

1. A verseny a legjobb edzés!

2017

Sokan sokféle okból kezdünk el futni – van, aki egészségügyi megfontolások révén kocog hetente egyszer-kétszer, vagy a jó társaság miatt lejár a Szigetre, mert hiányzik neki ez a fajta kikapcsolódás és esze ágában sincs versenyeken szenvedni – ilyenekre pénzt és energiát áldozni. Biztosan nekik is megvan a maguk igaza – én nem ilyen vagyok. Akárcsak a futók növekvő hányada előbb-utóbb én is nekivágtam a felmértetésnek a versenyzésnek.

Hogy mi a jó a versenyzésben?

Az ember ép ésszel fel sem foghatja, hogy mi a jó abban, ha elutazom valahová (mindenképpen idővesztés az otthoni futáshoz képest), pénzbe kerül (nevezési díj, benzinköltség) és még ehhez ajándékként járul az, hogy jól ki is fáradok, mert, ha már elindultam a versenyen, akkor már csináljak is valamit, mert totyogni otthon is tudok, ide nem azért jöttem. Na és akkor itt álljunk meg egy pillanatra! Tehát jobban odateszem magam, mint egy átlagos edzésen? Hát persze! Ez a versenyzés lényege! Legyek amatőr futó, vagy évtizede egyesületben sportoló igazolt tag a verseny az az igazi próba. És most nem feltétlenül arra kell gondolni, hogy ki hol végez a mezőnyben azt tekinti mérvadónak, hanem az is nagyon fontos, hogy magamhoz képest mit produkáltam – hol tartok most eredményügyileg.

Természetesen ez se tökéletes támpont, hiszen egy versenyen lehet lényegesen melegebb, mint egy héttel korábban, de akár csak az ugyanezen a helyszínen/távon futott előzőnél is és akkor már nincs jó összehasonlítási alapom. De hát lényeges ez?

Persze én is megnézem egy-egy versenyre indulva, hogy előző évben mit futottam azon a helyen, de sokszor nem ugyanaz az útvonal sem, vagy lehet más a felkészültségem/fáradtságom mértéke így még ez sem igazán mérvadó. Ettől függetlenül figyelem az időeredményeket és több megmértetés után már tudok képet kapni arról hol is tartok állapotügyileg.

De a felmérésen kívül a versenyzésnek számos más előnye is van.

Az edzéssel ellentétben a terhelésünk hatásfoka már csak a másokkal való küzdelem miatt is jóval nagyobb lehet – a normál edzés 50-70%-os terheléséhez képest akár 90% fölé is mehet. Jó ez? Hát ha valaki fejlődni akar, akkor igenis szükséges. Természetesen ki lehet méríteni egy futót még ennél jobban is edzésen például gyors és hosszú résztávoztatással, de hol lehet annak az élvezeti fokát összehasonlítani egy versenyéhez?

Az előbbi egy kész szenvedéssorozat az utóbbi pedig pozitív élmények sokaságával is járhat, például az elért jó időeredmény, az elért helyezés, a táv teljesítésének tudatával és nem utolsósorban a tömeg vonzerejével, ami nem csak az esetleges barátok társaságát jelenti, hanem a tömegvonzó pszichotikus erejével a feldobottságot, a fokozott teljesítésvágyat is jelenti.

Ezek azok a dolgok, amiért én 45 évi futás után ott tartok, hogy hét közben már csak futogatok – nem túl sokat, nem túl gyorsan – hogy ezzel ellentétben hétvégén akár jöhet a maratoni, de leginkább a félmaraton, de azt teljes erőből. És ezt hétről hétre évtizedek óta. Jó ez? Nem lesz ebből baj?

Vagyis mi a jó arány edzés és versenyzés között?

Azt már tudjuk, hogy a verseny kimerítőbb dolog, mint az edzés. Nem veszélyes ez? Már csak azért is mert jöhet a túledzettség, (aminek a biológiájával más cikkben foglalkozunk) és akkor jön a visszaesés a teljesítőképességben és akkor többet ártottunk, mint amennyit a dolog használt. A problémához annyit közelítve, hogy azért hosszútávú versenyeket futva – bár nagyon ki lehet merülni – mégis nehezen lehet abba az állapotba jutni amit a szakma túledzettségnek hív. Természetesen meg kell találni azt az arányt ami a legjobb a szervezetünknek. Mi is a legjobb? Ez már viszont nagymértékben függ a célunktól.

Ha nem akarunk/szeretünk edzésen résztávot, vagy fizikailag nem megoldható a dolog pl. időhiány, rossz terepviszonyok miatt, akkor ezt helyettesíthetjük a hétvégi versenyzéssel, ha jól le akarjuk terhelni a szervezetünket. Ugyanis az 50-60% -os terhelésű futások nem érnek el akkora hatást a futóképességünk fejlesztésében, mint a megfontoltan, de azért nem ritkán adagolt csúcsterhelések. Ezek ugyanis nagyobb sokkot okoznak a szervezetnek és ezáltal fokozottabb szuperkompensációt (többlet energia felhalmozást) idéznek elő az ezt követő pihenőidőszakban. Mindez vonatkozik az izmok és a máj glikogénkészleteire is. Mint ahogy ebből következik ez csak akkor áll elő, ha megfelelő mértékű pihenés követi a csúcsterheléseket. Hogy kinek mi a megfelelő mértékű pihenés az nagymértékben függ az edzettségi állapottól és a kortól.

Aki hetente mondjuk 140km körül fut már évek óta, az egy félmaratoni versenyt 20-30 éves korában két-három nap alatt kipihen és itt nem a teljes pihenésre gondolok, hanem pl. csak saját szokott iramához képest lassabb futásokat végezve - ezzel kímélve a szép lassan visszapótlódó izomglikogén készletét. Viszont, aki edzetlenebb, vagy már idősebb ennél, annak egy hét körül is szükséges ahhoz, hogy újra keményebb munkába kezdjen.

Ők a rákövetkező hét végén ne versenyezzenek.

Milyen sűrűn lehet versenyezni?

Na, ebből nagy vita lehet! Amikor futni kezdtem a múlt század hetvenes éveinek elején, akkor az volt az álláspont, hogy például maratont egy évben maximum kétszer szabad futni, fél évekre elosztva és akkor lehet igazán jól teljesíteni. Természetesen rövidebb távokat ennél sokkal sűrűbben – általános ökölszabályként azt lehet mondani, hogy minél rövidebb annál sűrűbben. Például 100m-es síkfutásban a világversenyeken naponta vannak a selejtező fordulók és közben sokan még 200m-es futamokon is részt vesznek, de ezt se bírja mindenki teljesítménycsökkenés nélkül végigcsinálni. De kisebb versenyeken pedig egy nap van a selejtező és a döntő is.

Még 800-1500m-en is általában 3 futás van egy olimpián, de azokat már mindenképp külön napokon rendezik és 5000m-en már maximum csak kétszer kell futni a világversenyeken egymástól 2-3 pihenőnappal elválasztva.

De 10000m-en már csak egy futást – a döntőt rendezik meg. Azt nem lehet 3 naponta csúcsidőre teljesíteni. És ezek a legprofibb versenyzők, akik manapság hétről-hétre, 4-5 naponta Golden Liga versenyekre járnak és gyakorlatilag ebből áll a szezonjuk. De csak a versenyzidőszakban - május-szeptember között! Ehhez a szinthez, ugyanis már kell pihenőidőszakot és alapozó időszakot is beiktatni, ugyanis az a sebesség, amivel ők futnak néhány hónap alatt kielegeti az embert. Mindez nem egyértelműen áll fent amatőr szinten – más versenyezni 2:30-as, 3:00 perces kilométerátlagot futva és megint más 4-5 perceset, nem is beszélve az ennél is lassabb versenytempóról. Ez az iram a szervezetet kevésbé viseli meg, így jóval többet lehet ebből bevállalni még annak is, akinek ez a versenysebessége.

Természetesen, ha van kiemelt versenyünk, ahol különösen jól akarunk teljesíteni. akkor arra rá kell készülni, ami nem csak a szokottnál több pihenést, hanem speciális – a távtól függő – edzőmunkát is igényel. Ilyen edzésekről az ezzel a témával foglalkozó írásainkban található mindenki magának útmutatást. Tehát a sok versenyzés nem feltétlenül hozza magával a legjobb időeredményt, amit abban az életkorban, és feltételek mellett el tudnánk érni. Viszont a nagy terhelés miatt biztos, hogy állóképességünk maximális mértékben fejlődni fog, vagyis alulterheltek nem leszünk. Hogy mégis mennyi az a darabszám, amit egy szervezet károsodás nélkül elbírt? Nos, ennek biztos határai nincsenek. Tudok olyan emberről, aki egy éven keresztül minden nap lefutott egy maratont és nem is kis iramban - 3 óra 30 körüli átlaggal. Természetesen, ő ha rápihent volna nyilván minimum 2:30 körül is tudott volna egyet futni, mert ehhez a terheléshez kb. ilyen előélet kell. De hétről hétre találkozom az eredménylistákban és személyesen is ugyanazokkal a futókkal, vagy a nevükkel, akik egész évben járják az országot, minden héten futnak valahol nem feltétlenül a rövidebb távokon. És akkor itt vannak a versenysorozatok, amelyek között jó pár 10-nél több versenyt tartalmaz egy évben – az ember csak nézegetheti a dátumokat, mikor melyik versenyre tud elmenni közülük. Egyik évben végigcsináltam a Futapest 26 versenyes cross sorozatát hosszútávon, ami ugyebár azt jelenti, hogy minden második héten ott volt jelenésem 12-15km-es hegyi futásokon. De ezzel közel sem vagyok egyedül 2-300 ember csinálja ezt hétről hétre, évről évre, csak ebben a sorozatban. Ugyanakkor szeretem az aszfalton futott félmaratonokat is, így csinálom a Félmaratonmániát, de járok a Sprint Kupára ami 12-21km-es versenyek sorozata és lehetőség szerint minden olyan versenyre, ahol kategóriát hirdetnek 60 év felettieknek, hogy valamilyen érmet is kapjak, ne csak a semmiért fussak. Így aztán tavaly összejött 75db verseny, ami ugyebár minden második héten két fellépést jelent, de volt olyan hétvége, ahol szombat délelőtt Intersport Félmaratonnal kezdtem Csillebércen, délután Futapest crosst futottam rövidtávon, majd vasárnap délelőtt egy terep félmaratont Várgesztesen. És még élek! Sőt korosztályomban mindegyiket megnyertem, tehát nem csak lötyögésről volt szó. Ezzel azt akarom mondani, hogy ezzel a rendszerrel – vagyis két három darab 10-15km körüli 5:30-as tempójú, regeneráló edzéssel és két napos hétvégi megmérettetéssel igenis jó állapotban végig lehet versenyezni sok-sok évet mindenféle alapozás és pihenés nélkül, úgy, hogy egy Vivicitta és WizzAir félmaratonokon, ahol több mint ötezer futó indul, bent vagyok a teljes mezőny első 10%-ban és mindezt 66 évesen. Szóval nem kell félni a versenyzéstől! Aki sokat

versenyez közel sem lesz mindig csúcsmódban, sőt néha kifejezetten fáradtan indulhat neki egy-egy versenynek, de úgy is csak azt az iramot tudja menni ami „benne” van és ettől még semmi baja nem lesz. Legfeljebb bele kell sétálnia néhányszor. Na bumm – és akkor mi van?

Futónaptár

2. A pénz nem boldogít - futás igen!

[Dívány](#)

2019. január 26.

Sokan kezdenek futni hobbiból, először csupán a szomszédos utcákon vagy parkban kocogás gyanánt, később azonban, ha kitartóak, képességeiket egyre magasabb fokra felfejlesztve már különböző versenyeken mérhetik össze teljesítményüket másokéval. Tudósok szerint utóbbinak nem csupán fizikai egészségünkre van pozitív hatása, de boldogabbá is tesz minket.

Marzena Cypriańska és John Nezlek, a varsói székhelyű SWPS Egyetem pszichológus-kutatói egy nemrég publikált, a [Research Digest](#) által szemlézett tanulmányukban úgy találták, hogy a futást hobbiszinten űző személyek boldogabbak és elégedettebbek azon a héten, amikor versenyen vesznek részt. A két tudós szerint ennek oka, hogy ezeken a futóversenyeken nem azért indulunk, mert győzni akarunk, hanem pusztán a kitűzött távot szeretnénk teljesíteni. Ez önmagában egyfajta diadalnak számít, hiszen azt jelenti, sikerrel vettük az önmagunk elé állított kihívást. Általában minden résztvevő érmet vagy egyéb jutalmat kap, ha beért a célba, ez megerősíti bennünk a siker érzését, a bajtársiasságról már nem is beszélve. Mindezek egy erős pozitív hatásként érnek minket.

A futás magabiztossá tesz

A kutatók több száz rendszeresen, de nem professzionális szinten futó férfit és nőt kértek fel különböző weboldalakon, illetve futással foglalkozó újságokon keresztül, hogy három hónapon át naplót vezessenek, melybe folyamatosan feljegyezték az összes versenyt, amin részt vettek (5 kilométeres távtól egészen a maratonokig). Emellett különböző kérdésekre is válaszolniuk kellett a kedélyállapotukkal kapcsolatban.

A valamivel több mint négyszáz résztvevő (akiknek átlagéletkora 34 év volt, a nők aránya pedig 52 százalékban hajlott a nők javára) közül háromszáznegyvenen indultak legalább egy versenyen a kutatás ideje alatt. A válaszok egyértelműen azt mutatták, hogy a verseny hetében az azon részt vevő hobbifutók sokkal jobban érezték magukat a bőrükben, pozitívabb érzelmi állapotokat éltek meg, eredményesebbnek érezték életüket, emellett pedig magabiztosabbak

voltak és önbizalmuk is megnőtt. Ez még azon tapasztaltabb futók esetében is megfigyelhető volt, akik sok éve indulnak hasonló megmérettetéseken, tehát nem hat rájuk újdonságként a verseny élménye.

Nem meglepő módon, minél elégedettebb volt valaki a versenyen elért teljesítményével, annál pozitívabb képet mutatott az összesített kedélyállapota. A tudósok úgy gondolják, ezek az amatőr versenyek éppen azért jelentenek pozitív élményt minden résztvevő számára, mert – mint említettük – helyezéstől függetlenül mindegyikük úgy érezheti, valamiféle közös diadalban vett részt, és sikerrel vette a maga elé kitűzött akadályokat. Ez megerősíti önképünket és azt a hitet, hogy ha elhatároztunk valamit, azt véghez is tudjuk vinni. Fokozottan érvényes itt a régi mondás, miszerint nem a győzelem, hanem a részvétel számít.

Javul az önképed és a közérzeted is

Természetesen több szempontból is támadhatóak a kutatás eredményei, hiszen nem biztos, hogy az időbeli egyezés minden esetben oksági viszonyt feltételez két dolog között. Az is előfordulhat, hogy valaki éppen azért nevez be egy adott versenyre, mert éppen jó hangulatban van. Cypriánka és Nezek tisztában vannak ezzel a lehetőséggel, de nem tartják túlságosan esélyesnek, ugyanis – mint rámutatnak – egy-egy megmérettetésre hetekkel vagy akár hónapokkal korábban regisztrálniuk kell a résztvevőknek.

A kutatók szerint a következő lépés egy kifinomultabb, valóban tudományos igényű vizsgálat lenne, melynek során a futók boldogságszintjét és lelkiállapotát az adott verseny előtt és után, majd azt követően hosszabb ideig, pontosan nyomon követnék a szakértők. A két pszichológus olyan kérdésekre szeretné megtalálni a választ, mint például, hogy évekkel egy verseny után, az azon való sikeres szereplésünk felemlgetése befolyásolja-e boldogságszintünket.

Egy szó mint száz, ha [futásra](#) adod a fejed, érdemes elgondolkodnod a különböző maratonokon és egyéb versenyeken való induláson, hiszen – mint láthattuk – nem csupán a versengés izgalmát és a siker élményét tapasztalhatjuk meg, de még közérzetünkre is igen pozitív hatásokkal lehet.