzelemre is keresztet vethetünk!

Az eredményeket befolyásoló külső és belső tényezők

Mottó:

„Minden íjász meg tudja magyarázni, hogy miért hibázott. Mégpedig olyan pontosan, amilyen pontosak a lövései voltak.”

/Szél Zoltán, magyar bajnok/

Szinte valamennyi sportág edzője ismeri az „edzővilágbajnok” fogalmát. Ő az a versenyző, aki edzésen új világcsúcsot lő, fut, úszik, dob, stb., ám a versenyeken rendre és alaposan elmarad attól a teljesítménytől, amelyet az edzéseken produkál. Nyilvánvalóan ennek köszönhető, hogy ma a profi atléták az év nagyobb részében gyakorlatilag nem edzenek, hanem ver-

senyről versenyre utaznak, mondhatni a versenyeken való részvétellel készülnek fel a versenyekre.

Az edzés- és a versenyteljesítmény közötti különbség nem csak negatív lehet, sőt! Igen sok sportoló egy-egy rangos versenyen nyújtja élete legjobb teljesítményét.

A versenyhelyzet ugyanis mindig egy fokozottabb izgalmi állapotot vált ki, és a sportolók egyéni adottságaik és edzettségük mértéke szerint erre különbözőképpen reagálnak. A pozitív reakció a teljesítmény növekedésével, míg a negatív reakció a teljesítmény csökkenésével jár együtt.

A sportteljesítményt befolyásoló tényezőket az alábbiak szerint csoportosíthatjuk:¹⁷

1. Alapvető tényezők:
 - Genetikailag meghatározott tényezők
 - Érettségtől és fejlettségtől függő tényezők
 - Egészségi állapot, bioritmus
2. Taktikai tényezők:
 - Szenzoros (érzékelési) képességek
 - Kognitív (felismerési) képességek
 - Intellektuális képességek
3. Motoros (testi) képességek
 - Mozgékonyosság (megnyúlási képesség, ízületi mozgékonyosság)
 - Motoros koordinatív (mozgási) képességek
 - Motoros feltételes (begyakorolt) képességek
4. Pszichés tényezők és képességek:
 - Emóciók (érzelmek)
 - Stressztűrés és terhelhetőség
 - Motiváció és teljesítőképesség
5. Környezeti tényezők
 - Táplálkozás
 - Szociális környezet (család és munkahely)
 - Az edző személye és az edzési lehetőségek

A versenyteljesítmény a sportteljesítmény szerves része, melynek alakulásában az íjászatban az alábbi tényezőkre kell figyelemmel lennünk:

	Külső tényezők:	Belső tényezők:
A sportolótól függőek:	Felszerelés: íj, nyíl, védőfelszerelés, viselet	Pszichológiai versenyzőkészség, fizikai előkészítés: kondíció, a saját teljesítmény által kiváltott emóciók (érzelmek)
A sportolótól függetlenek:	Időjárás A verseny időtartama A verseny helyszíne Rendezők, versenytársak, nézők viselkedése	A rendezők, versenytársak, nézők viselkedése által kiváltott emóciók (érzelmek)

¹⁷ Björn Ahsbabs nyomán

Tekintettel arra, hogy a felszerelés eleve adott, illetve a sportolótól független külső tényezők megváltoztatására gyakorlatilag nincs lehetőség, a továbbiakban azokkal a belső tényezőkkel érdemes foglalkoznunk, amelyek az íjász versenyteljesítményét nagyban befolyásolhatják.

Fizikai tényezők

Feltételezve azt, hogy íjásznak egészségesen, fitten, jó kondícióban vesz részt a versenyen, három dologra kell figyelniük a verseny előtt. A táplálkozásra, a folyadékbevitelre és a pihenésre.

A táplálkozás és a hidratáció (folyadékbevitel) nem csupán az ember általános kondíciójára, de koordinációs képességeire is hatással vannak. A nehéz, füstölt, erősen fűszeres ételek, a nagyobb mennyiségű alkohol fogyasztása megterheli a gyomrot, a vérkeringést, dehidratálja a szervezetet. Ezért a verseny előtti napon ezek fogyasztásától tartózkodni kell. A nyári hőségben a veritékezés önmagában is folyadékvesztéssel jár, ennek pedig egyenes következménye a figyelemösszpontosítási képesség akár 10-15 %-os csökkenése is lehet. Tekintetbe véve azt, hogy például terepversenyen a dobogós helyezettek között a pontkülönbség ritkán haladja meg a meglőhető pontszám 1 %-át, könnyen beláthatjuk, hogy kiszáradt torkú, szomjas versenyzőnek esélye sincs a győzelemre.

Nem véletlen, hogy a tapasztalt versenyzők felszereléséből nem hiányzik az ásványvíz és a szőlőcukor. Üdítőitalt soha ne próbálkozzunk, ezek ugyanis szándékosan desztillált vízből készülnek, ásványi sókat nem tartalmaznak, fogyasztásukkal csak szomjúságérzetünket növeljük. (Nem túl etikus, de bevált módja a fogyasztás növelésének az üdítőipari cégek részéről.)

Fontos, hogy verseny közben folyamatosan igyunk egy-két kortyot. Ha csak akkor vesszük elő ásványvizes palackunkat, amikor megszomjajztunk, már késő. A szomjúságérzet ugyanis a már fennálló dehidratáció, folyadékvesztés miatt jelentkezik.

A táplálkozás mellett a másik fontos tényező a pihenés. Ennek kielégítő feltételeit már lényegesen nehezebb biztosítani. Sajnos több kellemetlen tapasztalatot sikerült szerezni ezzel kapcsolatban, egyrészt a rendezők, másrészt egyes íjásztársaink felelőtlen, sportszerűtlen magatartása jóvoltából. Mint az ország „peremén” lakó embernek, hajnal négykor kell felkelnem, ha mondjuk egy Budapest környékén rendezett, egynapos versenyre időben oda akarok érní. Ám hiába vagyok ott én kilenckor, s tartalmazza azt a versenykiírás, hogy a verseny délelőtt tízkor kezdődik, számtalanszor előfordult, hogy még tizenegykor is ácsorogtunk, mert a párkilométernyire lakó íjásztársunk csak jóval tíz óra után tudott megérkezni, s őt, mint kiváló íjászcimborát, feltétlenül meg kellett várnia akár száz embernek is.

Úgy vélem időszerű lenne, ha a versenyrendezők arra törekednének, hogy a magyar íjásztársadalmat a pontos versenykezdésekhez hozzászoktassák.

A másik probléma a kétnapos versenyeken jelentkezik, ahol a legtöbb versenyző sátorban tölti az éjszakát. Sátraink fala azonban nem hangszigetelt. A horkolást – mint olyat, amelynek „elkövetője” a dologról nem tehet – elviselem. Ám szinte mindenütt akad néhány magából kivetkezett „sporttárs”, akiknek viselkedéséből arra következtethetünk, hogy számukra az íjászat csupán ürügy egy alapos éjszakába nyúló ivászatra. Megtűrésük, a dolog szó nélkül hagyása, vagy éppenséggel jópofa vagányságnak titulálása elsősorban egyesületüket, másodsorban az egész magyar íjásztársadalmat minősíti. Egy baráti, szabadidős versenyen is elvárható, hogy tekintettel legyünk másokra, ám egy minősítő MÍSZ versenyen – szerintem – ezeknek a hangoskodó éjszakai alkoholistáknak semmi keresnivalójuk nincs.

Pszichikai tényezők

1. Feszültség, idegesség

A verseny kezdetekor minden sportoló reagál valamiképpen a fellépő külső és belső ingerekre, többnyire feszültté, idegesebbé válik. Szeretne megfelelni az önmagával szemben támasztott várakozásoknak, követelményeknek. Ezt a pszichikai-fiziológiai állapotot nevezi a szakirodalom rajtállapotnak, és az eltérő reakciók szerint három típusát különbözteti meg. Ezek a rajtkészség, a rajtláz és a rajtapátia. A rajtkészség a versenyző normális reakciója a helyzetre, enyhe izgalmi állapot, nyugtalan, de önbizalommal teli, optimista várakozás a versenyre. A rajtláz és a rajtapátia ezzel szemben két szélsőséges állapot. Az előbbit túlzott érzelmek, nagyfokú feszültség, idegesség, a pulzus gyorsulása, izzadás jellemzi. A rajtlázás íjász toporogva, fel-alá járkálva, felszerelését újra, meg újra ellenőrizve, szemmel láthatóan nyugtalanul várja az indulást. A rajtapátias ezzel szemben szinte magába roskad, közömbössé, tompává válik, érdeklődése lanyhul, unatkozik, fáradtság vesz erőt rajta.

A nevezéstől a tényleges versenykezdetig túl hosszúvá nyúló várakozás a normális rajtkészségben lévő íjászt vérmérsékletétől függően könnyen eltolhatja egyik vagy másik irányba.

Az emóciók változása, hullámozása a verseny közben is jelentkezik. A folyamatos jó teljesítmény, a versenyben való vezetés előidézője lehet akár a győzelmi gögnök, akár a győzelmi pániknak. Az első esetben íjászként elbizakodottá válik, már biztosnak érezvén a győzelmét, hajlamossá lesz a könnyelműsködéssre. Önkontrolljának szintje lecsökken, és ez maga után vonja teljesítményszintjének csökkenését is. A másik esetben a versenyben vezető íjász megijed a győzelem lehetőségétől, addigi jó teljesítményét véletlenszerűnek érezvén a pontok számolgatásába kezd, pszichológiailag és fiziológiailag görcsössé válik. Az egyik esetben az idegesség kiváltója a túlzott, a másik esetben a hiányos önbizalom.

Nem csupán a verseny állása, de egy-egy elhibázott lövés is lehet az idegesség kiváltó oka. Talán az egyik legfontosabb, s egyben legnehezebben megtanulható dolog az íjászok számára a „kilőtt nyíl – lezárt ügy” kérdése.

Saját példából tudom, mennyire nehezemre esett megtanulnom, hogy ne a verseny egészére (pontok számolgatása!), és ne az addigi teljesítményemre figyeljek, hanem kizárólag arra az egyetlen vesszőre koncentráljak, amit éppen ki akarok löni. Természetesen nagyon bosszantó lehetne az iménti lövés, amellyel csúnyán elhibáztam azt a célt, amit az edzésen „bekötött szemmel” is el szoktam találni. Ám ez a probléma már a múlté, változtatni, tehát segíteni már nem tudok rajta. Elemezhetném a hibázás okát, de ennek nem most van itt az ideje.

A hibázásra – ha nem tanulják meg „elengedni” a mellé lött vesszőt - az íjászok eltérően reagálnak. Van, akiben enyhe depressziót vált ki a hibázás, van, akiben kifejezetten agressziót, amely irányulhat önmaga, a felszerelése vagy éppen a versenytársak, a rendezők, a nézők ellen.

Szintén idegesség okozója lehet a verseny üteme, az esetleges feltorlódás miatti várakozás, amely mint már mondtam többnyire a történelmi íjászok gyors lövési, és ezáltal haladási tempójából adódik. Ha azonban arra gondolunk, hogy a mai napot erre a versenyre szántuk, hogy kellemes környezetben, íjászbarátaink között vagyunk, s, hogy mindenkinek egyforma joga van élvezni nemes sportunkat, annak is, akinek lövéseire éppen most várunk – rögtön másként fogjuk értékelni a helyzetet.

2. Agresszió, harag

Az agresszió az íjászat esetében a különleges külső gátlásokra adott reakció, amelyet valamilyen konfliktushelyzet vált ki. Az íjász akkor válik agresszívvé, ha az általa kítűzött célokat veszély fenyegeti. Tehát kiváltó oka lehet verseny közben a technikai hiba (húr szakadás, vessző törés), a versenyben a vezető pozíció elvesztése, vagy akár egyetlen rossz lövés is. Az agresszív cselekedetek lehetnek tanult (instrumentális) és impulzív (affektív) reakciók. Utób-

biakat a szélsőséges érzelmek váltják ki, jellemzően tudat alattiak és célirányosság nélkül történnek.

Az agresszióknak a történelmi íjászatban élettani okokból meglepő következményei lehetnek. Az agyalapi mirigy veszélyhelyzetben két hormont, az adrenalin és a noradrenalin választ ki. Félelmi állapotban (menekülési reakció) az adrenalin van túlsúlyban. Agresszivitás esetén (támadási reakció) a noradrenalin. Ez az enzim pedig csökkenti a tudatosságot és blokkolja a gondolkodást. Elvakít a harag – szoktuk mondani. Ez viszont nem mást jelent, mint a tudatos kontroll hiányát. Ez a magyarázata annak, hogy sok történelmi íjász, miután az első vesszővel hibázott, a hibázás miatt jelentkező impulzív agresszióknak köszönhetően további nyilait a cél közepébe lövi. Ennek a jelenségnek a fordítottja játszódik le, amikor az első két jó lövés után „érthetetlenül” hibázunk. Az eredményes lövések feletti örömeinkben tudati kontrollunk átveszi az irányítást izomérzékelésünktől – és ezzel lényegében elrontja a dolgot.

Az agresszió kismértékben végigkíséri az íjászt az egész versenyen. Amikor beállunk a céltábla elé, azzal a szándékkal tesszük ezt, hogy leküzdjük (megtámadjuk) a célt. Nem tréfaként jegyzem meg, hogy az egyik íjásztársam akkor ért el jelentős fejlődést, amikor korábbi üzletársát képzelte a céltáblára. Az agressziója miatti fokozott noradrenalin kiválasztás volt a sikerének oka.

Ugyanakkor ne feledjük, hogy a dühében szitkozódó, trágár szavakat kiabáló, íját eldobáló versenyző nem sportszerű jelenség.

3. Önbizalom

Az alapok elsajátításánál arról beszéltem, hogy a kezdőket meg kell tanítani vertikálisan (technika és stílus) és horizontálisan (tér-távolság észlelés) jól löni. A függőleges és a vízszintes csík előbb-utóbb egy kereszt alakban, lényegében egy középpontban találkozik. A jó íjász ezt a pontot képes nyílveszőjével eltalálni, függetlenül attól, hogy melyik szakág versenyén áll rajthoz.

Ugyanakkor számtalanszor tapasztalhatjuk, hogy az az íjász, aki harminc méterről eltalál, vagy alig arasznyival hibáz el egy üdítő dobozt, terepversenyen, a szintén harmincméternyire kihelyezett nyolcvan centiméter átmérőjű lölapnak mellé lö.

A jelenségnek a magyarázata a feladat nehézségében keresendő. Általában úgy gondoljuk, hogy a kisebb cél jobban vonzza a szemet, viszont a nagyobb ellenkező hatást vált ki. „Elvész benne az íjász. Nincs mire koncentrálnia.”

Ha edzésfeladatként negyvenes terep lölapra lövetünk húsz méterről, íjászaink a lölap belső, öt pont értékű sárga mezőjét próbálják meg eltalálni. A feladatot a történelmi íjások többsége nehéznek fogja találni. Ha azonban feladatként nem a minél nagyobb pontszám elérését adjuk meg, hanem csupán azt, hogy löjjenek bele a lölapba – teljesítményük ugrásszerűen javul. Miért?

Húsz méterről egy nyolc centis (belső, sárga) kört eltalálni valóban nehéz feladat.

Húsz méterről egy negyven centis kört eltalálni nem okozhat gondot gyakorlottabb íjásoknak, s mert „bele” próbálnak löni, valószínűleg a középpont köré lövik nyilait.

A fenti egyszerű kísérletből, amelyet bármely edző elvégeztethet, gyorsan kiderül, hogy szó sincs itt arról, mennyire vonzza vagy sem a célfelület mérete a szemet. A jelenség oka ugyan valóban pszichikai, de nem a látással, hanem az önbizalommal kapcsolatos. Probléma nélkül meg tudunk oldani minden olyan feladatot, amelynek megoldása már többször sikerült, amelyvel kapcsolatban pozitív, sikerélményre alapuló emlékképünk van. Ugyanakkor a képességeinkhez mérten nehéz (vagy nehéznek tűnő) feladat teljesítése már korán sem megy gond nélkül. Ha ennek során kudarcélmények tömege épül be tudatunkba, akkor óhatatlanul kialakul bennünk a „nekem ez sohasem fog sikerülni” képzelet, amely eleve predestinál bennünket a további kudarcokra.

A történelmi íjászok „szerencséje”, hogy valóban nagy távot a versenyszabályok szerint nem kell löniük. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az edzéseken soha ne siessünk azzal, hogy az íjásokat hosszabb távokon (20-30 méter) lövessük. Hátrább, távolabb a céltől csak akkor haladjunk, amikor a célt már mindenki biztosan képes eltalálni. S ekkor sem feltétlenül kell a távolságot növelni. Jobb megoldás lehet a célfelület méretének a csökkentése. Közelről (5-10 méter) kiváló célt jelenthetnek a vesszőfogóra felragasztott öntapadós körcímkék. S amikor növeljük a távot, azzal arányosan mindig növeljük először a célfelületet is, ezzel biztosítva a sikerélményt, a teljesítmény pozitív megerősítését, az önbizalom kialakulását.

A terepijász lölap első sárga körére csak az az íjász képes valóban koncentrálni, aki tudja, hogy az adott távról azt biztosan eltalálja.

Gondoljunk arra, a sportban elérni sikernek három előfeltétele van: az egészséges önbizalom, a pozitív gondolkodás és a kemény edzőmunka. Az edző feladata pedig mindhárom együttes fejlesztése.