

Gyimes Zsolt összefoglalója az őszi londoni állóképességi konferenciáról

A konferencia egyik leginformatívabb ismeretanyaga – legalábbis számomra – meglepő módon nem egy előadás volt. A szekcióülések között írásos anyagokat osztogattak a szervezők, többnyire régebbi cikkeket, tanulmányokat az állóképesség fejlesztés legkülönbözőbb vonatkozásairól. Az ember persze igyekezett minél többet felnyalabolni ezekből a nem minden esetben tudományos igényű írásokból, és bizony alkalmanként egy-egy igen jól használható cikkre is lehetett köztük akadni.

Ilyen volt a most következő írás is, melynek szerzője számomra ismeretlen **John Kellogg** (full time professional running coach - USA)

Általános elvek a távfutók felkészülésében

A néhai Kiyoshi Nakamura, több neves hosszútávfutó, köztük a 2:08-as Toshihiko Seko edzője (Boston és Fukuoka Maraton győztese), gyakran hasonlította a távfutó edzőmunkáját szüntelenül lehulló esőcseppekhez, melyek a hosszú évek alatt képesek lyukat vájni egy hatalmas sziklatömbbe. Bizonyos napokon erősen zuhog, időnként csendesen szemerkél, és gyakran egyáltalán nem esik. A folyamatot nem lehet siettetni, türelmesen ki kell várni az események természetes egymásutániségát, mielőtt a végeredményt csodálnánk.

Túl sok futó és edző keresi a „*Mágikus Edzést*”, holott valójában az igazi titok a szív-keringési rendszer fenti példához hasonló türelmes és hosszú távú fejlesztése.

Ha az ember egy megfelelő ütemű, hosszú távú megközelítés mellett dönt, gyakran előfordul, hogy a fejlődés lassabb ütemű, ugyanakkor szinte bizonyos, hogy az adaptáció teljesebb lesz és a sportkarrier magasabbra ível.



A hosszú távú futó felkészülés alapelvei:

- A lefutott km mennyiséget („mileage”) fokozatosan építjük fel, a végső cél pedig a lehető legmagasabb érték legyen, amit még biztonsággal tolerál a versenyző.
- Tanítsuk meg a versenyzőt arra, hogy komfortzónában maradjon a könnyű futások során, így biztosítva a megfelelő regenerációt.
- *Optimális* időt töltsön a versenyző az aerob-zóna felső végén (küszöb-sebességen, vagy annak környékén).
- Építsünk be rendszeresen gyorsasági munkát a felkészülésbe (rövid, gyors vágta formájában, melyek nem okoznak savasodást).
- Haladjunk a szezonális csúcforma felé mérsékelten adagolt aerob kapacitás-növelő, és keményebb, anaerob laktacid edzésekkel.

Fokozatos „mileage” építés

A távfutóknál szoros összefüggés figyelhető meg a sportkarrier alatt teljesített edzés mileage – különösen az előkészítő alapedzés éveiben lefutott - és a későbbi versenyteljesítmény között. Ez felvet egy kérdést: vajon a magas szintű verseny teljesítmény együtt jár a nagyobb edzés mileage-ok elviselésének képességével? Lehet, mindenestre a futók többsége biztonsággal képes emelni a lefutott összmennyiséget pusztán azáltal, hogy nagy részét alacsonyabb tempóban futja, és emellett egyéb módszereket alkalmaz gyorsasága növeléséhez. Néhány ezek közül a módszerek közül a legegyszerűbb megfontolásokra épül. Ilyen például a regeneráció biztosítása, a megfelelő tápanyag és folyadék bevitel, a legalkalmasabb futócipő viselése, vagy a talajfelület változtatása.

Mindig célszerű meghatározni azt a kívánatos legmagasabb mileage-ot, ami kedvező „költség-hozam” arányt tud nyújtani – azaz találjuk meg azt a legmagasabb km mennyiséget, ami még nem okoz sérülést, vagy nem hátráltat egyéb edzescélokat. Ha valaki éveken át türelmesen dolgozik, előbb-utóbb megtalálja ezt a csúcsertékét. Ekkor és csak is ekkor tárul fel a mindenki által keresett „edzés titok”.

A '70-es években, az USA-ban sok középiskolás távfutónál volt természetes a heti 100 mérföldes (160 km) futómennyiség az alapozó időszakban. Nem véletlen, hogy ezekben az években a középiskolás rekordok minden idők legjobb eredményei voltak, melyet aztán az amerikai utcai futók és távfutók legtermékenyebb éve követtek. Később ez a magas mileage a középiskolai távfutásban – nyilvánvaló média-hatás miatt – veszített népszerűségéből. Ennek következményeként a top-eredmények minősége és mennyisége visszaesni látszott. A késő '90-es évek óta ismét visszatért a magasabb kilométerszám és az inkább aerob-alapú edzés és 2004 óta az eredmények ismét elérték a '80-as éveket megelőző színvonalat.

Ha közelebbről megvizsgáljuk a '70-es, '80-as évek elitjének sportkarrierjét, nyilvánvaló, hogy azok az atléták, akik középiskolás korukban éves szinten produkáltak magas mileage-ot, jobb eredményeket értek el mindenki másnál ezekben a diákévekben. Ugyanakkor megfigyelhető, hogy később gyakran győzték le őket olyanok, akik kissé lassabbak voltak fiatalon. Ami e korszak felnőtt elitjénél közös, az a tény, hogy tizenéves korukban csak rövid alkalmanként és korlátozott mértékben voltak kiteve magas mileage-nak. Ezáltal felnőtt korukra megőrizték testüket a későbbi több éven át tartó magas km szám elviselésére.

Mindebből következik, hogy egy fokozatos progresszió a magas km szám felé tinédzser korban, időnkénti rövid „portyákkal” a magas mileage világába, a legjobb felkészülés a hosszú, eredményes versenykarrierre.



Tekintet nélkül az aerob munka mennyiségére, a gyakori anaerob laktacid interval edzés és a kemény versenyztetés fiatal korban, holtbiztos gátja a későbbi fejlődésnek. Azaz akár fiatal versenyző valaki, akár pályakezdő edző, sokkal jobban kell tartani az extrém edzésintenzitástól, mint az extrém edzés mileage-tól. A lecke tehát: *légy türelmes!*

Évekbe telhet ugyanis, míg valaki létrehoz egy elegendő km alapot az igazán hatékony edzésekhez, ezáltal a benne lévő végső potenciál eléréséhez.

Minden új szezonban érdemes a korábbiaknál kicsit magasabb km számot megadni. Például, ha már van néhány éves tapasztalata egy versenyzőnek, megpróbálkozhatunk havonta 80 km-el megemelni a futóadagját. Praktikus tanács, hogy a futómennyiséget néhány napos egységekben érdemes növelni. Nem muszáj feltétlenül hét napos periódusokban gondolkodnunk, elegendő kezdetben három-négy napig 10-20 %-kal megemelni a km számot a korábbi időszak adagjaihoz képest. Fontos, hogy a futó *kipihenje* ezt a „beinjekciózást” három-négy napig tartó csökkentett terheléssel, majd ismét emelhető a km szám néhány napon át.

Lényeges hogy a versenyző nagyon könnyedén fusson, amikor emeljük a mennyiséget. Soha ne emeljük párhuzamosan az alapépítő futás mennyiségét és intenzitását addig, míg néhány szezonon keresztül, külön-külön, be nem építettük azokat a futó napi rutinjába. Érdemes, sőt fontos, két-három naponta rövid (20-30 mp), lendületes futásokat alkalmazni a változatosság és a gyorsaság szinten tartása miatt, de kerüljük ebben a bevezető, magas-mileage építő időszakban az intenzív anaerob edzést és a versenyztetést.

Minden egyes új szezonban próbáljuk megemelni egyrészt a teljes lefutott km számot, másrészt a magas mileage időszakok hosszát. Így végül képes lesz a versenyző heteken át folyamatosan magas futómennyiséget produkálni anélkül, hogy valamilyen kedvezőtlen hatás miatt vissza kéne vennie belőle.

Minden évben emelkedhet az átlagtempó is a korábbihoz képest, de ezt ne erőltessük. Engedjük csupán, hogy a gyorsabb futás magától jöjjön, ahogy a futó teste készen áll erre. Ügyeljünk rá, hogy az előkészítő alapedzés éveiben a nagy kihívást a mennyiség és annak monotonitása okozza, ne pedig a kemény edzések sorozata. Így olyan élettani változások következnek be (izom kapilláris és mitokondrium szám növekedés, vörösvérsejt szám növekedés, stb.) melyek nem csupán egy szezonon, de az egész sportkarrieren át segítik a teljesítményt.

Amikor a magas mileage-al ismerkedik a versenyző, rövid dózisekben tegye, különösen, ha még az építkező időszakban van. Hagyjuk, hogy a szervezete feldolgozza az ingert azokon a napokon, melyek során időlegesen visszavettünk a terhelésből az egyes magas mennyiségi blokkok közt. Ez a megközelítés egyébként követi a közismert terhelés-pihenés, vagy más néven inger-adaptáció edzéselvét. Toljuk ki futónk határait évről évre növekvő és hosszabb szakaszokból álló magas mennyiségű edzés periódusokkal. Röviden, tartsuk fejből Kiyoshi Nakamura esőcsepp példáját és ne próbáljuk siettetni a dolgokat.

Néhány edzés típus megkönnyíti a későbbi mileage emelést, mivel alkalmazásuk előkészíti az izomzatot és csökkenti a sérülés veszélyt. Ilyenek például az alaktacid repülőfutások és egyéb sebesség fenntartó sprintek, melyek variálják a talajfogás jellegét, a ritmust és erősítik az ellépő izmokat. Ezek az edzések segítik továbbá a zökkenőmentes átmenetet a versenyidőszak lendületesebb futásaihoz. ...*Folyt. Köv.*

Gyimes Zsolt