

1.5. ÚT PÁRIZSIG

Dancsházy-Nagy Tamás
Férfi Párbajtőr-Válogatott, Vezetőedző



Dancsházy Tamás klubedző (Budapesti Honvéd, 2015-től férfi párbajtőr vezetőedző) és Boczkó Gábor szövetségi kapitány („sikerkovács”) mutatták be 52 év után hogyan sikerült elnyerni az olimpiai bajnoki címet. Vázolták azokat a sporttudományi területeket, amelyek segítettek a felkészülésben kiemelve a csapat mentális felkészítését.

A felkészülés sporttudományos kerete:

A párizsi ciklus alatt a férfi párbajtőr csapat kifejezetten négy nagy sporttudományos területet hangsúlyozott: a csapat mentális felkészítését, a sportágspecifikus fizikai felkészítést, a diétetikát, valamint a vívószakmai felkészítés újragondolását. A mentális felkészítés kapcsán a csapatvezetés sikeresen adaptálta a külföldi sportmentoring módszert, amely személyiség alapú csapatfelmérésekkel azonosította a „rule” (vezéregyéniség), „individual” (autonóm teljesítő), „supporter” (támogató) és „expert” (szakmai őrző) típusok arányát, és ennek alapján változtatta meg a csapatdöntési mechanizmusokat.

A fizikai felkészítésben kiemelten hangsúlyos volt a mozgáskoordináció, koordinációs időbeli képességek, reakcióidő, perifériás látótér és szem kéz koordináció fejlesztése, valamint a sérülések megelőzése céljából a gyógytorna és kiegyensúlyozott aszimmetria kezelés, amelynek eredményeként a csapat a kvalifikációs ciklus alatt jelentős sérülés nélkül tudott versenyezni. A diétetika területén a szakértők precíz, adatvezérelt intervenciókkal optimalizálták a testösszetételt, a fáradtságcsökkentési és regenerációs folyamatokat, és a versenykörülményekhez igazították az energia és tápanyagbevitelt, amely kulcsfontosságú volt a többnapos, kielezett versenyek átvészeléséhez.

Csapatdinamika, mentális szűrések és ellenfélanalízis:

A siker egyik forrása a csapat dinamikájának tudatos formálása volt. A sportmentoring felmérések alapján kiderült, hogy a győztes csapatok tipikusan erős „rule” egyéniség köré épülő, támogató és szakmai szerepekkel kiegészített felállások; a korábbi magyar férfi párbajtőr csapat azonban

inkább három domináns egyénre és egy támogató szerepre épült, amely nem igazán felelt meg a győztes csapatok személyiségstruktúrájának. Ennek felismerése után a tréneri stáb elválasztotta az egyéni és csapatversenyekre történő felkészülést, és kidolgozott speciális edzés módszertani rendszereket, amelyek a csapati kooperációt, a helyzetfelismerést és a közösen hozott döntéseket hangsúlyozták.

Az ellenfelek analízise során a csapat a hagyományos videóelemzés mellett kihasználta a social media és nyilvános digitális adatokat: a versenyzők megjelenését, táplálkozását, utazási és szabadidő tevékenységeket, illetve viselkedési mintákat követve alakították ki a taktikai modelljeiket.

A felkészülés folyamatának középpontjában a mérés és adatvezérelt intervenció állt: a fizikai és mentális teljesítmény, a robbanékonyság, az állóképesség, a regeneráció és a testösszetétel folyamatos rögzítése után az adatok alapján módosították az edzés terhelést, a táplálkozási protokollt és a taktikai gyakorlatokat. Ez a „mérés-tervezés-visszámérés-finomhangolás.”

A jövőben a kihívás a különböző adatforrások – biológiai, mentális, táplálkozási és technikai elemzések – még szorosabb integrálása lesz, amelyek segítségével a csapat a cím megvédésére is kialakíthat egy újabb, nagyobb adatvezérelt sporttudományi felkészülési modellt.