




Az idei Veterán Európa Bajnokságon magyar versenyző állhatott a dobogón a 100 m-es síkfutásban.

Zenés video a döntő futásról: <http://www.youtube.com/watch?v=bLNLRXj2XZI>

## FINAL – RESULTS 100m

**Final**      **MAIN STADIUM - 17 July 2010 - Start Time: 18:29 - Wind: +0.5**

Pos.	Lane	Bib	Athlete	Year	Cat.	COUNTRY	Mark
1	4	1691	<b>BODNAR Gabor</b>	1956	M50	 <b>HUNGARY</b>	<b>11.81</b>
2	3	850	BATTISTA Jeffrey	1959	M50	 GBR GREAT BRITAIN & NORTH IRELAND	11.91
3	2	1635	ZORN DR. Gerhard	1956	M50	 GER GERMANY	11.94

Dr. Vágó Béla, Bodnár Gábor: **Egy szenior Európa Bajnok sprinter felkészülésének makrociklus elemzése**



### Bevezető

Cikkünk aktualitását és érdekességét a Nyíregyházán megrendezett Veterán Atlétikai Európa Bajnokság hazai jó szereplése adta, mely során számos igen szép sikert könyvelhettünk el. Lásd:

[http://www.masz.hu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1754:befejezdoett-a-veteran-eb&catid=25:the-project&Itemid=55](http://www.masz.hu/index.php?option=com_content&view=article&id=1754:befejezdoett-a-veteran-eb&catid=25:the-project&Itemid=55)

A viadal legeredményesebb versenyzője dr. Deák Katalin lett, hihetetlen sokoldalúságáról és felkészültségéről téve tanúbizonyságot ezzel.

A legerősebbek a dobó és ugrószámokban voltunk, míg sajnos a futó számokban csak néhány döntős helyezést és érmet értünk el.

Közéjük tartozik Bodnár Gábor, aki 100 méteren kategóriájában új egyéni és országos csúccsal megnyerte a versenyt és az aranyérem csillogásától övezve hallgathatta - életében először a dobogó tetején- a nemzeti himnuszt.

<http://evacs2010.fidalservizi.it/iscritti/Gara824.htm>

Rövid sportbeli életútját, mint leendő atléta sportedzőről már korábban megjelentettük a MASZ honlapon: <http://www.masz.hu/images/stories/pdf-anyagok/szakma/edzokepzes/okj2010/bemutat2.pdf>

A következőkben Gábor amatőr körülmények között, munka mellett (MOL NyRt. kockázatelemzési szakértője) végrehajtott edzésprogramját foglaltuk össze.

## Előzmények

Utolsó jelentős versenye még veszprémi egyetemista korában 1980-ban volt, akkor nyerte meg az Országos Egyetemi Bajnokságot (Veszprém) 100 és 200 m –en. 10,7 és 22,0 mp-es kézi idővel. Ez máig is az egyéni csúcsa. (A mostani, 11,81-es eredménye a nemzetközileg elfogadott év/faktor (0,869) táblázat alapján 10,26 mp –es időnek felel meg az elit sprinterekhez viszonyítva).

A veteránversenyzést valamilyen „szikra” hatására két évvel ezelőtt kezdte el. Ekkor indult 2008-ban először Tatán, az Országos Bajnokságon 200 m-en negyedik helyezett (26,84 mp) lett, de a felkészületlenség eredményeként izomhúzódást szenvedett.

Egy évre rá, 2009-ben, Tatán már volumenben többet edzve, egy újabb OB következett. A 100 m (12,57 mp) lefutása ismét sérüléssel zárult, így 200 m –en már el sem tudott indulni.

A rendszertelen edzések és ötletszerű felkészülésből adódó sérüléseket megelőgelte, elkezdett kutakodni a hazai és nemzetközi szakirodalomban az elit (amerikai, jamaikai) sprinterek felkészítésének bemutatásával foglalkozó cikkek iránt. Egyben beiratkozott a TF atléta sportedzői képzésébe is a további eredmény javulás reményében.

Az ezekből szerzett információkat és ötleteket szisztematikusan kezdte beépíteni saját felkészítésébe, és a tervszerűen elvégzett edzőmunka szép lassan, de meghozta az eredményt.

Az idei Nyíregyházi OB-n 12,24 mp és 25,27 mp-es időket ért el, javuló formát mutatva és a sérüléseket elkerülve, bizakodva folytatta a felkészülését az EB- re. A fő cél a döntőbe kerülés volt és a teljesítménye már közel is állt az elvárásához.

A TF-es Sportedzői dolgozatában ismertetett, ciklusokra, napra lebontott edzőterve igazolja, hogy Gábor esetében a korszerűen irányított edzőtervezéssel meg lehetett nyerni egy nemzetközi versenyt, a Veterán EB-t. Jelenlegi írásunkban az idei sikeres felkészülésének, másodalapozó időszakának makrociklus elemzésével foglalkozunk. Remélve, hogy felkelti az olvasó figyelmét, miszerint idősebb korban is a megfelelő motiváltsággal, az egészséges életmódra odafigyelve, milyen futó és erősítő gyakorlatokat képes egy sportoló elvégezni a kitűzött cél érdekében. Amennyiben érdeklődésre tart számot, úgy a későbbiekben az egyes makrociklusok egyenkénti elemzésével folytatjuk írásunkat (edzések száma, időtartama, résztávok mennyisége, pihenőidők, stb.)!

## Az alkalmazott módszerek ismertetése

Az 1. táblázat bemutatja Gábor eddigi veterán pályafutásának versenyeit, fejlődésének eredményeit és helyezéseit.

### 1. táblázat

Helyszín, időpont	100m (mp)		200m (mp)		Megjegyzés K= kézi időmérés
	Fedett	Szabadtér	Fedett	Szabadtér	
<b>2008.</b>					
TATA, júl. 27.	Nem indultam			26,67	OB II. hely
<b>2009.</b>					
SYMA, febr. 15.	7,97		26,86		Országos Bajnok 60m OB. II. hely 200m
Debrecen, május 30.		12,1 K			
TATA, jún.27.		12,57		Sérülés	Országos Bajnok
<b>2010.</b>					
SYMA, jan. 23.	7,78		25,40		Felmérő verseny
SYMA, febr. 14.	7,77		25,47		O. Bajnok 60m és 200m
BHSE, május 22.		11,6 K		24,6 K	
Oszták Bajnokság 06. 19. (Mürzzuschlag)		12,09		25,28	100m-es síkfutás közben érzékeny lett a lovagló izma.
Magyar Veterán OB Nyíregyháza júl. 3-4.		12,24		25,27	O. Bajnok 100m & 200m
Veterán Európa Bajnokság Nyíregyháza júl. 15- 24.		12,13 11,90 11,81		24,71 24,50 24,36	Európa Bajnok 100m EB 6. hely 200m

## Az edzéstervezés filozófiája, a makrociklusok fő céljainak és feladatainak a meghatározása

Az 1. táblázatból látható, hogy Gábornak az EB –ig 7,77 mp (60 m) és a 200 m–en februárban elért 25,40 mp –es időeredményre kellett felépítenie az EB-ig az edzéstervet.

Célként a 12 mp és a 25 mp alatti eredményt határozta meg, mivel az EB–n a döntőbe jutáshoz ezek éppen elegendőnek tűntek a korábbi EB-k eredményei alapján.

Nem specializálta a felkészülést csak az egyik távra, hanem mindkét távban gondolkodva, egymást kiegészítve képzelte el az elkövetkező időszak edzéseit. Bár a 200 m –re az „alulról” készülés elvét alkalmazta, ez komfortosabb és testhezállobb számára. Vagyis a résztávok hossza az állóképességi edzéseken nem ment 200 m fölé.

A tervet gyakorlatilag négy hónapra kellett elkészíteni. Ezt öt makrociklusra osztotta fel, a csúcsmódot természetesen az EB idejére élezte ki.

A tervezéshez hasznos alapokat kapott a TF sportedző szakán. Érdekesképpen jegyezve meg, hogy Gábor csakis azért jelentkezett, hogy saját maga edzője legyen, mivel több évre tervezi a veterán atlétikai pályafutását. A konkrét gyakorlatok „kitalálásához” az interneten fellelhető és sok időt igénybevevő kutatómunkával kapott ötleteket. Számos cikket, tanulmányt olvasott át neves edzőktől, akik - konferenciákon és cikkekben - ismertették az általuk eredményesnek bizonyult módszereket, gyakorlatokat. A különböző anyagokban néhány ellentmondást is fel lehetett fedezni, ez természetes, a módszerek között mindig is volt különbség, de ahogy a közmondás is tartja: „Minden út Rómába vezet”. Az említetteken túllépve, az ismereteket rendszerezve, a saját erejéhez, teherbíró képességéhez és szabadidejéhez igazította a gyakorlatokat.

A 2. táblázat mutatja, hogy milyen jellegű gyakorlatokat tervezett a különböző ciklusokban.

**2. táblázat Gyakorlatok típusai a felkészülés ideje alatt**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Megj.
Március				Április				Május				Június				Július		
EXTENZÍV tempó (65-70%)																		Aerob
INTENZÍV tempó (80%)																		
					Speciális állóképesség													Anaerob
								Gyorsasági állóképesség										
Gyorsasági munka (idegrendszer)																		

Látható, hogy az idegrendszer „karbantartása” egész időszakban igen fontos eleme volt a felkészülésének (rövid-gyors futások, rövidített lépések, stb.), míg a gyorsasági, állóképességi edzések (anaerob-laktacid) csak szűkebb tartományban, 7 héten át a gyorsasági munka elvégzése mellett történtek. (Természetesen ez abból adódott, hogy mindkét számra egyforma hangsúllyal készült, hiszen, amennyiben a 100 m-t preferálta volna, úgy a gyorsasági állóképességi munkát 3-4 héttel korábbi kezdéssel és 1-2 héttel rövidebb időszakban lett volna célszerű alkalmazni. 200 m-es felkészítési hangsúly esetén 1 héttel későbbi befejezés és 4-5 héttel korábbi elkezdés tűnik eredményesebbnek).

#### **Résztávok a különböző gyakorlatoknál:**

Extenzív tempó: (200- 400 m közötti távok, 4- 6 ismétlés, 3 perc pihenő vagy séta).

Intenzív tempó: (150- 250 m között, 2- 5 ismétlés, max. 5 perc pihenő).

Speciális állóképesség: (3x (60, 80, 120 m), vagy 3x100, 3x130, vagy 2x150 m, az ismétlések között 6-7 perc pihenő, míg a szériák között 10-12 perc pihenő).

Gyorsasági állóképesség: (teljes pihenéssel 60 m, 100 m, 150 m, kevés, azaz 2-3 ismétlés).

Gyorsasági munka: (rajt gyakorlatok (10 -30 m), repülő-, fokozó futások, (40-80 m), felgyorsulás utáni rövidített lépések, stb.).

Nehéz feladatnak bizonyult továbbá, hogy saját magán kellett kitapasztalnia a pihenőidők hosszának pontos meghatározását. A korosztályos és élversenyző atléták gyakorlatánál már többnyire standardizált időket ismerünk, de a veteránoknál nincs még egyértelmű tapasztalat. Itt a biológiai kornak, (mely markánsabban tesz különbséget) meghatározó a szerepe a terhelhetőségét illetően.

A másik kulcsfontosságú dolog volt a sérülés elkerülése, hiszen idősebb korban a sérülés veszélye és a gyógyulás időtartama többszöröse a fiatalokéknak. Az előző évek sérülési tapasztalataiból kiindulva szabályban rögzítette magának, hogy a legkisebb fájdalomérzetnél (izom, ízület, stb.) azonnal abbahagyja a gyakorlatot és ettől fogva komolyan véve a kezdeti érzékenységet, haladéktalanul meg kell kezdenie a regenerációs gyakorlatokat.

Emellett további szabályok betartását tűzte ki célul, miszerint minden gyakorlatra 100% -ban koncentrálni két okból:

- a futás technikáján is sokat akart javítani, így a legapróbb részletekre is oda kellett figyelni, hogy az készség szinten rögzüljön (pl. kar mozgása, törzs tartása, relaxált futás, stb.),
- az edzésekre szánható idő rövidege a család, a munka és az egyéb napi elfoglaltságok mellett. (Legyen mindig hatékony az edzés)!

**Edzeni magunkat befelé is figyelve, a különböző testi reagálásokat észrevéve lehet csak eredményesen.** A mozdulatok pontossága, a technikai finomságok megtartása mindennél fontosabb. Ez rögzül a sportoló agyában. Nem mindegy, hogy mit ismétel százszor, rossz mozdulatot gyakorol be, vagy éppen a legjobb.

Gábor ilyen filozófiai gondolatok és szabályok mentén alkotta meg a következő felkészülési makrociklusokat (3. táblázat):

1. Általános felkészülési ciklus, ami 4 hét volt.
2. Technikai alapozás és speciális erőfejlesztés, ami szintén 4 hétig tartott.
3. Speciális gyorsasági edzések időszakának 4 hete.
4. A versenyzidőszak edzéseinek a ciklusa 4 hét.
5. Csúcsteljesítmény időszaka 2 hét.

**3. táblázat Mennyiség és intenzitás a különböző ciklusokban (heti átlag)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Március				Április				Május				Június				Július	
Általános felkészülés				Technikai speciális erő				Speciális gyorsasági				Verseny I.		Verseny II.		OB	EB
Intenzitás 50-70%				Intenzitás 75-90 %				Intenzitás 90-100%									

*CSÚCS*

Az intenzitást a szürke nyilak, míg a terjedelmet (mennyiség) a kiszínezett téglalapok jelzik.

Az intenzitás nem mindig követte a fenti ciklusokat, mert úgy gondolta, hogy 54 éves korában a fokozatosság kiemelt fontossággal bír, ezért szinte lineáris heti átlag-terhelést alkalmazott, (amit az 1. ábrán a nyíl is mutat).

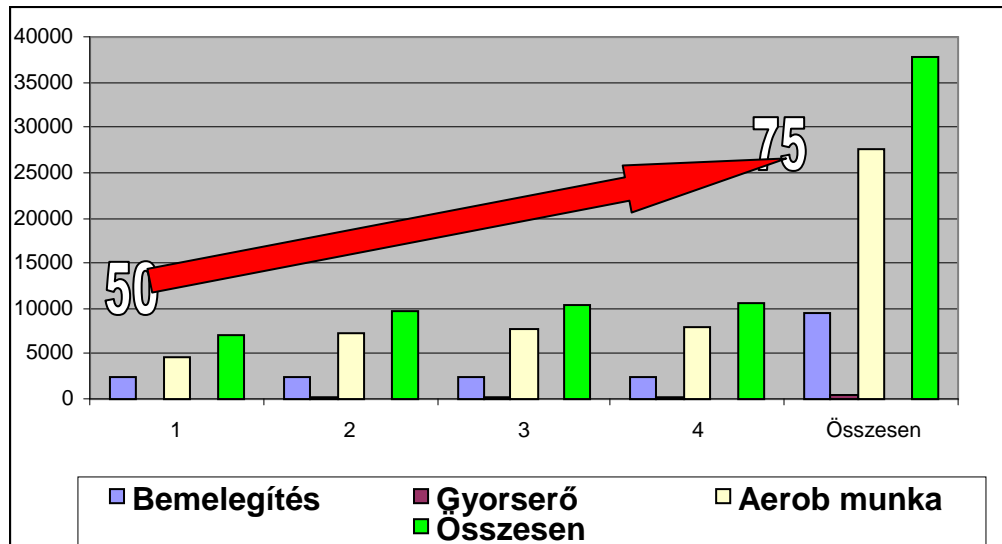
Természetesen, a heti bontásban tervezett (mikrociklusok) esetében az intenzitás már naponta változott.

# A makrociklusok elemzése, gyakorlatok bemutatása, megállapítások

## 1. Általános felkészülési ciklus: március (4 hét)

Cél: 1. az aerobkapacitás fejlesztése. 2. az izomhipertrófia növelése.

1. ábra A 4 hetes ciklus méterben számított értékei



Ebben a ciklusban minden héten növelte a terhelés mennyiségét (volument), az intenzitást 50%-ról indította és 70%-ig növelte átlagban (a napi értékek ettől némileg eltértek, attól függött, hogyan érezte a formáját aznap).

Gábor a ciklust a következőképpen értékelte:

„A ciklus vége nagyon fárasztó volt, a jövőben ezt a lineárisan növekvő mennyiségi terhelést lehet, hogy periódusosra tervezem, és az intenzitás sem lesz lineáris.

Itt az általános fázisban alapvető változást is szeretnék, mivel ebben a ciklusban a résztávok futások ilyen kis intenzitásnál úgy érzem, nem sokat értek. Gyakorlatilag ennél a sebességnél semmilyen sprintre jellemző mozgást nem lehet produkálni, még erőltetett gyakorlás és odafigyelés mellett sem. Ezért a 2. táblázat felső részében tervezett extenzív futások nagyon le lesznek redukálva a következő évi felkészülésben.

Tapasztalatom szerint, akkor fogom alkalmazni, ha regenerációs futásra van szükség, vagy nagyon fáradt leszek az előző nap után és nem akarom teljes mértékben kihagyni az edzést.

Előre fogom hozni a táblázatban szereplő intenzív futásokat már az általános fázisba is. A hosszabb futások (2000 – 3000 m) jók voltak az aerob kapacitás fejlesztéséhez, de ennek éreztem is a hasznát, mivel előkészítette az izmaidat a nagyobb terhelés elviseléséhez (később kaptam izomlázat és hamarabb is elmúlt). A súlyzós edzések elvégzése bevált (heti két alkalom), ennyi mindenképpen kellett a megfelelő erő megszerzéséhez. Mivel az izomtömeg növelése is cél volt (53 éves korban is lehetséges a rostok vastagodása és ezáltal az izomtömeg növelése), ezért a klasszikus testépítő gyakorlatokat végeztem. Ezeket nem rögzítettem, de fontosságuk és az objektív információ szempontjából a jövőben már szándékozom pontosan lejegyezni. A ciklus végén guggolásban 110 kg-ig, míg fekvenyomásban 80 kg-ig jutottam. A ciklus előtti szintem guggolásban 95 kg, míg fekvenyomásban 70 kg volt.

Egy héten egyszer, hogy megtörjem a monoton extenzív erőgyakorlatokat, szerdánként a TF csarnokában dinamikus köredzéseket, szökdeléseket, stb. végeztem, amit nagyon hasznosnak tartottam, ezzel tudtam feloldani az „izomzat elmerevedését”.

Gátiskolai gyakorlatokat és alacsony 76 cm gátak fölötti futásokat is végeztem a ritmusérzők és a lazaság-hajlékonyság fejlesztése céljából! A TF-en alkalmazott gyakorlatok között mindig szerepeltek gyorsasági elemek is, elsősorban, hogy a központi idegrendszert is aktivizáljam (gyors taposásból elindulás, szökdelésekből kifutás stb.).

Véleményem szerint ezt minden ciklus alatt kihagyhatatlan. Természetesen a versenyidőszak közeledtével ezek a gyakorlatok még inkább előtérbe kerülnek.

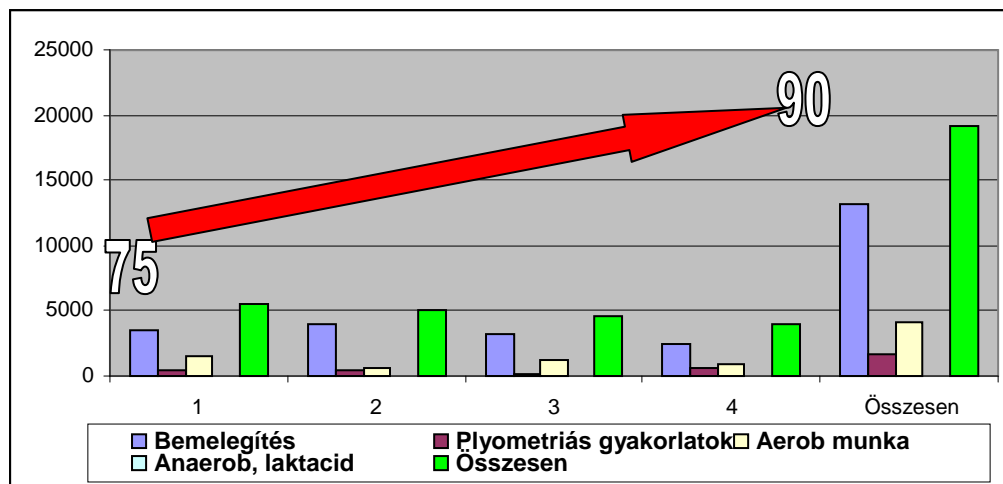
### Az 1. makrociklus átfogó értékelése:

A mennyiség növelésével fejlődött az aerob kapacitás és a tűrőképességem az edzések alatt. A súlyzós edzéseknél úgy éreztem, hogy fokozatosan nőtt az abszolút erőm is (ezt azonban pontos felmérés hiányában nem tudom számadatokkal alátámasztani). Ezzel az elképzeléssel a felkészülést a jövőben is folytatom a kedvező tapasztalataim alapján, de kevesebb ismétlésszámmal és nagyobb súllyal kezdem már a következő általános ciklust. Ebben a szakaszban továbbra is kevés dinamikus gyakorlatot tervezek majd.

Az októbertől kezdődő új ciklustól a korábbi rossz tapasztalatom alapján rögzíték precízen minden súlyzós edzést is szériaszámmal, ismétlésszámmal és intenzitással. A gyors és dinamikus mozgások hiányában sérülés nem volt ebben a szakaszban, köszönhetően az aerob edzéseknek és a nem túl nagy intenzitásnak.”

### 2. Technikai alapozás és speciális erőfejlesztés makrociklusa (4 hét)

2. ábra Technikai alapozás és speciális erőfejlesztés makrociklusa



**Cél:** 1. Növelni az aerob kapacitást. 2. Erőállóképesség fejlesztés. 3. Motoros egységek aktiválása. 4. Dinamikus erőfejlesztés, súlyzós gyakorlatokkal.

Gábor az első három hétben fokozatosan csökkentette a mennyiséget, majd a negyedik héten ismét növelte (volna, de izomérzékenység miatt kevesebb lett az ábra alapján a tervhez képest). Az intenzitás lineárisan nőtt, 75-90%-ig. (A 2. ábrán található piros nyíl az átlagot mutatja, ami naponta változott a gyakorlattól függően).

Gábor tapasztalatait a 2. makrociklust illetően a következőkben foglalta össze:

„Tapsztalatom szerint az itt alkalmazott periodikus terhelés jobb volt, tudtam regenerálódni a második és harmadik héten is. Konditermi gyakorlatoknál az alkalmazott súlyok intenzitását emeltem, a szériaszámot csökkentettem 3 –ra, az ismétlések száma is max.10 -re csökkent.

Elkezdtem a második héttől a „**bukásig**”, azaz a teljes kifáradásig végzett bicepsz- és vállgyakorlatokat. Guggolásnál a piramis jellegű fejlesztési módszert alkalmaztam. A ciklus végén 115 kg-ot guggolásban és 85 kg-ot fekvenyomásban teljesítettem. Sikerült tehát a maximális erőszintemet is fejleszteni.

Elkezdődtek (csak egy –egy rövid futás erejéig) az intenzív gyakorlatok, az anaerob-laktacid állapot elérése céljából. A savasodást a ciklus végére már jól toleráltam és két nap múlva elmúlt az izom fokozott tónusa esetlegesen az „izomlázás” állapot. A bemelegítések során nagyon sok szinkronizációs gyakorlatot végeztem.

(Pl: kar tartása szalaggal, bóják közti futás, térdlendítéssel futás, keresztlépések, stb). A kettlebell dobálás <http://www.google.hu/images?q=kettlebell&oe=utf-8&rls=org.mozilla:hu:official&client=firefox-a&um=1&ie=UTF-8&source=univ&e> és diszkoszvetés kiegészítésként hetente szerepelt a programban. (A diszkosz abszolúte csak kedvtelésből, de szerintem a robbanékonyság fejlesztéséhez hasznos).

Sajnos felmérés hiányában nincs eredményem a helyből távol- és a hármasugrásról (homokba) pedig a TF csarnokban sokat végeztem ilyen gyakorlatokat.”

A 4. táblázat az elit atléták részére készült. Amennyiben Gábor ezeket felmérte volna, hasznos alapul szolgáltatna az adott ciklus pillanatnyi állapotát illetően. (Nagyon fontos mutatóknak tartjuk a sprinterek számára).

#### 4. táblázat

100m –es síkfutás ideje (mp)	Helyből távolugrás (m)	Helyből váltottlábú hármasugrás (m)
10.70 - 10.20	2.90- 3.20	9.20 -10.00
11.10 - 10.71	2.70 - 2.89	8.50 - 9.19
11.70 - 11.11	2.60 - 2.69	7.90 - 8.49
12.20 - 11.71	2.50 - 2.59	7.50 - 7.89
12.70 - 12.21	2.40 - 2.49	7.20 - 7.49
13.2 - 12.71	2.30 - 2.39	6.80 - 7.19

Ebben a ciklusban volt olyan hét, hogy hét edzés volt, mivel a TF –en gyakorlati oktatás keretében komoly gyakorlati munkát végeztem, - ami pluszként jelentkezett -, de problémát nem jelentett.

A plyometriás gyakorlatok itt már inkább gyorsasági gyakorlatoknak feleltek meg. Az aerob gyakorlatoknál egyszer-kétszer már átment a terhelés az anaerob zónába is a szoktatás végett, de ezt még a diagramon nem érdemes feltüntetni (nagyon kis volumen).

**A 2. makrociklus értékelése:** „Az extenzív tempó haszna továbbra is megvolt, segítette növelni az oxidatív mechanizmusokat. (Viszont, mint korábban említettem, futóstílusra semmi pozitív hatással nem volt). Úgy érzem nőtt a VO2 kapacitás, és az intenzívebb tempónál a laktát kapacitás is kezdett növekedni. Ez szükséges, mielőtt belekezdünk az erősebb, intenzív tempójú futásokba. Továbbra is alkalmaztam a gyorsasági edzést egy héten egyszer, kombinálva a plyometriás- és köredzéssel. Ez bevált, a jövőben is alkalmazni fogom, de több dinamikus elemmel és intenzívebben. Szilárd meggyőződésem, hogy kreatinnal és energizáló italokkal fel kell tölteni a raktárakat, mert másképp komoly izomgörcs vagy fáradtság léphet fel. (vannak már nagyon korszerű készítmények,- megbízható forrásokból beszerezve, bátran lehet használni-). A volumen mennyisége a tervhez képest kevesebb lett, de nem éreztem később ennek hátrányát. A részletes edzésnaplóból kitűnik, hogy az időjárás és egyéb programok miatt kellett átalakítani az edzéseket. Egy rövid ideig tartó hát- és



vállsérülés is befolyásolta a munkát. Mivel sikerült a max.erő növelése is, meggyőzött a súlyozás fontosságáról”.

### **3. Speciális gyorsaságfejlesztés makrociklusa (4 hét)**

**Cél:** 1. Motoros egységek aktiválása. 2. Gyorsasági állóképesség továbbnövelése. 3. Robbanékonyság fejlesztés. 4. Gyorsítás. 5. Felkészülés a formábahozó versenyekre.

#### **A 3. makrociklus értékelése:**

Ebben a ciklusban előtérbe kerültek az intenzív gyakorlatok. Az anaerob kapacitás fejlesztése elkezdődött, és a mozgáskoordináció rögzítése is fő célként szerepelt (főleg a kar és térd helyes koordinált mozgásának és térbeli-dinamikai jellemzőinek a rögzítése gyors futásoknál). Mivel ebben a fázisban versenyt is tervezett, a maximális futás miatt, az elvégzett gyakorlatok mennyisége lecsökkent, de az intenzitás már néha 100%-ot is elérte, de átlagban azért 90% alatt maradt, mivel tartott a sérüléstől! Sajnos a félelem miatt viszont azok az izmok egyáltalán nem működtek, ami 100%-nál kell, így versenyen való futásnál fokozott a sérülésveszély - főleg ha több futás van egymás után.

A jövőben Gábornak erre is kell valamilyen megoldást találnia. A robbanékonyság és frekvenciafejlesztést rajtgyakorlatokkal végezte. Szerdánként a TF csarnokban tartott edzések jó lehetőséget biztosítottak a rajt és plyometriás gyakorlatok elvégzésében. A futólépést illetően a talaj kontaktus minimalizálása is kiemelkedő cél volt ebben a fázisban.

Gábor személyes észrevételei a ciklusra vonatkozóan:

„A talajtól való erőteljes elszakadást elsősorban az erre irányuló koncentrációval próbáltam fejleszteni. Ha pihent voltam agyilag és elég motivált, akkor végeztem ezeket a gyors és rövid futások alkalmával. Nem a lépéshosszra, frekvenciára, karmozgásra, stb. koncentráltam, hanem a mielőbbi elszakadásra a talajtól és a boka tartására a talajfogáskor. (Minden nem megy egyszerre). A legújabb szakirodalmi kutakodásaim alapján két dologra érdemes koncentrálni a versenyfutás közben, vagy edzésen a maximális sebességre törekvéskor. A láb mielőbbi erőteljes „leszúrására” és a könyök „lecsapására” a kar mozgásakor. Ez tulajdonképpen a korábban tanított - emeld a térded magasabbra és húzd hátra jól a könyököd mozgást teljesen leutánozza, és ez abszolút korrekt mozgásforma, amit így is kell csinálni, csak a rávezető utasítások mások, amit az idegrendszer talán másképp kezel. Érdemes ezzel kísérletezni. Nálam bevált, mivel ha erőteljesen koncentráltam a lefelé mozgásra, olyan erővel jött vissza a láb, hogy úgy is magasra lendült a térd, és a könyök is erőteljesen hátra csapódott. Tehát külső szemlélő valószínűleg nem tudna különbséget tenni a stílusban, de az agynak adott utasítás viszont teljesen más az atléta részéről. Természetesen ez sem általános szabály, biztosan másképp hatnak a különböző habitusú atlétákra.

A tervezett verseny eredményétől függ majd a következő ciklus kialakítása. Abból indultam ki, ha a gyorsaság megfelelő (12 mp alatt a 100 m (kézi mérés) és a 200 m 26 mp alatt), akkor további „erősödés” nem szükséges. Vagyis a súlyozós edzéseket a kisebb súlyú dinamikus gyakorlatok felé kell eltolni, alacsony szériaszámmal és ismétlésszámmal. Ha nem így lett volna, akkor további lábizomerő fejlesztést terveztem volna”.

Mivel az eredmények a vártnál jobban sikerültek (11,6 mp és 25,5 mp), így a sebesség stabilizálására és a több futás elviselésére kellett a következő ciklusban fókuszálni.

#### **4. Versenyidőszak makrociklusa június (4 hét)**

**Cél:** 1. Robbanékonyság, rajtkészség, ellazult-futás fejlesztése. 2. Versenyekre készülési pihenőidejének kísérletezése. 3. Versenyszámok közti pihenés és relaxálás fejlesztése.

#### **A 4. makrociklus átfogó értékelése:**

A felkészülés igazi szakmai bázisát a versenyidőszak mentálisan felépített és gyakorlatokkal megvalósított edzőmunkája adja. Gábor versenyei jól sikerültek. Legfőbb cél is sikerült, vagyis kikísérletezte a megmérettetés előtti napok technikai felépítését. Tapasztalatot szerzett a mentális és pszichikai kihívás elviselésében, a versenyek előtt és alatt a viselkedésmódjának tudatosításában. Bevált a regenerálódáshoz is szükséges szerkezeti, stratégiai struktúra, ezért az idegrendszer nem volt túlterhelt a versenyeken.

A következőkben nézzük meg, hogy Gábor hogyan értékelte ezen időszak felkészülését:

„Ebben a ciklusban csak intenzív (90-100%) gyakorlatokat terveztem. Sajnos az első hét közepén kaptam egy lovaglói izom sérülést, így gyakorlatilag négy nap kényszerpihenő volt (de csak futásban).

Igyekeztem ebből pszichikai hátrány nélkül kikeveredni, mert önkéntelenül is ilyenkor elkecsereglik az ember, hogy mi lesz így a nagy céllal, a legfontosabb versennyel. Ekkor jött jól az ismerősöknek, a barátoknak a biztatása, hogy minden rendbe jön, csak folytasd a felkészülést. Ezen hatások alatt természetesen más izmok erősítésébe menekül az ember. (has, hát váll, kar stb.), ami nem haszontalan, legalábbis pszichikailag.

Két fontos versenyt terveztem be, ahol már eredményesnek kellett lenni. Ez az Osztrák Bajnokság volt a ciklus közepén és a ciklus végén a Magyar Bajnokság. A ciklus elején pedig egy házi felmérés max. futással. 100 és 200m –en, és kíváncsiságból pedig még egy 150 méter is.

Minden verseny előtt más-más rákészülési tematikát alkalmaztam. Korábbi tapasztalataim alapján az első tavaszi versenyeken mindig jó időket futottam, tehát erősen, az alapozást abbahagyva kevés pihenővel sikerült elérni. Könnyen beláttam, hogy nem ebben a periódusban kellene a legjobb eredményt produkálni.

Pihentebben miért nem tudok jobbat teljesíteni? Csak tónusos izommal megy, relatíve fáradtan? Orvosi szakkönyvekben olvashatók olyan elméletek, hogy az embernek vannak bizonyos biológiai ciklusai, amikor a teljesítménye megmagyarázhatatlan okból messze jobb, mint más időszakokban. Sőt statisztikákkal bizonyítható, hogy a sérülések bekövetkezése is bizonyos hónapokban gyakoribb és nem az elvégzett munkával összefüggő. Na de a fő verseny nyár közepén lesz, és akkor kell a csúcsforma, nem tavasszal. Mindezek után gondosan tervezni kellett a versenyek előtti rákészülési gyakorlatokat és pihenési technikát, hogy melyik válik be jobban.

A ciklus eleji felmérő futás előtti nap teljes pihenőt tartottam. Az azt megelőző napon ellenállásos rajtgyakorlatokat végeztem a következők miatt. Tudott dolog, hogy pillanatnyilag ez lassít, viszont óriási tónust ad és ezt elhagyva szinte ki lehet robbanni a rajtgépből. A felmérés jól sikerült, elraktároztam a tapasztalatokat. A következő verseny Mürzzuschlagban volt (Osztrák OB). Változtattam a tematikán. Az előtte való nap teljes pihenő (de utazni kellett), az előtti nap 2db. 100 m–t futottam természetesen rendes bemelegítés után (gimnasztika, futóiskola). Megjegyzem, a futóiskola mindig része a bemelegítésnek (joggolás, szkipelés, saroklendítések, váltott lábú szökdelés, stb.). Ezt a két 100 m–t váltott iramra terveztem. Maximális intenzitással az elejét és végét, a közepét pedig relaxált futással. Cél a koncentráció képesség fejlesztése, az akaratlagos gyorsítás gyakorlása még a végén is.

(Megjegyzés: Az EB győzelemkor igazán 60 m-től mentem el a többiektől. Vagy ők lassultak, vagy én gyorsultam, de ezt csak a videó elemzésekor lehetne megállapítani).

Mivel jó eredményt értem el a versenyen - 12,09 mp, így ez a módszer eredményesebbnek bizonyult a korábbi felkészülésnél.

A következő verseny a hazai OB volt. Ismét kísérleteztem, mivel olvasmányaim alapján az elit atléták verseny előtti pihenésük sokkal több, amint eddig magamnak terveztem, most ezt követve növeltem a pihenő napokat, vagyis a mennyiségi munkát drasztikusan lecsökkentettem. Hétfőn volt néhány kitörési gyakorlat és szobakerékpáron rövid max. hajtás frekvenciára, szerdán 2x120m futás lazán. A többi napon pihenő volt. Szombaton az eredmények nem voltak rosszak, de jók sem, mivel megszorítás nélkül kellett futnom, 2,4 –es ellenszélben. Ez a struktúra még jobbnak bizonyult, mert nagyon pihentnek éreztem magam, és így élveztem a versenyt, nagyon tudtam koncentrálni.

Ezért aztán az EB re is ezt a taktikát terveztem követni, közvetlen a verseny előtti hétre. Úgy érzem az energia rendszer optimálisan volt kihasználva, így hatékonyak voltak az edzések. De továbbra is meggyőződésem, hogy a dinamikus súlyzós gyakorlatokat még versenyek előtt is érdemes végezni mivel kell a tónus és a hormonháztartás karbantartása miatt is jótékony. A 100% -os súlyzós edzés komoly mennyiségű HGH-t szabadít fel, ami igencsak jótékony hatású a Masters sportolóknál”.

## **5. Csúcsidőszak, július Európa Bajnokság (2hét)**

Az időszak célja a következő volt: Az összes energia és teljesítmény kibontakoztatása a verseny napján.

Az országos bajnokság után 11 nappal jött el a nagy nap, amire egész évben készült Gábor. Edző és versenyző számára is ez a legnehezebb időszak, egy rossz mozdulat ebben a pár napban, vagy egy rajttal több, meghiúsíthatja az addigi dédelgetett álmot. De lehet, hogy még eggyel több, vagy netán kevesebb gyakorlás pedig a csúcsra emeli a versenyzőt. Ezeket eltalálni csak ráérzéssel, nagy szakmai tapasztalattal lehet, ismerve a versenyző habitusát, és természetesen a fizikai felkészülését.

Gábor így foglalta össze tapasztalatait:

„Egy biztos ebben a ciklusban, a fizikai felkészülés háttérbe szorul, de nem elhanyagolható, mivel ha túlzott a rápihenés, nem lehet a hat futást végigbírní a döntőig (100 & 200 m), persze koncentrációban sem, ha nem stabil idegrendszerrel bír a sportoló, és a külső zavaró körülményeket nem tudja kikapcsolni.

A mentális felkészülésnél a következőket tettem. Mindenekelőtt nyugodt alvást kellett biztosítani. Végignézttem a korábbi versenyek videóit, végiggondoltam a versenyeket, persze ilyenkor a pulzusszám rendszeren felment, mivel beleéltem magam (ráhangolódás). Interneten olvagattam a korábbi EB-ről cikkeket, eredményeket (önbizalom növelés céljából). A korábbi eredményeim alapján a döntőbe bekerülhetek, csak meg kell futni, mondogattam magamban. De miért ne tudnék jobbat is (belső biztatás)?

Ezen kívül azt is magyaráztam magamnak, hogy minden külső körülmény csak nekem kedvez, mert az csak nekem jó, a többieknek biztos nem. (35 fok volt, itthon van a verseny, sok ismerősöm lesz ott, stb.).

Ezt az időszakot biztos nem lehet lemásolni egy másik versenyre, mert sokváltozós az egyenlet, és a peremfeltételek biztosan mások lesznek a következő világversenyen. De tapasztalatnak, továbbgondolásra, majd érdemes visszatekinteni a későbbiekben”.

## **Az 5. makrociklus értékelése:**

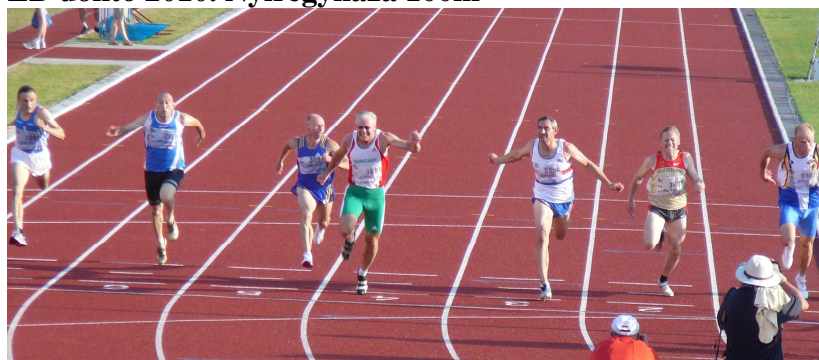
A mérőszám ebben az esetben a helyezés, amely bizonyítja, hogy kinek az edzéstervezése, az edzőmunkája és az időzítése volt tökéletes, mert aki a dobogó tetején áll, az a legjobb! Az EB bajnoki cím két évig a győztes birtokában marad.

Megvédéséhez jó alapot adnak az eddigi sikerek és Gábor töretlen küzdeni akarása, optimizmusa, mellyel mindig képes megújulni.

Jövőre VB lesz, még nagyobb kihívás, az amerikai futókat szinte lehetetlennek látszik legyőzni, de Gábor alaposan előkészített, tervszerű és az eredményeket folyamatosan elemzett felkészülését tekintve a siker alapjai adottak.

Most már a TF –en szerzett edzői ismereteivel, - Őt ismerve- és eddigi tapasztalataival bizton remélhetjük az újabb sikert a magyar veterán atlétika számára!

### **EB döntő 2010. Nyíregyháza 100m**



## **Összefoglalás**

Cikkünkben Bodnár Gábor Veterán Európa Bajnok másodalapozó időszakának legfontosabb makrociklus-elemzését tártuk fel a MASZ.hu olvasói előtt, mely egyedülálló, személyes példán keresztül mutatja be egy veterán sprinter felkészülését.

Az egyes makrociklusok kisebb egységekre történő lebontását, akár a naponkénti edzéstervet a következő írásunkban közöljük.

További tervként szerepel, hogy Gábor VB felkészülésébe is betekintést nyerhetnek az olvasók, melyben objektív adatokra támaszkodunk, és ezzel lehetőség nyílik a különböző eredmények összehasonlítására.

Utolsó gondolatként ajánljuk a sportolók figyelmébe Gábor hozzáállását, alázatát és szorgalmát, mely életfilozófia példaként állhat mindenki számára.

Ezúton is kívánunk a veterán atlétáknak örömteli és sikeres versenyzést!