

# Az alapozásról futóknak

Aki hosszabb időn keresztül űzött már valamilyen állóképességi sportot előbb-utóbb megtapasztalhatta, hogy nem tud egész évben csúcsmódban lenni – egy idő után lazítania kell a tempóján. Ennek sok oka van, ezekkel más cikkekben foglalkozunk, de alapvetően a hormonális és egyéb – a szervezet számára különösen az intenzív mozgást végzők esetében elengedhetetlen anyagok (vitaminok, nyomelemek, stb. ) készletének kimerülése az oka, de ide lehet sorolni az intenzív versenyzés/edzés okozta idegi kimerülést is, bár ez sok, régóta sportoló futónál nem jelentkezik.

Egyszerű megoldás lenne a problémára, ha ilyenkor rövidebb-hosszabb időre leállnánk a futással, bár ezt is sokan csinálják a téli időszakban – de ezt egy mozgásra kiéhezett sportoló nem engedi meg magának elsősorban az erőnléti visszaesése miatt, de ki sem bírná a megszokott gyakoriságú kifáradási élmény nélkül.

Miután télen, illetve a rossz időjárású késő őszi és kora tavaszi időszakban a talaj állapota miatt egyébként is nehéz gyors futóedzéseket csinálni adódik a megoldás – lassú, hosszú futásokat kell végezni. Ennek több előnye is van, egyrészt nem meríti ki annyira a szervezet létfontosságú szénhidrát tartalékait, mint a gyors futás (sem az izmokból és nagyon is ide tartozóan a szívizomból se), másrészt viszont minden fél óránál hosszabb mozgás esetén fogyásnak indul a szervezetben bőségesen meglévő zsírkészlet, ami súlytartás vagy csökkentés révén segíti a későbbi eredményesebb teljesítést is.

## Tehát mit is értünk alapozás alatt?

Különösen közép- és hosszútávfutásban az említett év-végi időszakban végzett hosszú, lassú, egyenletes tempójú futásokról van szó ebben a ciklusban.

Akármiilyen jellegű futásmunkát is végzünk év közben, vagyis akár amatőr hébe-hóba futogató, akár profi középtávfutók, hosszútávfutók, vagy netán ultrafutók vagyunk az alapozásunk jellege nem nagyon tér el egymásétól, legfeljebb a kilométerek száma mutat jelentősebb különbséget. Hogyan is kezdjünk hozzá? Sok edző vallja, hogy a nehéz éves robot után legelőször is egy teljes leállással kell kezdeni két hétre, hogy a szervezetünk készletei feltöltődjenek, a már említett anyagokkal és emellett futás éhség is kialakuljon, ha netán korábban már elégünk is volt belőle.

Régebben, amikor kevesebb verseny volt - már szeptemberben, októberben alig lehetett versenyt találni, így egy rövid pihenő időszak után legkésőbb november elején elkezdődhetett a hosszabb lassú futások időszaka. Ez akkor február végéig eltarthatott és akkor lehetett gondolkodni azon hogyan tovább.

Manapság, amikor még decemberben is lehet akár hetente 10-20km-es versenyekeket találni és aztán februárban pedig, aki szereti mehet fedettpályára edzeni és versenyezni ez már sokkal

bonyolultabb kérdés. Attól függően, hogy ki mikor kezdi a versenyzést más ütemben kell végezni az alapozást is. Aki nem akar már év elején gyorsítani, az ráér szép komótosan emelni a kilométerek számát és a tempót a novemberi, decemberi időszakban, természetesen ki-ki előéletének megfelelő mennyiségben, sebességben és gyakorisággal.

Pl, aki legelőször az évben maratont akar futni valamikor március-április táján, az ráér novemberben 10-15km-es, saját tempójához képest lassú edzésekkel kezdeni és aztán szépen felépíteni magát először az egyhuzamban lefutott kilométerszámmal érve el a csúcs edzsmennyiségét amit meg tud csinálni (maratonra kell a 30km-es edzés is) és aztán emelve a sebességet valamikor február táján – természetesen a mennyiség visszavétele mellett.

Viszont, aki nem ér rá ilyen sokáig a versenyzéssel, mert pl. ha fedettpályás versenyre készül – már a novemberi időszak után nem a mennyiség emelésével, hanem a gyorsabb edzésekkel kell készülnie és januárban legkésőbb már a csarnokban résztávoznia kell, hogy februárban formában legyen. Nyilvánvalóan vannak olyan középtávfutók is, akik még a novembert, decemberben is a csarnokban töltik – nekik az alapozást nem a hosszú téli futásokkal kell megoldani.

## Mire kell figyelni?

Miután más felkészülést kíván az, aki maximum 5 kilométeres versenyeken és megint más, aki maratnonon indul, és megint más a helyzet egy húszas éveiben járó mint egy ötven feletti futó esetében ezért ökölszabályként azt lehet mondani, hogy figyelni kell az alapozás közbeni teljesítőképességünket és az eredmények függvényében szabad csak növelni a terhelést. Régebben ezt az edzők úgy oldották meg, hogy ciklusokra osztották az alapozás időszakát: három hét fokozódó terhelése után a negyedik könnyebb volt és annak a végén volt egy felmérő futás kinek-kinek a saját versenytávján (maratonistáknak is elég a max 20km-es felmérés!). Ha ez a felmérés javuló tendenciát mutatott, akkor rendben volt a dolog és ismét lehetett növelni a terhelést, de ha nem, akkor vissza kellett venni belőle. Vannak amatőr futók, akik eszméletlen mennyiségeket futnak össze, ráadásul olyan stílusban, ami nem „összeszedett”, vagyis nem gazdaságos, teljesen szétesett mozgással csak nyomják a kilométerszámot, pedig nem az a jó eredmény feltétele. Fiatal koromban együtt edzhettem Hugh Jones-al, aki akkoriban nyerte a London maratont – ő például heti 140 km-nél nem edzett többet, viszont egy-egy felmérő januári mezei versenyen szarrá verte 10km-en az akkor még egészen kiváló magyar élmezőnyt. Tehát mindenkinek meg kell találni a sebesség és a mennyiség közötti egyénre szabott megfelelő arányt!

Egyes edzők azt tanácsolják, hogy alapozás időszakban, aki pl. háromszor edz egy héten az fusson egy hosszút lassabban, egy könnyűt és egy még egy hosszút keményebben. Mindezt mondjuk hétfő-szerda-péntek napokon aztán pihenjen a következőig.

Aki viszont négyszer edz, annak a negyedik nap legyen vasárnap délelőtt, mert az kellő távolságban van a következő hét hétfő délutánjától. Ilyenkor a negyedik edzés különösen február környékén már lehet résztávós jellegű is.

## Az alapozás hatásai:

Mivel edzéseinket az alapozás időszakában könnyű és közepes tempóban kell futnunk hosszabb ideig ez azt jelenti, hogy nincs oxigénadósságunk, vagyis aerob terheléssel futunk. Ilyen edzések mellett fontos változások történnek a kevésbé edzettek szervezetében: fokozódik a zsírégetés határfoka az ehhez szükséges hormonális mennyiségi változások révén, vagyis a szervezet megtanulja, hogy tudjon intenzíven működni a zsír energiájából a cukortartalékok megőrzése érdekében. Ugyanakkor növekszik az izomban tárolt glikogén mennyisége, hiszen a hosszú edzések elején azok kimerülnek és a szervezet rekompenzáció néven ismert reakciója folytán a pihenés alatt túltöltődnek a korábbi szinten. Növekszik a mitokondriumok száma, amelyek a sejtek energia előállító bázisai. Fejlődik az érhalózat, mind a szívkoszorúér, mind a mozgató izmokban működő érhalózat esetében egészen hajszálerek szintjéig és ezzel együtt erősödik a szívizom ereje, vagyis az egy dobbanásra kilökött vér mennyisége (ebből következik a hosszútávfutóknál pihenőidőben tapasztalható alacsonyabb pulzusszám). A hosszú ideig tartó terhelések hatására az oxigénszükséglet fokozódásának következtében a szervezet védekezésül megnöveli a vörösvértestek számát és a keringő vér mennyiségét is, mint ahogy a magaslaton élő törzsek esetében is teszi.

További előnyös hatása még a hosszú tempós futásoknál a stílus csiszolódása, vagyis a felesleges oldalmozgások elmaradása – a laposabb futással való gazdaságosabb haladás, az intenzívebb karmunka kialakulása a fáradt láb megsegítésére.

Az alapozás segíti még az ízületek megerősödését is, hiszen sok apró terhelés miatt nem fenyeget a szakadás veszélye, ugyanakkor a szervezet reagálva a terhelésre javítja a szalagok, porcok ellenállóképességét. Itt meg kell jegyezni, hogy lehetőleg változatos talajon fussunk, lehetőleg kerüljük a betonon való futást, hogy ne mindig ugyanazon a ponton kapják ízületeink a terhelést, mert az kevésbé edzett porcok esetében kopáshoz is vezethet.

Emellett meg kell említeni a hosszú futások mentális hatását is – az ilyen edzések után a kimerültség ellenére nyugodtság, pozitív hangulat jelentkezik – felül tudunk emelkedni kisebb-nagyobb problémáinkon.

**Futónaptár.hu**