Norman Károly

Sportlövészet-heurisztika

Gondolhatták az irodalmárok, hogy ez nem lehet komoly, ugyan mi köze volna a sportlövészetnek a stilisztikához, retorikához. Okoskodhatom róla, mondtam, de vajon hol tehetem közzé; a lövészeket mit érdekelné a súlyemelés vagy a rövidtávfutás, az országúti kerékpározásról nem is szólva és viszont; a többnyire pacifista irodalmárok pedig mérsékelten foglalkoznak sportpisztolyokkal. Azaz sem szűk sportági közleményekben, sem rátarti irodalmi magazinokban.

Itt viszont, az ujiras.hu-ban szerepelt már szociológia és relativitáselmélet is, nyilvánvalóan afféle hagyományokat ápoló orgánum, amilyenek ókori kezdeteinek útját mások mellett Lucretius hexaméteres De rerum naturája cövekelte ki.

Persze minden versenysport végső rokon, például minden versenyző voltaképpen előadóművész, és ha ezt nem vállalja a lelke legmélyén, nem is jó versenyző. Az még csak rendben lenne, hogy a ritmikus gimnasztika, a jégtánc, a műugrás vagy egy aikido-bemutató a Nagyérdemű számára színpadra állított technikai föllépés; de hogy mind többi is!? Érmet vesz át a műsoráért egy emelvényen egy pompás testalkatú, nagydarab művész, az imént táplált be az evezős versenypálya vizébe kétszázezer joule energiát, csaknem hét percen át majdnem háromnegyed lóerő folyamatos teljesítménnyel, miáltal ő a bajnok. Hogy ez az éremátadás pontosan megfelel a vastapsnak, amely Richard Strauss Hős élet című szimfonikus költeménye hegedűszólistájának jár? (Alighanem e két sportoló belső energiafelhasználása is nagyjából megegyezik a produkciójuk során.) Igen, ha a sportlövészt idegesíti, hogy a lelátóról sokaság követi az összpontosítását, akkor még nem jó versenyző, mert nem készült fel éppen arra, hogy reflektorfényben csillogtassa meg a tudását a közönség számára a világot jelentő lőállásban; van még mit gyakorolnia. (Csak nem sorolom ugyanoda eme általános, mutatványos szempontból Arnold Schwartzeneger csupasz fölállását, a grúz Talahadze sportöltözékes teljesítményét lökésben 267 kilóval, netán Augustin Hadelich álló helyzetű testgyakorlását Paganini 24. capriccziójának előadásakor? De igen.)

Népszerű sportok, evezés, úszás, atlétika, súlyemelés, rövid- és hosszútáv-futás, harcművészetek az egyetemes tunyaság világában is kevesebb kérdést vetnek fel. Ám amikor még sportorvos is akad, aki szerint az erő-, erő-állóképességi és dinamikus „igazi" sportokhoz képest ugyan mi dolga volna egy sportorvosnak a sportlövész versenyző

tüdejével, ízületeivel vagy izomzatával; forduljon a mutatóujjával a daktiloszkópushoz, a lelki életével pedig a pszichológusához...

Kerüljünk közelebb a pisztolyos pontlövészethez, részletekbe kell bocsátkoznom, talán nem általános ismeret a kívülállók körében. Évégből azután felvetek sportágközi rokonsági vonatkozásokat is, szőjem a körképbe, heurisztikus lelkigyakorlat. Az érintett területeket e könnyed keretek között nem boncolgathatom tovább; az írottak korrektségéért azonban felelősséget vállalok.

Egy óra tizenöt perce van a selejtező során a légpisztolyos pontlövésznek hatvan lövés leadására, fél kézzel célozva a kilónál nehezebb pisztolyával. A fegyver és a lövedék műszaki megoldása biztosítja, hogy az utóbbi szabályos, kerek lyukat üssön a 10 méter távolban, 140 centi magasan álló lőlapon, amelynek a közepén egy teniszlabdányi fekete kör a „célfekete", koncentrikus mezőkre beosztva: a közepe tíz pontot ér, a külseje hetet, ha a találat köre csak érint is egy mezőt, megkapja annak a pontját. Összegződik a hatvan pontérték; a selejtező rangsorának az eleje pedig a döntőbe jut, további húsz lövésre, amelyeket már szigorúan kell percenként leadni.

Ha valaki versenyen szabadkézzel tíz méterről hatvanszor eltalál egy teniszlabdát, jó eséllyel már negyedosztályú. Ha egy pingponglabdát, itthon akár győzhet is. Olyan pedig még nem született a világon, aki hatvanszor egymás után egy egrest is eltalál: a jelenlegi világcsúcs ebben a sportlövész-ágazatban 594 pont.

Mármost mi a feladat? Tökéletes célzás és elsütés során 10 pontot elérni. Azután, ha ez elsőre sikerül, ezt percenként meg kellene ismételni, mindösszesen hatvanszor. Jól láthatóan ciklikus sport a pontlövészet. Minden ciklus kezdete ugyanolyan testhelyzetet, tartást kíván; minden ciklus kezdetén rendelkezésre kell állnia ugyanakkora tettrekész energiának. Ez azt követeli meg, mint minden más ciklikus sportmozgás esetén, hogy a ciklushoz tartozzék egy munkafázis, amikoris teljes összpontosítással leadja a lövést a sportoló, és egy pihenőfázis, amikor a munkafázisban elhasznált energia visszapótlódik az izmokba-idegzetbe. Az erőfeszítés csúcsán ez nem lehetséges, az oxigént és szőlőcukrot szállító hajszálerekben az izmok nyomása miatt leáll a vérkeringés. Harmadiknak pedig: minden egyes ciklus kezdetén ugyanolyan lelki-, idegállapotban kell lennie a versenyzőnek. E feltételekkel van esély rá, hogy a ciklusok egyformák legyenek, s ha az első jó, jó legyen a többi is; a többi technika, tudás és szerencse kérdése.

Egészen hasonló a feladat, bár valamivel fürgébben, az evezésben is. Legyen tökéletes a csapás, és ilyenből mérjen rá a vízre a versenyző per-

cenként harmincvalahányat, egy olimpiai versenypálya kétezer méterén mindösszesen körülbelül kétszázhatvanat. Az evezés is ciklikus sport. A kajak-kenu is, a futás is, a kerékpározás is, az úszás is. Lássuk be: ezek a sportágak a sportlövészet édes testvérei, ciklikus mindegyik.

A nehézatlétika, a súlyemelés bezzeg nem, mégis ők is a sportlövészet közvetlen édes testvérei. Miért? Kis izomenergetika következik. A fő izmokban pihent állapotukban körülbelül 3 másodpercre elegendő energiaanyag áll készen; a minden fehérjefolyamat számára univerzális üzemanyagformában, ez az ATP nevű vegyület. Ennyi energia kell ahhoz, hogy például hirtelenjében elugorhassunk a támadó tigris elől. Ezt az izomzat robbanás erejű, maximális munkavégzésre fordíthatja. Így dolgozik a nehézatléta súlylökéskor, gerelyvetéskor, kalapácsvetéskor; a súly--emelő, a műugró. Ha még tovább kell maximálisan erőlködnünk, a három másodperc körülbelül 10 másodpercre kinyújtható, egy ATP-t kiszolgáló segédanyagnak, a kreatinnak köszönhetően. Egy rövidtávfutónak, egy szertornásznak, magas- vagy távolugrónak erre van szüksége. A fölsorolt sportágak a sportlövészt közvetlen rokonai: az izomzat csúcsfeszültségében, a ciklus munkafázisában ugyanígy a bekészletezett energia használódik fel, az izomfeszültségben a pótlás lehetősége nélkül. Nagyjából tíz másodperce van a lövésznek egy célzásra, utána kifogy az energiája, mint sprinternek a célban. Az, hogy a sportlövész izometriában, szobormerevségben használja el az energiát, egy nehézatléta pedig robbanó dinamikával, egyáltalán nem lényeges különbség. Ami ilyenkor az izmokban történik, pontosan ugyanaz. Folyamatosan működnek az izomzat motorfehérjéi. Mikroszkóppal látható volna, hogy a látszólag szobortartású test változatlan hosszúságú izmainak mélyén rendezett üzemi tevékenység folyik, miozinmolekulák kapaszkodnak aktinszálakba, húzódzkodnak és elengednek, s kapaszkodnak megint tömegével; még hogy mozdulatlanság!

Kezd az a gyanú ébredezni az emberben, hogy minden két sportág technikai értelemben is egymás rokona. Ha nem emelkedünk is a sport általános meghatározásának a szintjére, még tovább terjed ez a végső hasonlóság. Közhely: „az eredmény a fejben dől el”. A sportoló ember nem csupán élettani gépezet, hanem érző és gondolkodó entitás. Minden adott teljesítménye, de az egész pályafutása mögött is egy intellektus áll. Ha rangsorolnánk a kognitív tevékenység szükséglete szerint a sportokat, az élen afféle ágak állnának, mint az alkotó művészetet kifejtő keleti harctechnikák, a sakk vagy a vitorlázó repülés. Ebbe az előkelő családba sorolható a sportlövészet is.

Igen, de mi dől el a fejben, hogyan dől el? Ebben is lehetnek különbségek. A sakkban, túl az óriási anyaggal szabadon kombináló memória dolgoztatásán, az elevenen figyelt ellenfél lelki-taktikai megingatása a fő feladat (akárcsak a judóban, a birkózásban). A vitorlázó repülésben, órákon át, feszült éberség közepette, elemi matematikai számításokkal (beérek innen?) tarkított természeti információfeldolgozás folyik (mi az ott lent, búzavetemény vagy mustárföld? Mit jelent az a madár, az a felhő légáramlati szempontból; miért pont arra repül a versenytárs?).

Ha azután a sportági sajátságokat górcső alá vesszük, további rokonokra bukkanhatunk, akár a sport határain túl is. Hadd idézzek fel három finommívű sportpisztolyos példát!

Gyakori utasítás: „ne hagyd el az utántartást!" Ugyanis a ciklus munkafázisa során egymást követi a célzás, a pisztoly elsütése és az utántartás. Ez utóbbi azonos technikai feladat a célzással, hiba a sütés után azonnal leereszteni a pisztolyt. Az egyszerűsítő magyarázat szerint könnyű a sorrendet összekeverni: esetleg korábban mozdul lefelé a cső, mint ahogy a lövedék elhagyná a torkolatot, aztán kereshetem a találatot valahol a nagy világmindenségben. Jól megindokoltuk, még tankönyvekben is előfordul...

Csakhogy nem ez a probléma lényege. Előfordul a sznúkerben is: „túl hamar kiállt a lökésből a versenyző". Ez a hiba azonos osztályú azzal, mint amikor elmarad az utántartás (a sznúker és a pontlövészet a legközelebbi testvérek). Ugyanis: a célzás, a sütés és az utántartás egyetlen kompozíció. Ha túl hirtelen ér véget, azaz rossz a vége, rossz volt az egész, Michelangelo Dávidjának a fejére már nem jutott a márványból. Ilyen hibás kompozícióban kevés az esély arra, hogy annak valamely másik része megfelelő volna, azaz például a sütés eredményeképpen jó helyre érkezzék a találat.

Ezt meggondolva az a mondat, hogy a lövés munkafázisa három részből állna: „célzás", „sütés" és „utántartás", nem a legszerencsésebb fogalmazás. A valóságban a célzás és az utántartás egyetlen elem: a célzás maga. A sütés pedig ennek valahol a belsejében, soha nem a legvégén, leginkább az eleje táján kell történjen. Hatékonyabban alapozza meg a lövés kivitelezését ez a mondat: „célozz, és az eleje táján süss". Ez más haszonnal is jár. Nem csupán nem tagolja fölöslegesen háromfelé az egyetlen munkafázist, pláne kiemelve-szenzációvá avatva a sütést az ennek járó idegi túlfeszültséggel; hanem több szabadságot ad annak az esetnek, amikor a munkafázishoz egyáltalán nem tartozik sütés, mert elrontanánk, helyesebb – és ez igen gyakori edzői tanács – sütés nélkül

leengedni a pisztolyt, és újraépíteni az egész ciklust. Kevesebb kár feláldozni a befektetett munkát, mint elhibázni egy lövést.

„Ejtsd be a derekadat." Ezt egy sporttársam tanácsolta, úgy értettem, hogy az ágyéki gerinc-előrehajlást engedjem szabadon, a törzsem felső részét lesüllyesztve. Nosza, domborítom a hasamat. Mit sem változik az eredményesség. Csökevényes intellektusomnak hosszabb időre és némi decentrálásra volt szüksége ahhoz, hogy megértsem, mit is mondott valójában. Kívülről lát engem. Látja a jeleit, hogy feszülten állok, mivel peckesen kihúzom a derekamat, naná, hogy rezgek, mint a gitárhúr. A sporttárs egyáltalán nem az ágyéki lordózisomat hiányolta, a tartásomat ítélte erőltetettnek, s ezt fogalmazta meg úgy. Tízezer lövéssel később hamarabb megértettem volna; amikor azonban a tanácsot kaptam, düllesztettem, hátha ez a varázsszer, a feszültségen mit sem enyhítve. (Következményesen megtudhattam, milyen érzés a legalsó csigolyaközi porckorong sérve. Így derült ki, még félreértve is hasznos tanács volt.)

Harmadik példa, egy ökölszabály: „csak az aktuális lövés számít." Értsd: semmelyik másikra nem szabad gondolni. Holott, ugye, a teljes selejtező létraverseny, már hogyne számítana mindegyik lövés? Csakhogy ez a mondat az akció nagy súlyú gondolati fedezete. Ha azon izgulok összpontosítás helyett, hogy az előbb lőttem egy tízest; vagy lőttem egy hármast, hogy a fene enné meg – akkor nem marad lelki energia a soron következő lövésre. Nem teljesülne a ciklus egyik alapfeltétele: minden ciklus elején azonosnak kell lennie a lelki pozíciónak is. Tilos tehát a hatvan lövés során a múlton merengeni.

Nem is találok hirtelenjében másik sportágat, amely ennyire érzékeny lenne szavakra, szórendre, hangsúlyokra, megfogalmazásra.

Végül: akadnak a kultúrának hasonló területei a sportokon kívül is. A retorika, a stilisztika, a költészet s annak bácsikája: a filozófia. A sportlövészet közvetlen rokonsági körében...