



SPORTSKO
MAČEVANJE

Predstavljamo vam veštinu koja jača veru u sebe, uvećava dostojanstvo i rađa odlučnost za borbu

TEKST
STEFAN TOŠOVIĆ

FOTOGRAFIJE
PETAR ĐORĐEVIĆ

K

Kako i zašto neko reši da postane mačevalac, pitam se na putu do Beogradskog sajma, gde me na galeriji jedne od hala, pored reke Save i šina kojima ide voz, čekaju oni koji mi to mogu odgovoriti. Realno gledano, mačevanje deluje baš gotivno, filmski. Reč je o veštini, čitaj – nije jednolično i nešto što bi čoveku brzo moglo da dosadi. Uz to, mačevaoci imaju lepo, belo odelo, masku... Interesantno je, razmišljam. Ipak, ne poznajem mnogo onih koji su ušli u to odelo i uzeli mač u ruke, iako smo gotovo svi voleli da gledamo crtani film o Vitezu Koji.

„Ima dosta slučajeva kao što je moj, da braća i sestre jedni druge povuku da treniraju. Takođe, u potrazi za sportom koji bi im po svemu prijao, mnogi na kraju završe kao mačevaoci. Dosta je i onih koji imaju određenu viziju o tome, onda dođu da se upoznaju s tom veštinom, da iskuse jesu li imali pravu predstavu o njoj”, priča Miloš Milić, senior i trener u Mačevalačkom klubu *Silni*. Sačekao me je u društvu dve klupske kolegice, Anđele i Jovane, koje su, nakon što smo se rukovali, svoje duge kose vezale u konjski rep i pripremile se da ga pokriju maskom.

POEZIJA POKRETA

Nije neophodno preveliko znanje da bi se znalo kako je mačevanje veština bogate tradicije. Prevalilo je, uslovno rečeno, put od viteških turnira, preko evropskih dvojboja, do olimpijskog sporta. Međutim, kada se kaže mačevanje, ne misli se samo na upotrebu mača. Tu je floret, kao i sablja. „Mač je ipak najzastupljenija disciplina u svetu, kao i kod nas, i ima najveći broj takmičara. Pravila u disciplini mač su veoma jednostavna – ko koga prvi ubode. Međutim, u floretu i sablji malo su drugačija. Kod mača je i velika važeća bodna površina – celo telo, od glave do pete; u floretu pogodak važi samo za torzo, a u sablji je važeća površina gornja polovina tela – trup, ruke i glava”, objašnjava mi Miloš, koji je kao svoju disciplinu odabrao mač. A to su učinile i Jovana i Anđela. Mač im je legao. To je, ako govorimo o bavljenju nekim sportom, tek prvi korak. Dok se dame zagrevaju, poskakujući napred-nazad, Miloša pitam za sve one druge i treće korake, tačnije – zbog čega se u mačevanju ostaje?

„Zbog osećaja vođenja borbe. Zbog transa u koji se tom prilikom upada, kada ništa drugo nije važno osim nadmudriti protivnika i postići pogodak. Biti brži i odlučniji u povlačenju poteza. Osećaj savladavanja i izvođenja tehnike koja se konstantno i uvek uči, to su ključne stvari zbog kojih ljudi ostaju u mačevanju”, smatra on. Ima i onih, a devojke su mi to potvrdile, koji posebno vole tu harmoniju pokreta, kao i estetiku. Jer, tu su mač, maska, rukavica, jaknica, pantalonice, plastron, dokolenice, šnur (kabl za signalizaciju). Celokupna oprema je obavezna kao zaštita od uboda.



JOVANA ŽIVANOVIĆ (LEVO), PRVO MESTO NA EVROPSKOM KUPU ZA KADETE U KOPENHAGENU 2013.

ANĐELA MILIČIĆ (DESNO) DRUGO MESTO NA EVROPSKOM KUPU ZA KADETE U ZRENJANINU 2011.



JOVANA, ANĐELA I MILOŠ BRANE BOJE MAČEVALAČKOG KLUBA "SILNI", KOJI POSTOJI OD 2002. GODINE



Odelo mora da bude belo, sa ispisanim inicijalima mačevaoca i nazivom države.

NA TRENINGU

Trenirajući sportsko mačevanje, skladno razvijate celo telo – tu je uključena celokupna muskulatura. Mnogi koriste mačevalački trening kao zamenu za fitness. Oni koji žele da idu dalje od toga, prinuđeni su na trening koji traje između jedan i po i tri sata. „Zagrevanje radimo kolektivno, trčanjem ili s vijačom, uz vežbe razgibavanja. Zatim se prelazi na predvežbe, mačevalačku kretnju, tačnije, korake, da bismo pripremili noge za borbu”, opisuje trener. „U glavnom delu treninga prelazi se na

rad u parovima, gde se uvežbava tehnika. Tu je i individualni rad s trenerom, tačnije, davanje lekcije učeniku,

PRECIZNOST SE, IZMEĐU OSTALOG, VEŽBA UBODOM U TENISKU LOPTICU



mi to zovemo škola. U završnoj fazi treninga obavezno se rade vežbe snage. Naročito primenjujemo i pliometrijske vežbe, koje nam daju na eksplozivnosti odnosno podstiču spremnost za bržu reakciju”.

Onda sam ih ostavio da se mačuju, dami nadelu pokažu ono o čemu smo razgovarali. Ubrzo shvatam da se ova veština vrti oko koordinacije, brzine, preciznosti i ravnoteže. Eksplozivni su, imaju ekspresni skok iz mesta unapred, munjevite reakcije... Maštoviti su i kreativni, jer kako bi drugačije uboli protivnika? Jasno mi je da ovde um caruje. „Sa psihološkog stanovišta, u mačevanju je izrazito bitna usredsređenost na trenutni zadatak, na borbu, kao i apstraktno mišljenje, traženje brzog rešenja u toku borbe. Naravno, treba da izgradite samopouzdanje i veru u svoje znanje, što dolazi sa iskustvom”, jasan je Miloš.

BORBA JE ŽIVOT

Bilo je zanimljivo gledati ih kako se „ubadaju”, pogotovo zato što atraktivnom vizuelnom momentu, koji caruje u mačevanju, treba dodati i zvučnu dimenziju. Naime, u borbi se neprestano čuje udarac mača o mač, što rađa dinamiku. Nema sumnje da je mačevanje, kao i druge veštine i sportovi u kojima dominira borba, svojevrsan život u malom. Mikrosistem života. „Kroz borbu, u mačevanju učiš o životu. Baveći se ovom veštinom, sagledavaš neke životne principe. U mačevanju važi pravilo: kakav si borac, takav si i čovek”, zaključuje mačevalac senior, a ja postajem siguran da sam dan proveo s dobrim ljudima.

ŠKOLICA MAČA Naučite tri osnovne napadačke akcije u mačevanju

1. Korak bod

Bliska distanca. Prvi se uči u obuci mačevalaca. To je osnovni bod – pomoću njega se uči kotrola vrha, vežba položaj ruke i osećaj samog boda.

2. Ispad

Srednja distanca. Po nekom redosledu, on je sledeći u obuci. Zahteva dodatni rad nogu, snažnu i eksplozivnu reakciju.

3. Fleš

Velika distanca. Uči se poslednji, jer iziskuje veliku preciznost, eksplozivnost i sigurnost u izvođenju akcije.

