
SISA TIBOR

A GÓLLÖVÉS TUDOMÁNYA, AVAGY LEHET-E TANÍTANI A GÓLLÖVÉST? A KREATIVITÁS ÉS DÖNTÉSKÉPESSÉG MEGJELLENÉSE A LABDARÚGÓ TECHNIKAI ELEMekben

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

Én magam is csatár voltam, aztán voltak szezonjaim, mikor sokszor betaláltam, és volt, mikor jóval kevesebbszer. Így már akkor elkezdtem gondolkodni rajta, hogy ez miért van így. Szinte minden televízióban látható mérkőzés előtt ott ültem, és kerestem a kulcsot, a megoldást, hogy mit csinálnak a nagyok, és én mitől lehetnék jobb. Láttam olyan játékosokat és varázslatos megoldásaikat, amelyek irányítottak, amit ki is fejtek majd a későbbiekben. A lényeg az, hogy szerintem szép lassan rájöttem, a góllövésnek is van vagy lehet értelmezhető magyarázata. Amit egyre jobban csiszolva, a gyakorlatba beemelve úgy tapasztaltam a játékosaim teljesítményén, hogy tényleg lehet tanulni.

Tudom, sokan ezt nem fogják elfogadni, mert ezt egy érzéssel azonosítják, és azt mondják, erre születni kell. Én sem vetném ezt el, de az én elképzelésem az, hogy ha a labdarúgásban mást is meg lehet tanulni, akkor szerintem ezt is. De olvasva azokat a nyilatkozatokat, hogy „óriási helyzeteket hagytunk ki”, vagy „én a 16-osig el tudom vinni, de ott már a játékosnak kell döntenie”, azt mondom: ezek igazak is, meg nem is szerintem. Mert én azt állítom, hogy igenis lehet a góllövést tanítani és ezzel segíteni a játékosainknak. Sok csatárom volt az NB I-ben is, akik valamilyen „csoda” folytán nálam találták meg a góllövő cipőjüket, és hiszem, hogy ez nem volt véletlen. Ebben nagyon sok, apró részletekbe menő munka volt, amit a támadóimmal, de emellett más játékosaimmal is elvégeztettem. Ez pedig a döntésképeség-fejlesztő gyakorlatok sora és a megtévesztéses technika volt. Ez jelentette a gyakorlati megvalósítást. Itt, most elméletben is igyekszem ezt bizonyítani és azt a bizonyos leplet lerántani erről a megoldásról.

Mint tudjuk, a labdarúgás nyílt jellegű mozgáskészség. De igyekeztem más sportágakat is figyelni, vizsgálni. Így például a teniszt is. Mely kevésbé taktikai jellegű, mint a labdarúgás, és mégis erősen jellemzi a taktika. De én nem is a röpték és tenyeresek világában merülnék el, hanem abban, hogy látunk olyan megoldásokat, mikor azt várnánk, hogy egyik területbe üti a játékos, aztán mégis a másik sarokban landol a teniszlabda az ellenfél térfelén.

Kívülállóként talán arra gondolnánk, hogy csak át kell ütni a teniszjátékosnak a labdát a hálón, és ezzel megvan a megoldás, mert előbb-utóbb úgy is hibázik a másik. De ott is vannak jó és még jobb játékosok. A még jobbak birtokában vannak annak a tudásnak, hogy a háló másik oldalán nem tudja az ellenfele, hogy mi következik az ütéséből. De ez a játékos azt is elérte, hogy akár az ütő felületének érintése estén is más labdamozgás jön létre. Ezzel azt akarom érzékeltetni, hogy a tenisz legjobbjai is tudnak valamit, amit más nem vagy kevésbé.

Vizsgáltam olyat is, hogy a labdarúgásnál általam felvázolt, a passzoknál elemzett egyérintéses játék jellemző a teniszben is. Ami nem nagy csoda, mivel nem tudja lekezelni vagy birtokába venni a játékszett az ütővel. De ha nagyon akarom, és kicsit más szögből is megvizsgálom, akkor a labdabirtoklás utáni játék is jellemző a teniszben.

Ez akkor mégis hogyan lehet? Szerintem úgy, hogy a szervánál a játékos kezében van a labda, és így mondhatni birtokolja, és utána üti át a háló felett. Míg a játék menetében máskor csak egyérintésről beszélhetünk. Megfordítva akár azt is mondhatjuk, hogy ha a teniszben így ketté bonthatjuk a labdabirtokló és egyérintéses játékot, akkor ez alapján talán a labdarúgásban is elfogadhatóvá válik. De még vissza a teniszhez. Látjuk és mondják teniszszakemberek, hogy a szerva komoly előnyt jelent. Tehát akkor könnyebben tudja a játékos elérni a célját. Azaz labdabirtoklás esetén talán könnyebb az ellenfél eszén túljárni.

De mivel is járnak túl az ellenfél eszén? A válasz egyszerű. A cselekkel, megtévesztésekkel.

Tehát a szervánál van egy kicsivel több idő átgondolni, hogy milyen ütest, milyen kivitelezést, milyen megtévesztést használ a játékosunk. De amikor egyérintővel játszanak a játékosok, ott is előjönnek a megtévesztések. Ütés mutatása és „puha” labda átadása, vagy ütés helyett nyesés végrehajtása, mint ahogy a tekintet is okozhat az ellenfélben rossz döntést, stb.

De ha megnézzük a kézilabdát, ott is azt érezzük egy játékos kapura lövésénél, hogy egy irányba mutatja a befejezést, aztán csuklóból egy teljesen más irányt vesz a labda, és a kapu másik sarkába kerül. De láttunk már dobást cunderral vagy dobás imitálása után ejtés végrehajtását is stb.

Márpedig ha más sportágakban van ilyen lövés esetén megtévesztés, akkor a labdarúgásban is kell hogy legyen ilyen. Azt már érzékeltettem a Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. könyvem vizsgálataiban, hogy más technikai elemekhez kapcsolódhat megtévesztés, mint például: átvétel, levétel, passzok stb. De a rúgásnál nem biztos, hogy ez első hallásra annyira egyértelmű. Igyekszem ezen is változtatni. Ezt egy számomra nagyon meghatározó mérkőzéssel érzékeltetném, de mondhatnám azt, hogy egy meghatározó rúgás-végrehajtással.

Akkoriban az SBTC ifjúsági csapatában játszottam a hetvenes években, és arról álmodtam, hogy magyar címerrel a szívem fölött, a Népstadionban gólt rúghatok, és ezzel kijutunk a világbajnokságra. Az élet nagy rendező, mint mondják, mert annak a szőke kissrácnak másik utat mutattak fentről, és talán

ott kezdődött el minden, azon a napon és jeles mérkőzésén. Mert én ott és akkor csodát láttam, ami engem elvitt egy más gondolatvilágba. Láttam egy csodás mérkőzést és egy varázslatos találatot. Mert, mint már jeleztem, én is a nagy játékosok mozdulatát igyekeztem utánozni, de innentől kezdve talán már kutatni is. Ez a mérkőzés nem volt más, mint az Európa-bajnoki döntő, ahol az akkori Csehszlovákia az akkori NSZK (Német Szövetségi Köztársaság) csapatával csapott össze. A németek kapuját az a Sepp Maier védte, akinél nehéz jobbat találni azóta is. Aki az akkori fiatalok egyik ikonikus kapusa volt, és szinte bevehetetlenné tette a kapuját. De ezen a meccsen egy csehszlovák fiatalember a mindent eldöntő tizenegyesnél odaállt a labda mögé, és ámulatba ejtette a világ egyik legjobb kapusát, a világ labdarúgást szerető társadalmát és engem is, az álmokkal, vágyakkal teli fiatal labdarúgót. Aki szeretné ezt a 11-es végrehajtást látni, az a lenti linken megtalálja:

- <https://www.youtube.com/watch?v=RSjpO308j88>

Még ma is kiráz a hideg, mikor ezt meglátom, pedig rá-ránézek azóta is. A 11-esről írásban annyit, hogy a csehszlovák játékos nekifutott, és nagy láb-lendítés után, leheletfinoman csak alányúlt a labdának, és a világ egyik legjobb kapusa elvetődve látta, hogy a labda nem az általa kikövetkeztetett irányba érkezik, hanem szinte lassított felvételen a kapu közepébe hullik. Kétségbeesve még nyúlt volna érte, de ő akkor már végképp más irányban volt.

Nem is értettem, hogyan lehet ez, hogyan történhetett meg egy ilyen kapussal.

Igaz, tudom a mondást, hogy tizenegyeset nem lehet védeni, csak rosszul rúgni. De ez a rúgás akkor laikusként még kinézhetett volna egy rossz rúgásnak is.

Mégis, mi történhetett? Mi volt az oka, hogy egy ilyen szintű és minőségű kapus teljesen esélytelenné vált? Mit tett a csehszlovák játékos, hogy elvegye az esélyét a szemben álló kapusnak?

Csak úgy sorakoztak a kérdések. Én ezt meg akartam fejteni. Tudni akartam, hogy én is tudója lehessek a kincsnek. Tudni akartam, hogyan kell majd rúgnom címeres mezben a mindent eldöntő gólt. Nagyon nagy fába vágtam a fejszémet. Sok-sok évem ment rá. De talán már elmondhatom, és kiállhatok vele más fiatalemberek elé is, és megmutatom, hová jutottam. Talán ezzel nem kell nekik is az én utamat végigjárni, hanem sokkal gyorsabban és messzebbre juthatnak. Mert én ott és akkor azt éreztem, hogy ezekre a kérdésekre van megoldás. Büszke vagyok, hogy nem mások elméleteit igyekeztem átvenni és azokkal kérkedni, hanem egy sajátot felfedeztem, megkutattam és kialakítottam. Mert már ott és akkor éreztem, hogy a labdarúgás sokkal több apró dolog függvénye, mint azt hinnénk. Onnantól elkezdtem kutatni, keresni az összefüggéseket.

Sok mindent írtam már, vagy a videóimban el is mondtam, de eljött az ideje, hogy leírjam csupa nagybetűvel az én hősöm nevét is.

ANTONIN PANENKA¹

Így ő indította el és alakította ezzel a 11-essel a játékos-pályafutásom és később az edzői munkámban is a gondolkodásom.

Mondhatná valaki, hogy csak a véletlen műve vagy egy hóbortos gondolat révén született meg ez az engem komolyan befolyásoló rúgás, és nem is kellene ezzel ennyit foglalkozni. De erre álljon itt a fantasztikus és korszakalkotó, engem megihlető 11-est rúgó játékos állítása. „Két évvel az Európa-bajnokság előtt kezdtem el kipróbálni, annyira jól működött, hogy úgy döntöttem, hogy ha büntetőt kapok, akkor használok a technikát. Ez volt a legegyszerűbb módja annak, hogy gólt szerezzünk, mivel senki sem ismerte ezt a sajátos büntetőrúgást. Senki sem számított rá” (Antonin Panenka).

Szerintem nincs miről beszélni. Gyakorolta, tehát nem a véletlen műve. Ez pedig ugye azt jelzi, hogy lehet a góllövést tanulni. Márpedig ebből gól lett, de még micsoda gól.

A másik gondolat még messzebbre visz minket a bizonyításban. Pontosabban arról szól, hogy senki nem várta ezt a rúgásformát. Tehát nemcsak úgy elrúgta, hanem úgy rúgta meg, hogy ezt nem várhatták. Azaz megtévesztette az ellenfelet, aki most jelesül a kapus. Tehát lehet rúgni úgy, hogy ne számítsanak rá. Ne tudják, mi fog történni. Ő pedig ezt tette. Az ember sokszor belegondol, hogy mi miért van az életben. Én úgy hiszem, nekem ezzel a 11-essel találkoznom kellett. Nekem ez adott valamit az élményen túl is. Igaz, sok-sok fejtörést és munkát is, de akkor is nagyon hálás vagyok ennek a pontrúgásnak és tulajdonosának. Igaz, ez csak elindított, hogy még inkább a nagy játékosok mozdulatait elemezzem, de elindított. Szerencsére, mint már írtam, volt bőven abban a korban, akit figyelhettem. Talán ha csak Maradona nevét is említeném meg, elég lenne. Viszont akkoriban a magyar pályákon még Törőcsik, Zámbó, Básti, Csapó, Kiprich és még sorolhatnám, hogy kik játszottak. Ők szintén tudtak olyat mutatni, ami váratlan és elgondolkodtató volt.

De térjünk vissza erre a tizenegy méterről elvégzett pontrúgásra, mert ott történt valami az én elképzelésem szerint. Viszont valahogy sehogy sem állt össze a kép. Ott történt a fordulat, mikor száznyolcvan fokot fordítottam a látószögemen vagy mondhatni elképzelésemen.

Mi volt ez a szemszögváltás? Az, hogy nem a kapuval szemben állók mozgását, cselekvését kezdtem el tovább boncolgatni, hanem a kapusét.

Tehát így a vizsgálódásomat ezután megfordítottam, és nem a rúgó játékos, hanem a kapus oldaláról kezdtem megközelíteni a történeteket. Ehhez a matematikát hívtam segítségül, ahol a rúgássebességet és a kapus lehetőségeit kezdtem el értelmezni. Így feltételeztem, hogy ha egy játékos 100 km/h sebességgel rúgja meg a labdát (ami nem ritka, mert 200 km/h fölötti sebességgel megrúgott labdát is mértek már) a 11-esnél valamelyik sarkába a kapunak, akkor a kapus esélytelen. (Hozzáteszem, Panenka rúgása közel sem volt a 100 km/h órához, mégis esélytelenné tette a kapust.) De így még távol vagyunk ennek elfogadásától és a könnyen értelmezéstől. Ezért szerintem szerencsésebb átszámolni m/sec-be, és így már látszik némi következtetési lehetőség. Tehát $100 \text{ km/h} : 3,6 = 27,78 \text{ m/sec}$. A számításunk könnyebb értelmezése miatt vegyük a labda sebességét azonosnak, annak ellenére, hogy az folyamatosan lassul, ami viszont az elméletet csak tovább erősítené. De a lassulás kiszámításával vagy más egyéb tényező levezetésével már túl sok matematikai művelettel lehetne csak végigkövetni ezt a részét az anyagnak, és ezzel itt sem szeretném terhelni az olvasót.

Ebből aztán azt is ki tudjuk olvasni, hogy ha valaki 100 km/h-val lövi meg a labdát, akkor egy másodperc alatt 27,8 métert tesz meg a labda. Ha ezt kicsit részletezzük, és átvetítjük még többféle távolságra, és megnézzük, hogy ezzel a sebességgel mennyi idő alatt jut el a kapuig a labda, úgy, mint például 30 m-es, 20 m-es, 10 m-es, 11 m-es távolság esetén, akkor a következő számokat kapjuk. 30 méternél: $30 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 1,08 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda. 20 méternél: $20 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,72 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda. 10 méternél: $10 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,36 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda. 11 méternél: $11 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,396 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

Eddig ez még mindig elég képlékeny számsor, és a pontos felhasználásán gondolkodni kell, mit is akarok ezzel. Először is visszanyúltam az emberi reakcióidőhöz, melynek példáját a gépkocsivezetéses vizsgálatokból merítem. Mert ott kifejezetten sokat és alaposan vizsgálták ezt. Nem véletlen, mert emberéletek múlnak rajta.

Először nézzük meg a reakcióidő meghatározását! „A reakcióidő alatt egy időszakaszt értünk, amely egy inger megjelenése és az erre adott válasz között telik el. Ebbe az időbe az észlelés, felismerés, az információ feldolgozása, a döntés és cselekvés megindításához kiadott belső parancs érthető, majd ezt követi a tágabban vett reakció azon szakasza, amikor a mozgáshoz kiadott belsőparancs hatására a tényleges mozgás létre is jön. (A járművezetés során a járművezető elengedi a gázpedált és a lábát a fékpedál fölé helyezi.)”³

De egy másik definíció is segíthet még elemzésünkben. „Ez történik egy egyszerű reakció esetében, ahol az ingerre azonnal egy megkezdett reagálás a válasz. Optimális tudati beállítódásban ez az idő az ember »belső felépítése«

miatt legalább 100 ms, azaz egy tized sec időt vesz igénybe, de még ideális körülmények között végzett mérések során is a mérések átlaga a $180 \div 190$ ms ($0.18 \div 0.2$ sec) között mozgott”.³

Bár több szerzőnél és irodalomban olvashatunk 0,3 sec reakcióidőről, nem úgy, mint itt a 0,2 sec, amit meghatározott az egyszerű választás esetén, de nem szeretnék ezen részletekben elveszni, így folytassuk inkább gondolatmenetünket.

Az egyszerű reakcióidő megismerése után nézzük meg az összetett reakcióidő meghatározását.

„A közlekedésben az inger után bekövetkező felismerés nem mindig egy döntéshez vezethet, nem minden akadály felismerése vált ki fékezést, adott esetben a kormányzás (balra, vagy jobbra), a gyorsítás, vagy ezek kombinációja is előfordulhat, miközben a járművezető hang, vagy fényjelzést is adhat, stb. Ebben az esetben már nem az un. egyszerű reakció, hanem a választásos reakció zajlik le, amikor már hosszabb idegpálya van igénybe véve. Ilyenkor az agykéreg is részt vesz a döntésben”.³

Itt láthatjuk, hogy több információ megjelenése esetén nem egy egyszerű reakció, hanem egy választásos reakció zajlik le, ami esetén „már hosszabb idegpálya van igénybe véve, az agykéreg is részt vesz a döntésben”.³

Ehhez kapcsolhatunk egy újabb hivatkozást, ami erre az esetre érvényes. Azaz hogy több információ esetén milyen változás történik a reakcióidővel a vizsgálatok alapján: „az ingerek lehetséges számának emelkedésével a reakcióidő növekszik, 10 lehetséges ingerre adott átlagos válasz kb. 0.6-0.65-as idővel jellemezhető”.³

De egy újabb idézettel ezt még inkább meg lehet erősíteni. „A laboratóriumi körülmények között végzett mérések igen jól, egymással összehasonlítható módon jellemezhetik a különböző tényezők hatását, de ezek a mérések a tényleges közlekedési eseményekhez képest ideális körülmények között zajlanak. (Pl. egy lámpa felvillanása egy gomb megnyomását igényli /egyszerű reakció/, vagy pl. három különböző színű lámpa véletlenszerű felvillanása az ehhez tartozó gomb, kar, pedál, stb. érintését, megnyomását követeli meg /választásos reakció/.

Egyszerű közlekedési helyzetben viszonylag könnyű dönteni (rövidebb reakcióidő), bonyolult veszélyhelyzet megoldásának eldöntéséhez több idő kell, különösen váratlan, ijedtséget okozó helyzetben (a reakcióidő alaposan meghaladhatja az 1 másodpercet)”.³ (A cikk a 0.7 sec-os emberi reakcióidőt és a fékkésedelem 0.3 sec-os idejét egyéb okból összevontan 1.0 sec-os reakciónak tekintette.)³

Tehát megismertük az egyszerű reakcióidő idejét (ami jellemzően 0,2 sec, mint meghatározták) és az összetett reakcióidőt (mely jellemzően 0,7 sec vagy még több).

Ezek után a sportszakemberek hivatkozása is álljon itt.

Istvánfi Csaba Stratégia és taktika című fejezetének részletére gondolok, miszerint az „ingeralternatívák számával a döntés ideje nő, tartalmi értéke csökken”.⁴

Sőt, még újabb idézetekkel is megtámogathatom ezt az állítást.

„Hasonlóan, ha az ingeralternatívák számát növeljük, a reagálás idejének megnyúlását tapasztalhatjuk.”⁴ „A reakcióidő rendkívül meghosszabodik... minél több reakció változat közül kell választani, annál hosszabb a reakcióidő.”⁵ Kicsit

összegezve azt olvashattuk, hogy egyszerű választás esetén az irodalmakban 0,2 sec körüli értéként jelölik a reakcióidőt, míg többszöri választás esetén 0,7 sec körüli értéket mondanak.

Ezek után térjünk vissza a 11-eshez és a rúgásokhoz és védéséhez, mert innentől vehet fordulatot a gondolatmenetünk, ha beleképzeljük magunkat a kapus helyébe. Mert gyorsan látszik, ha 0,2 másodperccel számolom a labdarúgókapusunk reakcióidejét, akkor a 30 méteres lövésnél van ideje reagálni, mert ott 1,08 másodpercig száll a labda, így gyorsan kiszámítható, hogy 0,88 másodperc ideje van a kapusnak háritani a lövést ($1,08 - 0,2 = 0,88$ sec). 20 méternél viszont már csak 0,72 másodpercig száll a labda 100km/h sebesség esetén a gólvonalig. Itt már jóval csökkentett az ideje, hogy mozdulatával háritson (0,52 mp, mert $0,72 - 0,2 = 0,52$ sec). Sőt, érződik, hogy egy jól helyezett lövés esetén a kapus esélye már erősen csökken.

Ha megnézzük a 10 méteres időeredményt, azt látjuk, hogy 0,36 másodperc alatt a gólvonalán van a labda a kapusnak. Neki pedig 0,2 másodperc kell, hogy egyáltalán reagálhasson erre, mint tudjuk. Itt már nagyon kevés az esélye, főleg ha belegondolunk, hogy a labda a tőle távol eső kapufa mellé megy. Oda pedig egy kapusnak keresztlépéssel vagy sasszéval el kell indulni, majd elrugaszkodva a levegőben repülve kinyújtani a karját, és beleérni a labdába. Ezt viszont így már könnyű belátni, hogy nagyon összetett és hosszú időt igénybe vevő mozgássor. Mondhatni, egy jól helyezett lövés esetén már minimális esélye van. Számszerűleg 0,16 mp ($0,36 - 0,2 = 0,16$ sec). De a 11-est is megnézhetjük, ahol a labda ideje, hogy a kapuig jusson, 0,396 másodperc. Itt sincs sokkal nagyobb esélye a kapusnak egy 100 km/h-val megrúgott labdánál, mert az ideje a háritásra 0,196 mp lesz ($0,396 - 0,2 = 0,196$ sec). Az pedig egy jól helyezett lövés esetén elenyészően kicsi. Mert ha visszaemlékszünk a passzoknál való elemzésre és a gépjárművezetői példára, hogy ott a 0,2 mp-es reakcióidőt a gázzal a fékre való átlépés mozdulata adta. Itt pedig egy vetődést kell végrehajtani. Az pedig nagyon nem ugyanaz a mozgássor, mert jóval több időt vesz igénybe.

Ezek után elmondhatjuk, hogy a kapusnak minimális esélye van kivédeni a 11-est, hacsak el nem rontja a csatár. (A QR-kód alatti videófelvevételeken éppen ezért rúgattam 20 méteren belülről és 11 méteren túlról, mert itt lehet az én elgondolásom szerint a reakcióidőt és az elrúgott labdának a sebességét a reakcióidővel szemléletesen vizsgálni. Itt még akár van is esélye a kapusnak, mint láttuk a számokból, de ezt el lehet venni tőle, amit hamarosan ecsetelni fogok. Tehát nem kapusedzést látunk majd, hanem a kapus reakcióit a megtévesztő mozdulatok hatására.)

De vissza a 11-eshez, mert a kapus kis esélyei ellenére mégis sokszor azt látjuk, hogy tudja védeni a 11-est még ilyen komoly labdasebesség esetén is.

Akkor mi van? – kérdezhetnék.

Ennek magyarázata, hogy a kapus anticipációja, elővételezése révén kiszámolja a labda várható irányát, és kihagyva a reakcióidejének elteltét, már előtte

odaugrik, ahová várható a labda érkezése. Így viszont az is látszik, hogy ha például 0-ra redukálja a reakcióidejét, az elővételezett „idő előtti” elmozgásával, akkor komoly esélye nyílik a 0,396 másodperc múlva odaérő labdát kifogni ($0,369 - 0 = 0,369$ sec). Tehát az anticipáció az, ami segíti a kapust. Amit talán úgy lehetne értelmezni, hogy a kapus a tapasztalatai alapján a rúgó játékos mozdulatából, lábtartásából, csípőmozdulatából, vállmozgásából stb. elővételezi a labda útját, és ugye így viszont már jó eséllyel elérheti a játékszert. Ide tennék emiatt egy nem teljesen ehhez a fejezethez tartozó megjegyzést – mert inkább az oktatásmódszertanhoz illene. De itt került szóba, így fontos itt megjegyezni, hogy ezért kell ellenféllel gyakorolni, mert az ellenfél mozgásából is tanul a játékos. Az elővételezését, anticipációját ebből, az ellenfél mozgásából tanulja a játékosunk. Ha csak ellenfél nélkül tanulnánk, kimaradna az anticipáció révén történő kikövetkeztetés. Az a lehetőség, hogy úgymond „olvasni tudja a játékot” a játékosunk.

De most mi arról beszéljünk, hogy a játékosnak az anticipációja, elővételezési képessége kialakult.

Ekkor viszont jön ismét a Sisa-technique (Kuwaitban rám ragasztott jelző az újszerű technikai értelmezésem és gyakorlása, megvalósítása miatt), ami romba döntheti a kapus és csapata álmait. Mégpedig úgy, hogy a rúgó játékos jól ismeri ezt a technikai végrehajtást, azaz a megtévesztéses technikát. Ezzel pedig a rúgásnál a mutatott lábfelület, vállmozdulat, csípőmozdulat stb. helyett másik irányba rúgja a labdát. Itt ez esetben már más adatokkal kell számolni. Mivel, ha megtévesztést kapcsolok a technikai elememhez, az ellenfélnek több alternatívás választ kell adnia.

Azaz nem tudja, hogy például a rúgás nagy karmozdulata és belső csüddel mutatott rúgás után nem az következik, hanem egy csüddel másik sarokba irányzott labda lesz belőle. Ha ez így történt, akkor ebben az esetben a kapust többválasztásos döntéshelyzet elé állította a 11-est rúgó ellenfél. Mint ahogy az idézet is bizonyítja „Hasonlóan, ha az ingeralternatívák számát növeljük, a reagálás idejének megnyúlását tapasztalhatjuk.”⁴

Ha viszont a kapus elugrik a számára mutatott és általa „leolvasott” irányba? Akkor rossz irányba ugrik el, mert ő csak egy eltakaró mozdulat áldozata lett.

Ha a kapus kívár? Az ugye gólt jelent.

Miért?

Mert így neki meg kell várnia a valós végrehajtást, ami után nem tud reakcióidőt csökkenteni. Ráadásul észleli ekkor azt is, hogy a megtévesztések miatt több lehetőséget mutat a rúgó játékos, ami neki így többalternatívás választ jelent. Ezzel pedig a reakcióidő mint választásos reakcióidő jelenik meg, ami ugye a szakirodalmak és vizsgálataik szerint 0,7 mp-et jelenthet. Márpedig ha a labdát 100 km/h sebességgel rúgja meg 11-esnél a játékos, az 0,396 mp alatt a kapuban van. A kapusnak pedig többalternatívás válasz esetén 0,7 mp kell ezt lereagálnia. Így a matematika nyelvén $-0,304$ mp áll rendelkezésére ($0,396 - 0,7 = -0,304$ sec).

Azaz semmi.

De nézzük meg a többi esetet is, mint például 30 m-es, 20 m-es, 10 m-es, 11 m-es távolság esetén, akkor a következő számokat kaptuk, amíg eljut a kapuig a labda.

30 méternél: $30 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 1,08 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

20 méternél: $20 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,72 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

10 méternél: $10 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,36 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

11 méternél: $11 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,396 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

Ebből vonjuk ki a megtévesztéses technikával végrehajtott reakcióidőt, amit 0,7 sec-mal kell számolnunk a több ingeralternatíva miatt.

30 méternél: $30 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 1,08 - 0,7 = 0,38 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

20 méternél: $20 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,72 - 0,7 = 0,02 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

10 méternél: $10 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,36 - 0,7 = -0,34 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

11 méternél: $11 \text{ m} : 27,78 \text{ m/sec} = 0,396 - 0,7 = -0,304 \text{ sec}$ idő alatt a gólvonalon a labda.

Ha egy kicsit megtekintjük a számokat, azt kell látnunk, hogy megtévesztéses technikával megrúgott labdánál már 30 méter esetén is csak 0,38 sec ideje van a kapusnak, hogy megfoghassa a kapura lőtt labdát. De ettől megdöbbentőbb, hogy 20 méterről ilyen feltételek mellett meglőtt labdára 0,02 sec ideje van a kapusnak. Aztán innentől negatívba fordul a kapus esélye, ha közelebbről lövünk kapura. Így 10 méternél -0,34 sec, a 11-esnél, mint láttuk, -0,304 sec.

Nincs miről beszélni. Megtévesztéssel kell rúgni.

Esetleg még azt is megnézhetjük ezek után, ha méterben számolnánk ki ismét ezt az esetet, akkor azt mondhatnánk, mint már előzőleg, hogy a 100 km/h sebességű labda átszámolva 27,777 m/s-ot jelent, azaz egy másodperc alatt 27,77 métert tesz meg. Ezután kiszámolhatjuk, hogyha megtévesztéses technikával rúgunk, akkor hol az a határ méterben, ahol a kapus még tud reagálni.

$27,777 \text{ m/s} * 0,7 \text{ s} = 19,439 \text{ m}$

Tehát a választásos reakcióidő esetén, azaz amikor megtévesztéssel rúg az ellenfél, akkor 19 méter körül vagy afölött van az a határ, ahol a kapus esélye elkezd növekedni a rúgó játékoskal szemben.

Ha nem megtévesztéses rúgást használ a támadó, akkor $27,777 \text{ m/s} * 0,2 \text{ s} = 5,555 \text{ m}$ fölötti távolság után már van esélye a kapusnak hátrítani. Igaz, ezen távolságnál még kicsi, de elindul az esélye.

Ezek után úgy hiszem, tisztán látszik, hogy érdemes a megtévesztéses rúgást és technikát választani a játékosnak és így az edzőnek is az oktatásában.

Talán látható, miért hittem abban, hogy a góllövés is tanítható. Ezután már csak a gyakorlati végrehajtás volt az, ami a sikerhez vezethetett. Szerencsére, mint mondtam, nagyon sok olyan játékoskal foglalkozhattam, akik fogékonyak volt erre. Nem próbáltam ezt mindenkinek matematikai számolással bizonyítani,

csak olyan feladatokkal, amelyekről én tudtam, hogy mit segíthet és fejleszt. Aztán a játékos, ráérezve az ízére, csodát tett.

Tehát összefoglalva, lehet gólt rúgni úgy megtévesztéses technika révén, hogy a kapus anticipációját megzavarjuk, aki így rossz vagy megtévesztéses irányba mozdul, vagy úgy, hogy a kapus elbizonytalanodva kivár, és akkor a matematika miatt nincs esélye, ha jól rúgtuk a labdát. Mert ugye, ha a kapus abban gondolkodik, hogy kivár az utolsó pillanatig a megtévesztés miatt, akkor egy többalternatívás döntést kell hoznia, ami, mint már a vizsgálatok bizonyították, lassúbb döntési mechanizmust eredményez, mint az egyalternatívás reakcióválasz esetén. Tehát a kapus mindenképpen hátrányba kerül, vagy hátrányba hozzuk.

Ezek után bízom benne, elhiszik nekem, hogy tényleg lehet tanítani a góllövést, és így sikeressé tehetjük a játékosunkat, csapatunkat.

Itt már csak a rúgásokat és a hozzájuk kapcsolódó megtévesztéseket kell megismertetni, átadni a játékosoknak, akik így el tudják venni az ellenfél kapusától az esélyt, mint ahogy Panenka is elvette Sepp Maier esélyét.

Természetesen ez egy érintéssel, illetve kettő vagy több érintésnél is elvégezhető tevékenység. Ezekben a megtévesztő technikai elemeken és kapcsolataikon dolgoztam hosszú évekig, és ezt szeretném bemutatni a kollégáknak, játékosainak, gyerekeinknek. Talán most fogja elfogadni, aki érdeklődik ez után az elképzelés után, hogy ez miért ilyen aprólékos és részleteiben kibontott munka. Mert ezt csak így lehet vagy szerencsés pontosan érzékeltetni és átadni. Természetesen nemcsak a kapu előtt lehet hasznos és szükséges a megtévesztéses rúgótechnika, hanem a mezőnyben is nagyon nagy hasznát veheti a játékosunk és a csapatunk. Például a belső védő mélységi passza (rúgása) a tőle távol lévő szélső középpályásnak fontos lehet egy támadás építésénél ilyen megtévesztő technikával. Mert mire a védők lereagálják a megtévesztést, a labda már a megfelelő helyen van. De ugyanezt lehetne elmondani egy védekező középpályás súlypontáthelyezésével kapcsolatban is. Mert a megtévesztése révén a védők csak későn tudnak reagálni, és lehet, hogy csak akkor, mikor már késő.

Remélem, felkeltettem ezzel is az érdeklődést, és a magyar labdarúgás ennek a felhasználásával is visszanyerheti régi fényét.

De eddig beszéltem, írtam a témámról, most meg is kellene mutatni, hogy azt a bizonyos konkrétum nélküli oktatást elkerüljem. Ezért olyan megoldást találtam ki és ide is beillesztettem belőle ízelítőnek pár darabot, ahol regisztráció után QR-kódok révén meg tudja nézni bárki a QR-kód alatti videót, és meg tudja hallgatni alatta az általam felmondott hanganyagot is. Ezzel már konkrét példákat láthat, aki megtekinti az ide beillesztett kódok alatti videókat. De aki minden megtévesztésre és elemre kíváncsi, az a Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. című könyvemben még aprólékos részletezésében is láthatja ezeket.

Sőt, a QR-kódos videók még módszertani segítséget is adhatnak a táblázatok révén, mivel jobbról balra a QR-kódokkal az oktatói magyarázat, oktatói bemutatás, játékos gyakorlati végrehajtása, játékos passzív nyomás elleni

végrehajtása, majd a játéksituációban való gyakorlatvégrehajtás van levezetve. Egy lentről felfelé építési lehetőséget mutat.

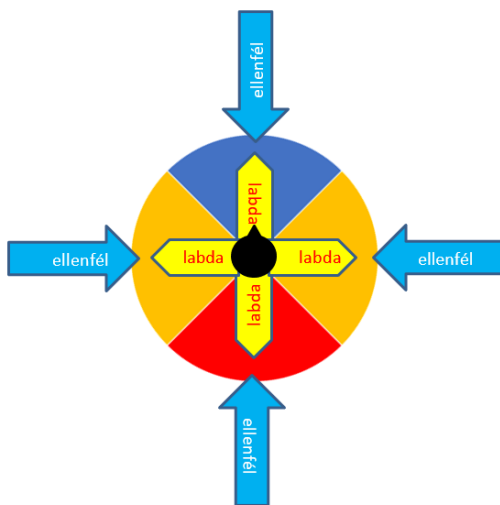
Lássuk akkor konkrétan, mit szeretnék megmutatni!

Először a hagyományos rúgások egy részletével ismerkedhetünk meg (azért csak részletével, mely helyhiány miatt mindet felsorolni itt nem lehet). Így konkrét és pontos képet kaphat az érdeklődő oktató és oktatott is arról, hogy milyen a mozgásvégrehajtás. Aztán az egyérintéses rúgások megtévesztéssel, majd a labdabirtoklás utáni megtévesztéses rúgások lesznek soron. Ehhez talán annyi magyarázatot fűznék még, hogy a labda, ha birtokában van valakinek, például vezeti azt, akkor labdabirtoklásban végrehajtott megtévesztést kell végrehajtania. Ha pedig érkezik a játékoshoz a labda, és nem kezeli vagy kezelheti le, és így egyből továbbjátssza vagy tovább kell játszania, ez esetben egy érintéssel végzi el a technikai elemet és a hozzá kapcsolódó megtévesztő mozdulatot. Nem szeretném a hagyományos megoldások értékeit csökkenteni, már csak azért sem, mert ez képezi az alapokat. De a megtévesztéses technika elsajátítása és főleg alkalmazása új dimenziókat hozhat, és erről írtam eddig, hogy milyen előnyökkel járhat.

1. RÚGÁSOK HAGYOMÁNYOS TECHNIKÁVAL

Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van.

Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is használható. (1. Ábra)



1. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói hagyományos rúgásoknál

Rúgások hagyományos technikával, mely kevésbé taktikai jellegű			
Passzív (aktivizálható) technikai elem			
Elölről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Elölről, oldalról, hátulról érkező ellenfél			
Hagyományos végrehajtás egyérintéssel			
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás
Rúgás belső csüddel			
Rúgás külső csüddel			
Rúgás csüddel			

A hagyományos technikai elemek után a rúgások megtévesztéses technikai elemei következnek, amelyekből csak ízelítőt mutatnék ismét a helyhiány miatt.

Rúgások esetén is hasonló, de mennyiségében korlátozottabb megtévesztések lehetnek jellemzők, mint a passzolásnál. Mert ez jóval karakteresebb mozdulatot követel meg, mivel nagyobb távolságra kell a labdát eljuttatni, és megtévesztés révén ezt elhítni vagy imitálni. Gondolok itt például a nagy karlendítéses lövőcselre, ami szinte amúgy is szükséges a rúgás végrehajtásához. Ezt pedig már így eleve nehéz új irányban megváltoztatni, egy még újabb és még karakteresebb mozdulattal elhítni az ellenféllel, kapussal. Ugyanis itt a labda elrúgása révén jóval messzebbre ható tevékenységről kell beszélnünk. Azt pedig így már könnyebb kiszámítani a védekező játékosnak, akinek a megtévesztés „leolvasására” a távolság miatt jóval több ideje van.

Ennek ellenére van a rúgásoknál is megtévesztés, mi több, ezt is két csoportba osztottam. Elfogadom, hogy annak is lehet igaza, aki ezt kissé erőltetettnek tartaná. De éppen az új elgondolás, inger a lényeg itt is. A két csoport egyike, amikor egyérintéses labdaérintés esetén hajt végre megtévesztést a rúgással összekötve a játékos. A másik csoport, amikor a játékos birtokában van a labda, és így hajt végre rúgást, de előzőleg valamilyen megtévesztést kapcsol hozzá. A labda érkezése is bekövetkezhet minden irányból, de a hátulról való érkezése és tudatos használata kevésbé értelmezhető. Az ellenfél játékosával való kapcsolat is minden irányból jellemző. De ez itt kicsit más elgondolást igényel, mint említettem, mert itt várhatóan távolabbi játékos megtévesztését kell végrehajtani. Amit viszont még hozzá kell kapcsolni ehhez az elképzeléshez, hogy

rúgásnál nagyobb sebességgel is halad a labda, mint például passzolásnál, így viszont a megtévesztés lehet akár ugyanolyan hatásos is, mint a passzoknál, mert a távolság növekedett mértékét a gyorsabb labda kiegyenlítheti.

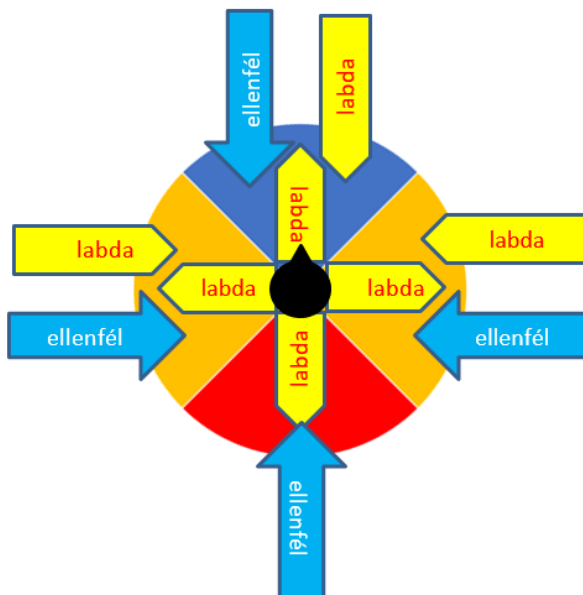
Ha a kapcsolódó megtévesztéseket vesszük számba, akkor talán elmondhatjuk, hogy például a lövőcsel a legkarakterisztikusabb, a testcsel kevésbé, a lépésszaporítás viszont inkább jellemző. Sőt, a lábbal manipulálás is lehetséges, és az iramváltás is megjelenhet.

Ezek a cselekvések mozgásban és állásban is végrehajthatók, de a mozgásos megoldás meghatározóbb lehet.

1.1. Rúgások megtévesztéses technikával érkező labda esetén (Egyérintéssel való továbbjátzás előtti megtévesztés)

Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van. Viszont az én elképzelésem szerint a rúgások előtti labda beérkezése után egyérintéssel való továbbjátzását is figyelembe kell venni, mert más megtévesztéses technikai végrehajtást vonhat maga után. Ezen esetben a beérkező labda és a rúgás közötti időben kell végrehajtani a megtévesztést. Amire valószínűsíthetően kevesebb idő jut.






























Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is megvalósítható. (2. Ábra)



2. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói egyérintéssel való hagyományos rúgásoknál

Rúgások érkező labda esetén egyérintéssel megtévesztéses technikával, amely így taktikai jellegű technikává válik

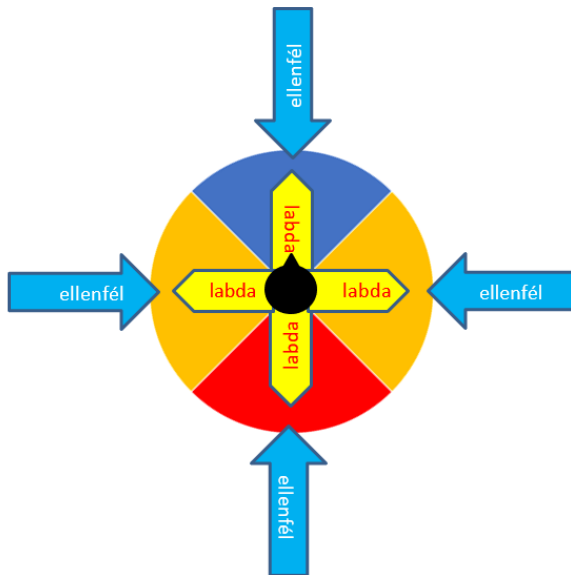
Aktivizált technikai elem						
Előlről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Előlről, oldalról, hátulról érkező ellenfél						
Megtévesztéses végrehajtás egyérintéses rúgások esetén						
Lövőcseles megtévesztés						
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás	Passzív nyomással való végrehajtás	Mérkőzősszerű nyomással I.	Mérkőzősszerű nyomással II.
Rúgás mutatása és másik irányba rúgás belső csüddel						
Rúgás mutatása és másik irányba rúgás külső csüddel						
Rúgás mutatása és másik irányba rúgás csüddel						
Testcseles megtévesztés						
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás	Passzív nyomással való végrehajtás	Mérkőzősszerű nyomással I.	Mérkőzősszerű nyomással II.
Testcselel mutatása és másik irányba rúgás belső csüddel						
Testcselel mutatása és másik irányba rúgás külső csüddel						

Testcsel mutatása és másik irányba rúgás csüddel						
Lépésszaporítás						
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás	Passzív nyomással való végrehajtás	Mérkőzéseszerű nyomással I.	Mérkőzéseszerű nyomással II.
Lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás belső csüddel						
Lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás külső csüddel						
Lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás csüddel						
Tekintettel való megtévesztés						
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás	Passzív nyomással való végrehajtás	Mérkőzéseszerű nyomással i.	Mérkőzéseszerű nyomással ii.
Nézés, fejfördítés, fordulás után másik irányba való rúgás belső csüddel						
Nézés, fejfördítés, fordulás után másik irányba való rúgás külső csüddel						
Nézés, fejfördítés, fordulás után másik irányba való rúgás csüddel						

2. Rúgások, hagyományos technikával labdabirtoklást követően (Kettő vagy több érintést követően való labdamegjátszás)

Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van. Ezen esetben kettő vagy több érintés, azaz labdabirtoklás után következik be a rúgás.

Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is használható. (3. Ábra)



3. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói labdabirtoklásos hagyományos rúgásoknál

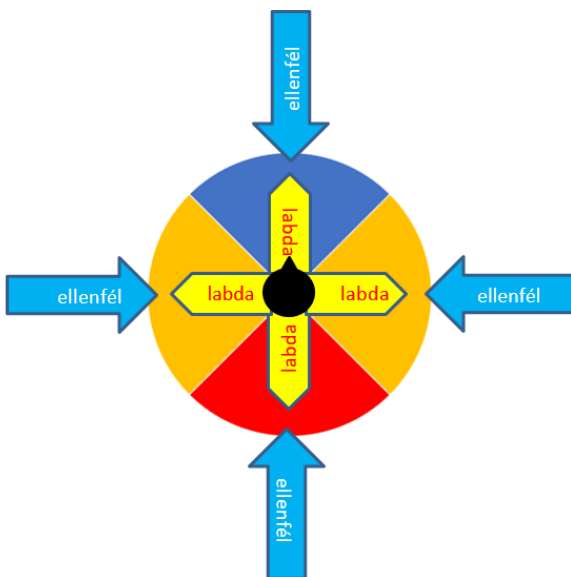
Rúgások hagyományos technikával, labdabirtoklást követően, mely kevésbé taktikai jellegű			
Passzív (aktivizálható) technikai elem			
Előlről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Előlről, oldalról, hátulról érkező ellenfél			
Hagyományos végrehajtás több érintés után			
	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás
Rúgás belső csüddel			

	Oktatói magyarázat	Oktatói bemutatás	Játékos-végrehajtás
Rúgás külső csüddel			
Rúgás csüddel			

2.1. Rúgások megtévesztéses technikával labdabirtoklást követően (Kettő vagy több érintést követően való labdamegjátszás)














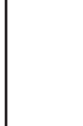






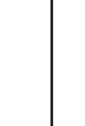
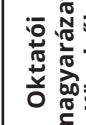

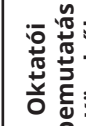
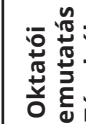



Labda helye szerint: hagyományos értelemben a rúgásokat csak labdabirtoklás után értelmezik, ezért a labda érkezése nem releváns ezen elképzelés szerint, mert a birtoklónál van. Így ez esetben kettő vagy több érintés, azaz labdabirtoklás után következik be a rúgás. Így a megtévesztést a labda birtoklása és az elrúgás végrehajtása előtt kell kivitelezni.



















Ellenfél helye szerint: előttünk lévő ellenféllel szemben, de a hátunk mögött lévő ellenfél ellen és oldalon lévő ellenfél ellen is használható. (4. Ábra)



4. ábra: Labda és ellenfél lehetséges pozíciói labdabirtoklásos megtévesztéses rúgásoknál

Rúgások labdabirtoklásnál a rúgások előtti megtévesztéses technikai elemmel, amely így taktikai jellegű technikává válik							
Aktivizált technikai elem							
Előlről, oldalról, esetleg hátulról érkező labda /Előlről, oldalról, hátulról érkező ellenfél							
Megtévesztéses végrehajtás labdabirtoklást követő rúgás előtt							
Lövőcseles megtévesztés							
	Oktatói magyarázat Közelről	Oktatói magyarázat Távolról	Oktatói bemutatás Közelről	Oktatói bemutatás Távolról	Passzív nyomással való végrehajtás Közelről	Passzív nyomással való végrehajtás Távolról	Mérkőzőszerű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén rúgás mutatása és a másik irányba rúgás belső csüddel							
Labdabirtoklás esetén rúgás mutatása és a másik irányba rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén rúgás mutatása és a másik irányba rúgás csüddel							
Testcseles megtévesztés							
	Oktatói magyarázat Közelről	Oktatói magyarázat Távolról	Oktatói bemutatás Közelről	Oktatói bemutatás Távolról	Passzív nyomással való végrehajtás Közelről	Passzív nyomással való végrehajtás Távolról	Mérkőzőszerű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén testcseles mutatása és másik irányba rúgás belső csüddel							

Labdabirtoklás esetén testcsel mutatása és másik irányba rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén testcsel mutatása és másik irányba rúgás csüddel							
Labdabirtoklás esetén lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás belső csüddel							
Labdabirtoklás esetén lépésszaporítással a cselekvés kivitelezésének elhúzása és rúgás külső csüddel							

Tekintettel való megtevésztés							
	Oktatói magyarázat Közelről	Oktatói magyarázat Távolról	Oktatói bemutatás Közelről	Oktatói bemutatás Távolról	Passzív nyomással való végrehajtás Közelről	Passzív nyomással való végrehajtás Távolról	Mérkőzészerű nyomással I.
Labdabirtoklás esetén nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás belső csüddel							
Labdabirtoklás esetén nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás külső csüddel							
Labdabirtoklás esetén nézés, fejfordítás, fordulás után másik irányba való rúgás							

A régmúltból a véleményem a passzások, rúgások és a megtevésztések kapcsolatáról		
		

A rúgások és megtévesztések kapcsolata az én elképzelésem szerint ezen összefoglaló táblázatsor után már könnyebben értelmezhető. Ettől függetlenül valószínű, hogy nem ez a legkarakterisztikusabb megtévesztéses elemkapcsolat, mert talán a mérkőzéseken ebből fordul elő az egyik legtöbb hagyományosabban végrehajtott technikai elem. Ami viszont fontos lehet, és be kell hogy lássuk, a góllövésnek is lehet oktatható, értelmezhető része, ha csak az anticipáció, a reakcióidő, a labdasebesség stb. kérdéseit megtekintjük, és beemeljük az oktatásba. Nem beszélve a megtévesztéses rúgásformákról, amelyek révén a használó esélye a jó végrehajtásra komoly mértékben megnőhet. Emlékezzünk a Panenka 11-esére, de ezen kívül is mutatnék pár példát, amelyeket a linkekre kattintva és a megfelelő időket figyelve meg lehet tekinteni.

1. 0'19" Tánc a rúgás előtt

<https://www.youtube.com/watch?v=pynDvlsLoU0>

Itt Ronaldinho labdabirtoklását és azt követő spiccel való rúgását látjuk. De ami fontosabb, hogy előtte megtévesztést csinál. A riport szerint táncot, az én vizsgálataim és meghatározásom szerint lépésszaporítást és lövőcselt hajt végre rúgás előtt. Megfigyelhető a védő megtévesztésre való elbizonytalanodása és a kapus megtévesztésre való lassú reagálása.

2. 3'32" Váratlan szabadrúgás

<https://www.youtube.com/watch?v=pynDvlsLoU0>

Ebben az esetben Ronaldinho több megtévesztést is bevet. Így tekintetcsellel azt mutatja, hogy beadást készít elő, ezt karmozdulatával is megerősíti, majd a rúgás pillanatában a láb rúgófelületét megváltoztatva azt mutatja, hogy belső csüddel beadja a labdát. Ehelyett viszont fektetett csüddel kapura rúgta, ami így meglepve a kapust az angolok hálójába jutott.

3. 6'59" Háromszor is a sorfal alatt rúgja el a labdát senki által nem várt módon.

<https://www.youtube.com/watch?v=pynDvlsLoU0>

Itt az első és második esetben is belső csüddel mutat a kapusnak rúgást, és az utolsó pillanatban a láb rúgófelületét megváltoztatva belsővel löött passzszal a sorfal alatt lövi el a labdát. Harmadik esetben is egy belső csüddel való csavarást mutat, de helyette a láb rúgófelületét váltva fektetett csüddel lövi el a sorfal alatt.

Talán bizonyításnak elegendő is. A nagy játékosok egyik tulajdonsága, hogy megtévesztések tömkelegét illesztik játékuikba, így a rúgástechnikájukba is. Ha Ronaldinho nem ismerte volna a megtévesztés gyakorlatát, talán sosem vált volna olyan játékosná, amilyen lett belőle. Egy viszont biztos, hogy ezek a gólok nem születtek volna meg, tehát a góljai száma kevesebb lett volna, azaz a teljesítménye nem lett volna jó. Látható, hogy a megtévesztés és a teljesítmény egy ilyen elképzelés lefuttatása révén is komoly összefüggést mutat.

Nem szeretném tovább boncolgatni, inkább csak megemlíteném itt, hogy a kapus is élhet a megtévesztés lehetőségével, és abba az irányba terelheti a labdás tevékenységét, ami neki hozhat sikert. De erre itt most nem térnék ki mélyrehatóan.

Még egy gondolatként, ha azt mondjuk, hogy a tökéletes ételhez kellenek a fűszerek, akkor állíthatjuk, hogy a labdarúgás sava-borsa a megtévesztés, azaz a fűszere a játéknak. Sajnos egyre kevesebb játékos az, aki ezt a fűszert ismeri és használja. Az én kutató- és vizsgálómunkáim nagy részét ennek áldoztam. Hiszem, hogy lesz ennek még hazánk labdarúgásában is komoly hozadéka, már csak azért is, mert az én, és ami fontosabb, a játékosaim sikerét ez nagyban segítette.

Felhasznált szakirodalom

Sisa Tibor Diplomadolgozat: A labdarúgás jellemzője és oktatása 1992

Sisa Tibor: Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I. 2018

Sisa Tibor: Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban II. 2019

<http://www.royalmonaco.net/2014/09/golden-foot-antonin-panenka-will-leave-his-footprints.html> UEFA headquarter, hall of fame, Antonín Panenka

Dr. Melegh Gábor: Reakcióidő a közúti közlekedésben. Letöltés helye: http://www.nye.hu/ktit/sites/www.nye.hu.ktit/files/dokumentumok/E_segedletek/Kozlekbizt/Reakci%C3%B3id%C5%91Melegh.pdf

Istvánfi Csaba: Stratégia és taktika fejezet (Az edzés elmélete és módszertana Dr. Nádori könyvében) Sport, Budapest 1986

Kardos Lajos: Általános pszichológia. Tankönyvkiadó, Budapest 1964

Levelező szerző:

Sisa Tibor

sisa.tibor@uni-eszterhazy.hu