**ЗАЩО ФЕХТОВКА?**

**Фехтовката** предлага уникална комбинация от физическа, интелектуална и емоционална стимулация. За разлика от много други спортове, фехтовката развива качества като чест, галантност и благородство. Много от най-известните имена в историята на изкуството са се докоснали до фехтовалното изкуство в това число Караваджо и Волтер, Байрон и Маркс, Чърчил и наскоро Мадона.

*Фехтовката развива координация, концентрация, издръжливост, поддържа и развива сърдечносъдовата система*. Това са само няколко от здравните предпоставки, за да се занимавате редовно с фехтовка. Изваяните крака и седалище са може би най-характерните черти на фехтувача – за едночасова тренировка можете да изгорите до 450 калории! Фехтовката, наистина, е идеалният спорт за една жена. Това е дейност, която е повече тактическа, отколкото физическа. Тя изисква гъвкавост и равновесие, а не груба сила и развива елегантност, учтивост и качество. Не е нужно фехтувачите да са високи или силни, за да са добри – по-важно е да притежават бързи рефлекси, добра координация, интуиция и предусещане.

Друга привлекателна черта на фехтовката е нейната романтика.

**История На Фехтовката**

Многобройни исторически свидетелства доказват, че корените на фехтовката са от дълбока древност.

Едно от първите, което датира от 1370 г.пр.н.е. се намира в Египет в гробницата на Хруфа. Там са се провеждали състезания с палки, които са били отразени на каменен блок в Карнака. Египет е пръв и в друго начинание, защото първата жена фараон владетел на Горен и Долен Египет Хатшепсут /1525-1503 г.пр.н.е./ е била изключително добра във фехтовката. Съща така, обединителят на Горен и Долен Египет със столица Мемфис фараон Джохер /2780-2760 г.пр.н.е./ умело е практикувал фехтовка.

1. В древна Гърция се е ползвало оръжие, подобно на шпагата, което е било мушкащо и сечащо.
2. В Римската империя на особена почит е било владеенето на хладното оръжие, което е предопределяло големия брой преподаватели, т.нар. доктори на оръжието. Те били изключително уважавани и известни хора. В периода на разпадане на Римската империя кървавите гладиаторски боеве били любимо зрелище на римляните.

Средновековната фехтовка се характеризира с това, че е носела класов характер, тъй като е била практикувана от аристокрацията. Друга характерна черта е тежкото въоръжение: големите мечове, тежките нагръдници и др. С откриването на барута започва нова ера в развитието на фехтовката и нейното трансформиране като спортна дисциплина. Тежките средновековни мечове и доспехи стават ненужни, хладните оръжия се олекотяват, което дава възможност за извършване на повече и по-бързи действия. Появява се и първата книга за фехтовката, написана през 1474 г. в Испания от Педро де Торе, роден в областта Понт де Перпинян. по същото време в Германия и Англия се създават организации за организирано практикуване на фехтовка.

За появата на съвременната фехтовка голяма заслуга имат множеството испански, италиански, френски, германски, унгарски, руски, английски и др. фехтовални майстори, които са издали множество трудове за развитието и усъвършенстването на работата с хладно оръжие. През XVIII и XIX век фехтовката окончателно се формира като вид спорт. Най-активно тя се практикува и развива във Франция, Италия, Австро-Унгария и Германия, което е видно от книгите, написани от представители на тези страни. До края на XIX век в Европа не са провеждани официални международни турнири, а те водят своето начало от края на XIX век.

През 1896 година в програмата на Първите олимпийски игри е включена и фехтовката, която е неизменен участник във всички провеждани до момента Олимпийски игри. Такава чест е оказана само на още три спортни дисциплини.

[**Фехтовката в България**](https://etropolskifencing.com/%D1%84%D0%B5%D1%85%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%BE-%D1%84%D0%B5%D1%85%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0/)

За начало на фехтовкатакато спорт в България има много бележити дати. Ето защо ще споменем само някои от най-популярните. Смята се, че първият учител по фехтовка е италианецът Браньони през 1894 г. През същата година се появява първият „*Правилник по фехтовка*“ в превод от руски език на полковник Делев. След Балканската война фехтовката навлиза като практика в Първият гвардейски кавалерийски полк и в гвардията, а през 1926 г. се създава Български клуб по фехтовка, като се смята, че това е рождената дата на Българската федерация по фехтовка. Това е златното време на българската фехтовка. Тя става член на Олимпийския комитет и на Националната спортна федерация в България и започват да се създават организационни правила.

За първи път от създаването на клуба Д. Василев и А. Лекарски вземат участие в Олимпийските игри в Амстердам през 1928 г. През същата година Конгресът на FIE в Хага взема решение да приеме България за член. По финансови причини отсъства български представител в Хага и тя става член на FIE през 1929 г.

Първата секция по фехтовка е създадена през 1949 г., като неин президент е Никола Бандулов, а В. Катеринска – секретар. През 1951 г. започва изграждането на местни центрове в Пловдив, Плевен, Бургас и Стара Загора. Иван Минчев, И.Стойчев, Г.Саев и Йордан Златков започват да работят като треньори в София. През 1959 г. българските сабльори участват за пръв път в Световното първенство в Будапеща – отборно. Големият пробив за българската фехтовка е на олимпиадата в Москва през 1980 г. Тогава братята [Васил](https://etropolskifencing.com/%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB-%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B8.html) и Христо Етрополски се класират на четвърто и пето място на финала индивидуално в конкуренцията на всички световни знаменитости. Българската сабя влиза в световния елит през парадния вход. През следващите години българските сабльори са неизменно сред най-добрите в света, като заемат 4-та позиция в Клермон Феран 1981 г., през 1982 г. в Рим нашият отбор на сабя е на 5-то място, а във Виена през 1983 г. отново сме четвърти.

Безспорен връх е световната титла на [Васил Етрополски](https://etropolskifencing.com/%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB-%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B8.html) във Виена (1983 г.) – най-големият успех на българската фехтовка досега. Най-големият отборен успех идва на световното първенство в Барселона (1985 г.), където България, благодарение на [Васил](https://etropolskifencing.com/%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB-%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B8.html) и Христо Етрополски, Георги Чомаков, Николай Маринчешки и Марин Иванов печели сребърен медал на сабя при мъжете. В индивидуалното състезание Хр. Етрополски е вицесветовен шампион, а [Васил Етрополски](https://etropolskifencing.com/%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB-%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%81%D0%BA%D0%B8.html) се окичва с бронзов медал.

Българските фехтувачи участват успешно и в Универсиади (Световни студентски игри). Сред първите отново са сабльорите Васил и Христо Етрополски. За призовите класирания на отбора заслуга имат и Николай Матеев, Запрян Ванчев, Антони Запрянов и други талантливи фехтувачи от това поколение. Трябва да се отбележи значимото присъствие на треньора Никола Свечников, човекът, който открива и развива таланта на Васил и Христо Етрополски и цяла плеяда успешни български фехтувачи, като Николай Матеев, Марин Иванов, Веселин Попов, Николай Динев и много други.

Основните цели

1. Казано общо главната цел на една фехтовална акция е да възпрепятства действията на противника или да го изпревари. При шпагата това може да се разбира в буквален смисъл. Фехтувачът трябва да възпрепятства противника и да го изпревари, нанасяйки удар за част от секундата по-рано. При сабята и рапирата възпрепятстването приема по-различна не толкова ясно определена форма. Сабльор или рапирист, когато контраатакуват трябва или да блокират удара на противника или да нанесат собствения удар по-рано, за определена фехтовална разлика във времето. Когато сабльор или рапирист решат да атакуват, те трябва да успеят да спечелят правото на атакуващи, като първи започнат атакуващото действие и трябва да убедят в това и съдията, не само себе си. Концепцията за възпрепятстване или изпреварване на противника не се изразява само в бързината на движение, но и преди всичко в бързината и акуратността на събиране и осмисляне на информацията и вземането на правилното решение. С други думи, фехтувачът трябва да изпревари противника с една ‘мисъл’.

2. Много важен фактор в тактически смисъл е изненадата – способността да се реагира по начин, който противникът не може да предвиди. Колкото е по-добър един фехтувач в прилагането на изненада, толкова е по-трудно за противника да предвиди времето, скоростта и намеренията на приложеното движение. Друг много важен компонент на тактическата борба е умението на фехтувача да избере и приложи дистанция, която да е най-неудобната за противника. Например, ако фехтувачът в резултат на маневриране установи дистанция за нападение в момент, когато противникът е готов да посрещне атака, това няма да бъде добро решение, но ако същата дистанция се установи в момент, когато противникът е извън баланс и е нестабилен, резултатът ще бъде различен и вероятността за успех – много по-голяма. Може да се обобщи, че целта на всеки фехтувач е да успее да се приближи до противника, като в същото време запазва бойната инициатива. Друго важно условие е способността да разбере и предвиди действията на противника, докато успешно прикрива своите или го обърква, карайки го да смята, че целите му са други. Главните цели на тактическите фехтовални действия са:

• а) избягване на удар,

• б) подготовка на действието

• в) нанасяне на удара.

Тук те са дадени в логически по време ред, но практически те са преплетени в едно. Успешното прилагане на тактическите принципи на фехтовалната пътека се базира на физическите и технически способности и на нивото на психологична подготовка. Способността да се проведе бой, използвайки правилните тактики е тясно свързана с психологическото състояние на фехтувача, неговата способност да се концентрира и да успее чрез самоконтрол да се справи с ненужната нервност, възбуда, липса на увереност, надценяване на противника, апатия, недостатъчна загрявка. И обратното, самоконтрол, правилно ниво на възбуда и правилна самооценка на собствените и на противника възможности ще повлияе положително върху психологията на фехтувача, повишавайки неговото спокойствие и увереност.

Избор на време

L’a propos est la faculte qui nous permet de choisir le moment le plus favourable a l’execution d’une action d’escrime“

Paul Pattesti and Louis Prost

За да бъдат едни тактически действия успешни, от голямо значение е изборът на време. Всеки фехтувач, дори и начинаещият усеща от какво голямо значение е изборът на време за атакуване. Също така важна е и дистанцията, изненадата в действията и тактическата обстановка, като всичко това обуславя един доста сложен феномен, почти толкова труден за описание, както и концепцията за времето и пространството на физиката.

Наблюдаван от дълго време е фактът, че при определени благоприятни ситуации може по-вероятно да се спечели точка. Това е наречено на английски „timing“ or „choice of time“, на италиански „scelta di tempo“, на френски „L’a propos“. Изразът използван от полските фехтувачи „zaskoczenia“ (буквално – „изненада“) или „wyczucie zaskoczenia“ (чувство за изненада) по-скоро определя ситуацията, отколкото времето като елемент.

Повечето учебници по фехтовка използват „избор на време“ като в същото време деликатно избягват да го обяснят или дискутират. Известните фехтовални преподаватели Paul Battesti и Louis Prost го наричат просто „способността да избереш най-благоприятния момент за акцията“.

Kazimerz Laskowski, директор на Военното училище по фехтовка във Варшава, казва, че „темпо или изненада е моментът на действие срещу неочакващ противник, който в този момент може да бъде лесно изненадан от неочаквано действие„.

Janos Kevey пък определя чувството за време така: „с термина Темпо, ние определяме момента, който е най-благоприятен за започване и завършване на фехтовална акция. … в такъв момент противникът е безпомощен и неспособен да се защити„.

Унгарския автор на учебник по сабя Zoltan Ozoray Schenker пише: “един фехтувач трябва да използва момента, в който неговият противник е абсолютно или частично неспособен да реагира“ и „такива благоприятни моменти се случват, когато противникът провежда лошо обмислено движение с крака или с оръжие, когато неговото внимание е отвлечено и готовността му за акция е намалена. Такива моменти също се появяват, когато противникът е твърде зает с планиране на следващото действие или разсредоточен от предишно неуспешно такова.“.

„L’a propos… c’est l’art de profiter des inattentions ou des fautes adverses a l’instant precis ou elles se produissent.“.

Paul Clery

Добре познат на британските читатели, Професор Leon Bertrand в книгата си „Удряй и мушкай“, описва чувството за време малко по-различно, в комбинация с други елементи. Той твърди, че, при построяване на атаката, фехтувачът трябва да използва три съставки: „избор на време, избор на дистанция и скорост„. Първата е най-важната от трите. Използвайки своята най-добра техника, фехтувачът успява или не успява в зависимост от неговото чувство. Избор на време означава селектиране на психологически момент за атакуване. Означава действие в момент, когато противникът е неподготвен или най-малко очаква атака. В действителност се стига до избор в рамките на част от секундата и при най-незначителния признак на психологическо колебание на противника. Той може да е в най-висока степен на концентрация и за една неизмеримо малка част от време тази концентрация може да бъде нарушена, и знакът за това може да бъде незабележимо малък, но това е възможността за незабавно действие. Ако си представим една чувствителна машина, регистрираща, умствената концентрация на противника с графична линия, фехтувачът трябва да атакува всеки момент, когато графичната линия отива надолу.

Прието е, че един фехтувач изненадва противника си, когато той е извън баланс и не e концентриран. Това е правилният момент за атака. Всеки знае, че е почти невъзможно да се подържа непрекъснато високо ниво на концентрация за дълго време и в моменти на нарушено внимание винаги има в един бой, например: фехтувач, готвещ се за атака, може да забрави да внимава за защита, или докато внимава върху собствените движения по пътеката може да забрави за тези на противника или движейки собственото оръжие в някакво направление да забрави за противника и т.н. – тези моменти трябва да бъдат използвани. Способността на един фехтувач да ги забележи и използва е вродена (шесто чувство), но то може да се развие чрез специални упражнения. Когато се описва тази способност на един фехтувач, термини като „движение“ и „време“ се използват често. Описанието на „шесто чувство“ е също тясно свързано с концепцията за време. И въпреки това очевидно е че това не е просто само „време“. От значение са също така дистанция, движенията на двамата фехтувачи, степента на внимание и концентрация на противника и т.н. „Чувство за време“ или „чувство за изненада“ е може би по-точно определено като: избор на момент, в тясна връзка с действията на противника и общото състояние на фехтовалния бой, ето защо има решаващо значение за успеха на акцията. Един фехтувач може да се възползва от потенциално подходящи ситуации или самият той може да ги създаде чрез определени действия. Това определение, както всички опити за прости определения на сложни процеси е неадекватно. За да се разбере по-добре чувството за време, то би трябвало да се дискутира по-пълно въз основа на персонален опит, както треньорски така и състезателен, въз основа на наблюдения от многобройни турнири и прочетена литература. Правилният избор на време означава: да изненадаш, да атакуваш, да се възползваш от момент на разконцентриране на противника.

Професор Tadeusz Kotarbinski, един от основателите на praxeology (изучаване на човешкото държание), пишейки своята теория на конфликта, когато говори за изненада, казва: „Може да приемем, че една изненада се състои от очакване и лъжливо действие, или най-малкото от възползване от грешките на противника или неговото незнание. Нека сега да анализираме този елемент от фехтовалния бой. Едно тактическо намерение (проблем, решение за действие, действие) е успешно само когато е изпълнено, когато трябва (точното време на изненада) и затова е много важно да се използват възможностите и да се пречи на противника да използва внезапни атаки (да прилага изненада)“.

Всяка проява на „чувство за време“ разбрана като възможност за отбелязване на точка, има две страни:

• СИТУАЦИЯ – сбор от условия – предоставяне на условия за получаване на точка (неготов, изненадан). Това може да бъде наречено „отрицателно време“ или „отрицателна изненада“.

• СИТУАЦИЯ благоприятна за нанасяне на точка (хващайки противника неподготвен). Може да се нарече „положително време“ или „положителна изненада“.

Нито положителната, нито отрицателната изненада се случват отделно. В един бой те са две страни на една ситуация, което е „положително“ за единия фехтувач е „отрицателно“ за неговия противник и обратното. Пълното и успешно възползване от „правилното време“ – „положителна изненада”, тоест нанасянето на точка може само да стане при наличието на комплекс от фактори като дистанция, скорост, движения, внимание и т.н. Чувството за „фехтовална изненада“ е по рождение, но под влияние на тренировки то се подобрява в следните насоки:

• а) Способността да забелязваме и да се възползваме от ситуации,

• б) Способността да се справяме с изненадващите действия на противника.

„Отрицателна изненада“ често води до временно „излизане“ от добре изучена техника, тъй като когато сме изненадани реагираме прибързано. Затова е важно да се автоматизират различни техники, свързани с моторни навици и реакции, така че дори и под влияние на „отрицателна изненада“ да реагираме с добра техника и по този начин да се противопоставяме на изненадата на противника.

За да може да влезем по-дълбоко във феномена на „чувството за време“, нека да се опитаме да го класифицираме. Фехтувач, който се опитва да спечели инициативата и да започне атаката, създава за себе си предимство, което често води до нанасяне на удар, докато противникът му губи тактическо предимство и може да получи точка.

Случаи в които се проявява „фехтовална изненада“ са:

• а) състезател, когато е в отбрана, се възползва от неактивността на атакуващия го противник,

• б) атакуващият фехтувач налага своята инициатива и създава изненадата.

Може и още да се задълбочим върху различните начини, по който един фехтувач налага и възприема дадена тактическа ситуация:

• а) визуален,

• б) тактически

• в) двигателен или

• г) слухов.

При оценката на ситуацията участва повече от един рецептор, всеки в различна степен и в комбинация. При определяне на времето за започване на атака до движението на краката на противника например слухът играе голяма роля за определяне на ритъма на стъпките на противника. За да се дадат детайлни примери на „фехтовална изненада“ ще отнеме много място и не е много необходимо, тъй като всеки фехтувач може да го направи, базирайки се на собствен опит. Най-важните фактори могат да се обединят така:

В нашата дискусия върху „фехтовална изненада“ вместо на „време“ и „момент“ ние обърнахме внимание на важността на комплексна тактическа ситуация включваша много фактори. „Фехтовална изненада“ е интегрална част на всеки фехтовален бой и съществен фактор определящ резултата. „Шестото чувство“ е вродено, но трябва да бъде развивано в по-голяма степен, чрез различни упражнения върху техника и тактика. Съзнателното засилване на способностите на фехтувачите да неутрализират неочаквана ситуация изисква висока автоматизация на моторни реакции и движения. Това включва смяната на вниманието от просто движения към избор на време за такива, тактическа оценка и съответни движения свързани с оценката. Еднообразността на действията във времето и пространството създават условия за лесно неутрализиране от страна на противника, фехтувачът непрекъснато трябва да променя стратегията и тактиката си съобразно противника. Смяната предизвиква забавяне и объркване, което създава условия за възползване и атака.

Източник: <https://etropolskifencing.com/%D1%84%D0%B5%D1%85%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%BE-%D1%84%D0%B5%D1%85%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0/>