

# Az alapozásról futóknak

Futónaptár.hu

Aki hosszabb időn keresztül űzött már valamilyen állóképességi sportot előbb-utóbb megtapasztalhatta, hogy nem tud egész évben csúcsformában 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.

Akármilyen 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 kezdjük 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 10-20km-es versenyeket 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 edzőmennyiségét 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, annak 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 mást, aki maratnon 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 túltöltődnek a korábbi szinten. Növekszik a mitokondriumok száma, amelyek a sejtek energia előállító bázisai. Fejlődik az érhálózat, mind a szívkoszorúér, mind a mozgató izmokban működő érhálózat 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.