

A NŐI MARATONI FUTÁS ORSZÁGOS CSÚCSA EGY PÁLYAFUTÁS TÜKRÉBEN

1. Bevezetés

„Futni jó - futni borzalmas,
Futni, amikor úgy érzed, szinte repül
alattad a föld,
Amikor lábujjad hegyével
alig érinted a talajt,
Amikor arcodat friss szelek simogatják
Futni amikor, mintha mocsárban járnál,
Amikor ólomkölöncök kötözik
lábadat és lábujjaidat,
Amikor arcodra sósan és habosan
rátelepszik a fáradtság.
Melyik vajon az igazi, a „nagy” érzés?
Nem nehéz rá válaszolni:
mindkettő.”

(Idézet egy edzésnaplóból, 1970-es évek)

**Földingné Nagy Judit, a maratoni futás országos
csúcstartója mindkét érzést jól ismeri. Az elmúlt 17
évben 62-szer teljesítette a maratoni távot.**

Hosszú sportpályafutása során többször tapasztalhatta, hogy a távot lefutni önmagában is győzelem. Odáig eljutni viszont, rengeteg edzésen és küzdelmen keresztül vezetett az út. Öröm számomra, hogy ennek aktív részese lehettem, mint családtag és edző.

1987-ben, a gyermekünk születése utáni évtől kezdtünk el közösen futni. Kezdetben csak a futás örömeért, később már az eredményekért hajtottunk. Visszatekintve vannak, amiket másként csinálnék, de sok mindent, amit akkoriban elterveztem, most visszaigazolódni látok. Diplomadolgozatomban ezeket a gondolatokat és tapasztalatokat szeretném megosztani mindazokkal, akik érdeklődnek a maratonfutás iránt. Edzőként gondolkodni akkor kezdtem, amikor még a főiskolás éveim alatt saját edzéseinket tervezgettük az 1980-as években. Volt időszak, amikor edző nélkül maradtunk és barátommal, Kívés Istvánnal kettesben törtük a fejünket és elemeztük a szakirodalmakat, hogyan lehetnénk jobbak. Természetesen nagy hatással voltak rám edzőim. Első trénerem (még Pápán) Kiss Károly volt, aki megismertetett ezzel a szép sportággal. Kivételes lehetőségként és ajándékként éltem meg, hogy Híres László mesteredző éppen a főiskolai éveim időszakában került Szombathelyre és irányította a munkánkat. Később, amikor feleségemmel megismerkedtem, bekerülhettem abba az „istállóba”, amit Csoma Ferenc irányított Győrben. Mindvégig nyitott voltam azokra az edzés módszerekre, amikről a versenyek és edzőtáborok során velünk együtt lévő edzőkkel beszélgettünk. Ezek a hatások vezettek arra az elgondolásra, hogy feleségem edzéseit magam irányítsam, és pályafutását előre végiggondoljam. A maratonfutásban bevált gyakorlat, hogy a női versenyzőknek a férjük az edzőjük - vagy az edzőjükből lesz a férjük, mert szoros és tartós kapcsolatra van szükség ahhoz, hogy minden rezdülésre azonnal reagálni lehessen.

személyes adatok

Földingné Nagy Judit

Született: Győr, 1965. december 09.

Klubja: Győri Dózsa

Edzője: Földing Ottó

legjobb eredményei

EB 5. hely, 2:37:54 1990 Split

VB 15. hely, 2:41:06 1993 Stuttgart

Olimpia 17. hely, 2:30:54 2000 Sydney

10x magyar bajnok

Országos csúcstartó

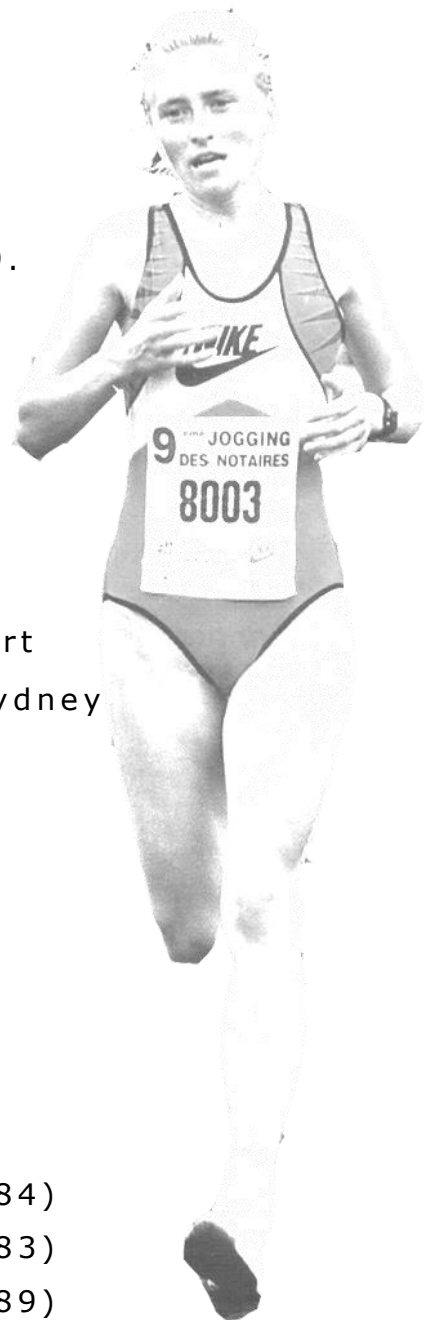
maraton: 2:28:50 1996 Berlin

1 órás futás: 17052 m 1989

Székesfehérvár

Egyéni csúcsok:

400m:	59;8	(1984)
800m:	2:15;4	(1983)
1500m:	4:27;68	(1989)
3000m:	9:10;18	(1990)
5000m:	16:20;46	(1988)
10000m	33:11;47	(1990)
Félmaraton:	1:11:20	(1996)
Maraton:	2:28:50	(1996)



2. Edzés módszerek

2.1. A Lydiard -módszer

A hosszútávfutás eszköztára erre a módszerre épül, ezért röviden bemutatom az általam is alkalmazott rendszer lényegét.

Arthur Lydiard tevékenységének jelentősége kettős: egyrészt alkalmazott módszerével forradalmasította a hosszútávfutás edzésmetodikáját, másrészt: élettani alapon magyarázott, igazolt rendszere hosszú évtizedekre meghatározta a szakág módszertanát. Tanai ma is a közép- és hosszútávfutás egyszeregyét jelentik.

Módszerének lényege: magas szintű aerob kapacitásra épülő, elsősorban dombedzések formájában speciális erősítéssel továbbfolytatott előkészítő időszak után az előzőekben megszerzett képességek szintentartása mellett fokozatosan növekvő intenzitású anaerob kapacitást fejlesztő edzőmunkával építi fel a versenyformát. Kétségtelen: a fejlődés örök, semmi sem változatlan, így módszere is továbbfejlődött. A keretet azonban ma is az általa alkalmazott rendszer jelenti.

Arthur Lydiard az éves felkészülést alapvetően 4 fő részre bontotta:

- maraton edzés
- dombedzés
- pályaedzés (előkészítés)
- pályaedzés (formába hozás)

Természetesen mindegyik említett periódusban vegyesen szerepeltek az edzéseszközök, az elnevezések az időszak fő feladatát, elsődlegesen használt eszközeit jelzik.

Maraton edzés

Sokáig tévesen azt hitték, a maraton edzés kizárólag nagy mennyiségű és lassú iramú futásból áll. Ez alapvető tévedés volt, hiszen Lydiard munkásságának egyik legjelentősebb ismérve az, hogy az anaerob határ korszerű eszközökkel történő megemelésére először ő tett kísérletet (sikerrel), a világ azóta próbálja alkalmazni, esetleg továbbfejleszteni. A cél alapvetően: a megfelelő terepedzések segítségével az anaerob határ kitolása. A megelőző időszak ember- és futásidegen túlbonyolított „intervall” korszaka után a futó az ember számára természetes környezetben végezze edzései jelentős részét. Lydiard a különböző intenzitású futásokat nem km/percben jelölte meg, hanem erő kifejtésben (pl. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ erő kifejtés). Összefoglalóan három sebességtartományt különböztetünk meg:

Alacsony intenzitású futás (továbbiakban regeneráló futás) 40 - 50%-os. Feladata alapvetően a megfelelő hajszálérhálózat kialakítása, fenntartása és regenerációs célzatú. A futás távolsága a kívánt feladat, cél szerint akár a két órát is meghaladhatja.

Közepes intenzitású futás (aerob extenzív) 60 - 70%-os.

Alapvetően karbantartásra szolgál, más szóval a megszerzett aerob képességek, funkciók szintentartására. Tudásszinttől függő a távolság, tipikusan 8 - 20 km között mozoghat.

Magas intenzitású, nevezzük szubmaximálisnak (aerob intenzív, steady-state edzés) 70 - 80%-os. Futás az anaerob küszöb környékén: képességfejlesztés. Az aerob kapacitás fejlesztése, az aerob határ kitolása. Jellemző távolság: 10 – 20 km. Igen nagy terhelésű (de nem maximális sebességű!) edzés: a heti mikrociklus tervezésekor mind minőségileg, mind mennyiségileg ill. jellegében változtatni kell az edzéseket. Ami az egyenes intenzív állóképességi futást illeti, kettő, maximum három elegendő hetente. A futások terepen történnek, az intenzitás meghatározása az erő kifejtés százalékával történik (zárójelben

megjegyezhető, hogy a mai műszeres lehetőségek mellett erre számtalan kontrollálási lehetőség adódik: a pulzusmérőktől kezdve a tejsavmérésekig.

Dombedzés

A hossza attól függ elsősorban, hogy mennyi idő alatt alkalmazkodik kielégítően a futó a kívánalmaknak megfelelően. A heti km mennyisége minimálisan csökken (ha csökken egyáltalán), hiszen a dombedzések előtti és utána történő futások a mennyiséget magas szinten tartják - miként a közbülső napok edzései is. A jellemző heti edzésszerkezet: 3 nap dombedzés (nem egymást követő napokon); 2 - 3 nap „frekvenciaedzés”; 1 - 2 nap hosszú futás aerob körülmények mellett. A frekvenciafutások a bemelegítés után futott kb. 10-szer 100 - 120 m-t jelentenek, ahol a lényeg nem a legmagasabb sebesség, hanem a magas frekvenciára törekvés. A dombfutások jellemzően 100 – 200 m közötti távok lefutását jelentik 1 - 3 km összértékben, kb. 5 - 15°-os emelkedőre. Törekedni kell arra, hogy a súlypont folyamatosan magasan maradjon a felfutások alkalmával, a térd kb. vízszintesig emelve vezesse a mozgást, a karmunka erőteljesen segítsen. A dombfutások speciális erősítést jelentenek a lábizmokra, javítva az ellépő erőt, a futás hatékonyságát. Lényeges, hogy a dombedzéssel az erős speciális erősítő hatás mellett már most megkezdődik az anaerob kapacitás fejlesztése is. A magas szintre fejlesztett aerob kapacitás biztosítja, hogy a futó egyrészt jól elviselje a nagy terhelésű dombedzéseket, másrészt az anaerob elemeket tartalmazó dombfutások révén könnyebben alkalmazkodjon az anaerob munkavégzéshez. Amennyiben dombfutásra nincs lehetőség, ajánlható a lépcsőre felfutások módszere, ill. a különféle szökdelő gyakorlatok.

Pályaedzés (előkészítő időszak)

Időtartama 4 - 6 hét. Az aerob funkciók szinten tartása mellett a fő feladat az anaerob kapacitás fejlesztése. Ebben az időszakban a következő fő edzéseszközök szerepelnek a programban: rövid szakaszos edzés, hosszú szakaszos edzés, mini-intervall, kontrollfutás, fartlek, tartósfutás. Az edzésintenzitásnak ésszerű határokon belül kell mozognia, nem tanácsos a gyakori nagy mennyiségű anaerob edzés, ahogyan egyébként sokan teszik.

Pályaedzés (formába hozó időszak)

Az aerob kapacitás szintentartása az anaerob kapacitás továbbfejlesztése mellett a versenyforma kialakítása történik ebben az időszakban. Az edzésintenzitás fokozódik, az edzőmunka egyre több verseny-specifikus elemet tartalmaz. Nagy figyelmet kell szentelni minden, a futás hatékonyságát elősegítő lehetőség, eszköz felhasználására. Nagy gondot fordítunk a gimnasztikára, futótechnikára (elsősorban különféle futásformák, pl. dombfutás alkalmazásával), speciális erősítésre, étkezésre (mint az egész életvitellel kapcsolatosan, itt is a természetesség fontosságát preferálva), regenerációt elősegítő eljárásokra, sportfelszerelésre. A taktikai felkészítés is igen fontos, de csak kondicionálisan megfelelően felkészített futó tud végrehajtani taktikai feladatokat (**BABINYECZ**).

2.2 Filozófiánk a felkészülésben

Az évek során sokat formálódott és alakult, de a lényegi részeket tekintve nem változott. A hosszútávfutás eszköztára adott, ami véges számú lehetőségből áll. Ennek az összehangolása viszont az edzői intuíción múlik. A zenében is véges számú hangból lehet különböző dallamokat létrehozni, aminek a variációja végtelen és a végeredményt tekintve is nagyon sokszínű. Úgy gondolom, hogy ez az edzőmunkában sincs másként. Sokan nagyon hasonlóan dolgozunk, de éppen a nüánszbeli különbségeken múlik, hogy ki hova jut el. A versenyző megismerése és az egyénre szabott edzőmunka az alapja a sikeres együttműködésnek.

Abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy egy kereknek tűnő pályafutást értékelhetek az elejétől a végéig, 18 évre visszatekintve. Viszonylag korán megfogalmazódott, hogy alkatilag a maratonfutás lesz Judit igazi versenyszáma. Természetesen kiegészítésként más versenyszámok is fontos szerepet játszottak a felkészülésben, de mindig szem előtt tartva, hogy ne aprózódjunk el. Számos példa igazolta, hogy aki sokat akar, az keveset fog. Nem lehet 1500 m-től maratonig mindenhol a legjobbnak lenni, bár sokan ezt nem hiszik el. A maratoni eredmény és a rövidebb versenytávok közötti összefüggés persze nagyon lényeges. Egy jó maratoni időhöz szükséges egy jó félmaraton, ahhoz pedig megfelelő 10 000 m. A maratont csak akkor tudjuk elkezdni pl. 75 perces félmaratonnal, ha 71 - 72 perc közötti formában vagyunk. Ehhez azonban megfelelő 10 000 m-es felkészültség is szükséges, aminél nem árt, ha legalább 33 perc körüli 25 kört tudunk teljesíteni.

2.3 Alkalmazott edzésmódszereink

Tartós futás alaptípusok

- regenerációs (kapillarizációt célozza), pulzus kb.: 130 vagy alatta
- közepes intenzitású, pulzus kb. 140 - 150
- magas intenzitású (szubmaximális), anaerob küszöb pulzusértékkel

Fartlek három fő típusa

- hagyományos iramjáték aerob körülmények mellett, alacsony intenzitású edzés
- irányított fartlek, a terhelés az anaerob küszöb környékén történik, "laktát-inga" edzés
- vegyes fartlek, jellemzően hullámos terepen történik folyamatos futás formájában

Intervall edzés

- *Hosszú szakaszos edzés:* a futás ritmusa az aerob-anaerob küszöböt kissé meghaladó, annak magasabb szintre emelését célzó hosszú résztávos edzés. Jellemzően 600 m-től 5000 m-ig terjedő távok különböző pihenőidőekkel.
- *Rövid szakaszos edzés:* jellemzően 200 m és 600 m közötti futótávokkal, rövid pihenőidőekkel.
- *Ismétléses tempófutás:* a tempó egyenlő a versenyirammal vagy azt meghaladó
- *Dombedzés:* rövid, 100 – 200 m-es dombfutásokat jelent, ahol elsődlegesen az ellépőerőt fejlesztjük. Továbbá a gyorsasági edzés hatékonyságát támogatjuk ezzel.

Gyorsasági edzés

- a klasszikus ismérvek szerint

Kiegészítő edzéseszközök

- általános és speciális erősítés
- úszás
- vízifutás
- kerékpározás
- aerobic

A felkészülés egyes időszakában az egyes módszerek hangsúlyozott szerepet kapnak, de alapvetően vegyesen fordulnak elő a heti ritmusban. Általánosan megfogalmazható, hogy egy hét stratégiája a következő:

- Hétfő regenerációs és közepes iramú tartós futás
- Kedd közepes iramú tartós futás és fartlek
- Szerda hosszú résztávós edzés
- Csütörtök regenerációs és közepes iramú tartós futás
- Péntek rövid résztávós edzés
- Szombat közepes iramú tartós futás
- Vasárnap tartós hosszú futás 20 - 30 km, szubmaximális jelleggel

A hét ritmusát a vasárnapi - kontroll jellegű - hosszú futás és a szerdai hosszú résztávós edzés határozza meg. A többi edzést ennek megfelelően kell kialakítani úgy, hogy a regenerálódást is segítse, de a megfelelő hatást is elérje.

A következőkben kiemelnék egy-két ismétlődő jellegű edzést a teljesség igénye nélkül, amelyek nagymértékben segítettek a munkánkat.

A hétféligi hosszú futás eleinte kizárólag kontroll jellegű 20 – 30 km-eket jelentett. Ez később meghatározott helyszínen az egymáshoz való viszonyítást segítve, előre meghatározott tempóban, esetleg a távon belül ezt változtatva szubmaximális jelleggel történt. Úgy érzem, hogy a maratoni versenyeket megelőzően ezeknek a futásoknak kiemelt jelentőségük van. A szerdai résztávokat próbáltam változatossá tenni. Ezek közé tartozott pl. 2 x 5000 m váltakozó iramú futás, ahol résztáv közben 600 m és 400 m irama változott. Az edzés közben nagyon kellett figyelni az iramra és a lüktető jellege miatt gyorsabban telik el a táv. Ez a módszer élettanilag is nagyon hatásos: ez az ún. **”laktát-inga”** edzés. A módszer tudományos magyarázatát az amerikai fiziológus, George Brooks adta 1996-os munkájában, melyben különösen hatékony állóképesség-fejlesztő módszerként beszél a fartlekről valamint a változó sebességű résztávos edzésről (**ATLÉTIKA**). Brooks számára meglepetést hozott az a megfigyelés, hogy a vártnál alacsonyabb savasodási értékeket talált kemény fartlek edzést végző távfutóknál. Szintén meglepte, hogy elit kenyai futók rendszeresen érnek el kimagasló időeredményeket anélkül, hogy „törődnének” verseny közben az oly sokat emlegetett egyenletes tempóval. A „laktát-inga”- edzés élettani alapja, hogy a tejsav megfelelő körülmények között (szubmaximális intenzitású aerob munka) pyruvátá visszaalakulva újra hasznosul az ATP-reszintézisben, vagyis többlet-energiaforrásként funkcionál. E fiziológiai elv gyakorlati megvalósulása:

- fartlek típusú edzés
- magas intenzitású résztávok teljesítése váltakozó sebességgel
- az ún. Kenyai intervall, melynek lényege, hogy a pihenő szakaszokban is a lendületes futások a jellemzőek.

A mi ilyen típusú edzésünk, tehát a 2 x 5000 m vagy 3 x 4000 m-esben, 600 m 2 percen belülre, (ami a 3:20-as ritmus) 400 m 1:36-ra, ami a

4 perces ritmusnak felel meg. Csináltuk ezt még a következő variációban is: 2 x 6000 m-ben 1000 m 3:20-ra 1000 m pedig 4 percre.

A tévhit ellenében a laktát egy dinamikusan termelődő anyagcsere-termék, mely pihenés közben is termelődik az izomban. A „laktát-inga” lényege, hogy az izomban termelődő tejsav nem feltétlenül kerül ki a vérbe, emelve ezzel a vérlaktát-szintet, hanem folyamatos alacsonyabb intenzitású munkával azonnal felhasználódik az ATP-újraépítésben.

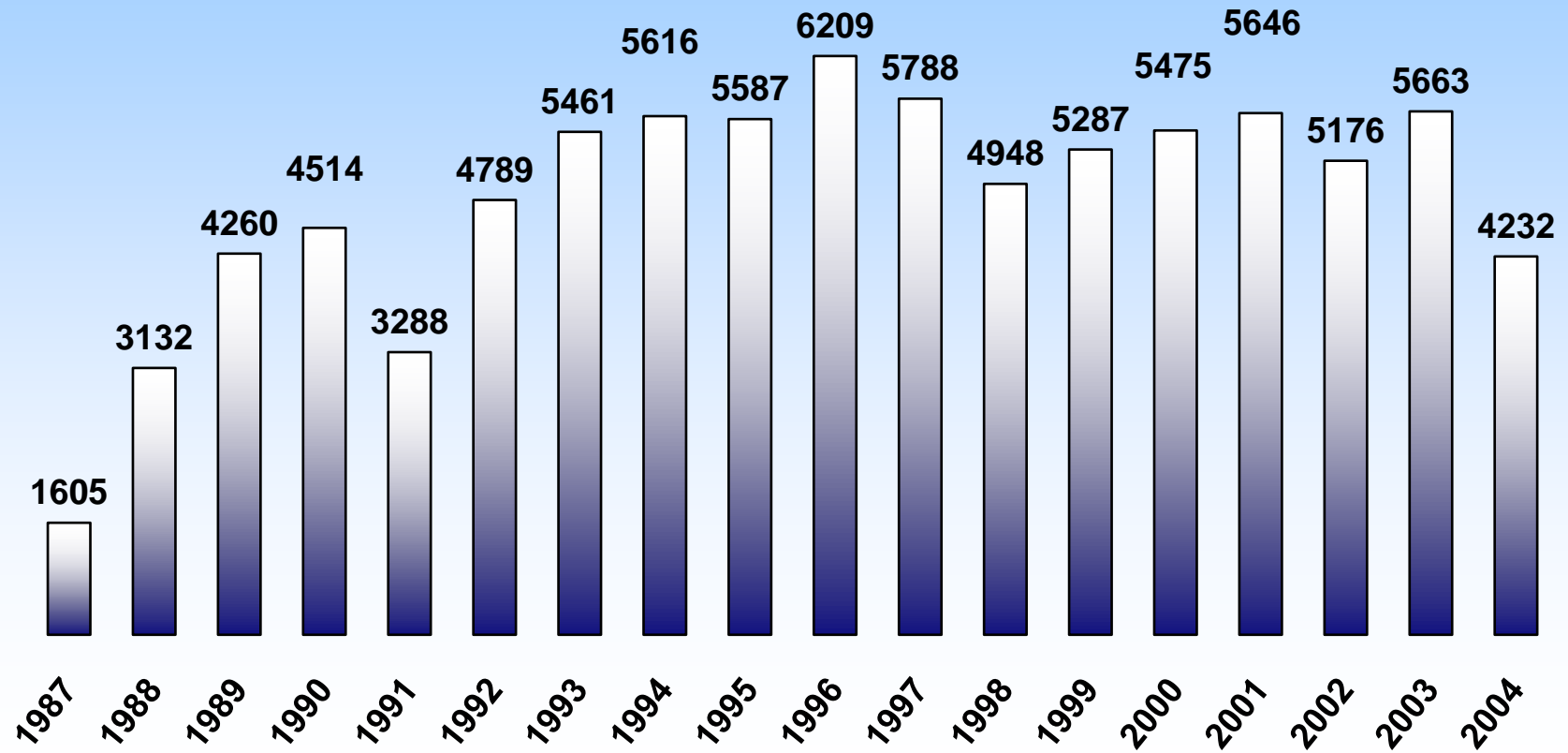
Kedvelt edzésünk még a váltogatás, amit általában kedden, néhány esetben a szerdai résztávban is alkalmazunk. Ezek meghatározott távok, amik 150 m lendületes és 50 m könnyű futásából állnak, általában kevéssel 4 percen belüli iramban.

Az edzéseket illetően nem úgy vetődik fel a kérdés, hogy az edzés aerob vagy anaerob, folyamatos vagy intervall, hanem a követelményeknek megfelelően kellően intenzív és optimális távolságú legyen.

Az edzésmennyiség heti bontásban, átlagban 130 - 140 km, néhány esetben (edzőtáborokban) 150 - 160 km volt. Mindig törekedtem arra, és a távolabbi célokat illetően terv volt, hogy ezt a km-számot fokozatosan emeljem, legalább megközelítőleg arra a szintre, amit a hasonló szintű maratonfutók edzenek. Ez egyes esetekben, pl. a japán futóknál a 280 - 300 km-t is eléri, hozzáteve, hogy nekik nagy a merítési lehetőségük, sokan vállalkoznak erre a kihívásra, de közülük csak néhányan maradnak „életben”. Akik viszont kibírják, világ- és olimpiai bajnokok lehetnek. A mi esetünkben nem igazán éreztem, hogy korlátlanul és meggondolatlanul emelhetném a km-számot, mert ez nem szerencsejáték. Az ilyen jellegű edzőmunka egy folyamat eredménye, ahova nem sikerült eljutni, és ami miatt mindig lesznek kérdőjelek bennem.

Visszatekintve a 18 év kilométer átlagaira: a statisztika jól mutatja a fokozatosságot és az emelkedést.

évenkénti kilométerek



1996-ban sikerült a legtöbb km-t teljesíteni és ebben az évben születtek a legjobb eredmények is. A későbbiek során is cél volt a mennyiségi fejlődés, de különböző okok miatt (pl. kisebb sérülések, betegségek) ez nem sikerült. Természetesen az eredményeknek rengeteg összetevője van, és a közvetlen előzmények is hatással vannak a versenyekre. Diplomadolgozatom célja, hogy megmutassam, a fokozatosság és a kilométer-számban bekövetkező megfelelő lépcsők hogyan járultak hozzá az országos csúcs eléréséhez.

3. A pályafutás

3.1 Kezdetek

1987-ben 5 hónappal lányunk születése után kezdtünk el közösen kocogni, csak a futás örömeért, különösebb célok nélkül. Köztudott, hogy a szülés a női szervezetre jótékony hatással van, és Judit utána ideális súllyal és elegendő lelkesedéssel rendelkezett. Lassan rendszeressé tudtuk tenni az edzéseket. Tavasszal már egy futóversenyen is indult: heti 3 - 4 edzésből könnyedén teljesítette 40 perc alatt a 10 km-es távot. A nyár kezdetével időnk már megengedte, hogy napi rendszerességgel és tudatosan készüljünk egy-egy megmérettetésre. Örömmel láttuk, hogy a szülés előtti állapotot meglehetősen hamar túlszárnyalta különösebb erőfeszítés nélkül. Az edzés- és a kontrolleredmények mind biztatóak voltak. Ebben az időszakban heti 50 - 60 km volt a jellemző, ami utólag nagyon kevésnek tűnik, főként ahhoz képest, hogy két hónap múlva már maratont is futott. Nyáron a Tatai Minimaraton 14 km-es távján állt rajthoz és meglepetésre győzelmet aratott. Ez az eredmény adott újabb inspirációt a folytatáshoz. Ősszel a Rank Xerox Maraton jelentette egyben az országos bajnokságot is. Szerencsére sikerült rábeszelnem, próbálja meg ezt a távot. Először kétkedéssel fogadta,- ismerve a maratonfutók edzőmunkáját- hogyan lesz képes az ilyen hosszútávú edzésekre. A felkészülésre 2 hónap állt rendelkezésünkre. Ekkor már futottunk 20km-eket és egy alkalommal a 30 km-es távval is megküzdöttünk. A heti edzőmennyiséget sikerült „feltornászni” 60 - 80 km-re, igaz, napi egy edzésből és egy alkalommal már 100km fölé is jutottunk. Egyszerű oka volt a kezdeti óvatosságunknak. Egyrészt a kisgyerek mellett nappali tagozatos hallgatók voltunk, időnk sem engedte, hogy többet fussunk, másrészt még nem jártuk meg azokat a lépcsőket, ami egy erőteljesebb munkához szükséges lett volna. A maraton és az országos bajnokság gondolata azonban olyan örömet okozott és olyan motivációt jelentett, ami kompenzálta a kevesebb munkát és lehetővé tette azt az eredményt, ami meghatározta a további életünket. A versenyen

Judit 2:41:14-et futott, ami első osztályú eredmény és második helyezést jelentett a bajnokságban. Itt szeretném megjegyezni, hogy a maratoni felkészüléshez nagymértékben hozzátartozik a belső hajtóerő és a pszichés tényező. Az első maraton teljesítése ráadásul mindenki számára eufórikus állapotot jelent. Tisztában voltunk vele, hogy ebből az eredményből kitartással és több munkával nagyon messzire lehet jutni. A maratonfutás éppen ebben az időszakban vált népszerűvé a világban. Ez új perspektívát jelentett számunkra is.

3.2 Az első nemzetközi siker

Az országos bajnokságon elért eredmény kitérte a kapukat a nemzetközi versenyek felé. Akkor még a szövetségen keresztül nyílt lehetőség nemzetközi meghívásokra. Jöttek sorban a versenyek, egy kicsit még tapasztalatlanul, rácsodálkozva arra, ami körülveszi ezt a sajátos világot. Járt Izraelben a Tiberias Maratonon, Amsterdamban, a Bécsi Maratonon, Franciaországban, La Rochelle-ban és Párizsban. Minden lehetőséget próbáltunk kihasználni, újabb tapasztalatokat gyűjteni. Ezek a versenyek még nem tartoztak a legerősebbek közé, az időeredmények is elmaradtak a legjobbaktól, de a helyezések és a dobogó hangulata sok örömet okozott.

Természetesen minden sportolónak az az álma, hogy világversenyekre eljuthasson és eljátsszák a tiszteletére a himnuszt. Ezek az álmok, ha nem is valóságszerűek, szükségesek ahhoz, hogy reggel felkelve elszántan induljunk tovább. A 2:40-en belüli időhatár áttörése már reális cél volt, és az edzőmunkából is következett volna. Minden versenyre úgy készültünk, hogy most fog sikerülni. Aztán vagy az időjárás, vagy a pálya nehézsége, vagy valamilyen betegség közbeszólt.

1989-ben az Universiadén úgy gondoltuk, hogy ezek az álmok valóra válnak. A rajtlista láttán még bizakodóbbak lettünk. A verseny további története nagyon tanulságos. A kiutazás előtt Judit influenzás lett, magas lázzal, mégis bíztunk a

csodában. Rajthoz állt a versenyen, amit végigfutott, de borzasztó érzésekkel. Azóta is ez a leggyengébb időeredménye. Tudnunk kellett volna nemet mondani, még akkor is, ha ez volt első felnőtt világversenye.

A sportban sok csalódáson keresztül vezet az út a sikerhez. Ilyen volt 1990-ben az országos bajnokság is, ahol esélyesként nagyon vártuk az első felnőtt bajnoki címet és a 2:40-en belüli eredményt is. Egyik sem sikerült és nehéz volt feldolgozni ezt a kudarcot. Májusban a Hamburgi Maraton viszont meghozta azt az eredményt, amivel betört a nemzetközi élvonalba. A versenyt 2:33:46-tal, óriási egyéni csúccsal nyerte meg és -mint később kiderült- teljesítette a kiküldetési szintet az Európa-bajnokságra. Innentől kezdve egymást követték a sikerek rövidebb távokon is. Három év edzésmunkája ekkorra érett be. Egyéni csúcsot futott 3000 m-en (9:10:14), 10 000 m-en (33:38 majd 33:26). Győzött rangos utcai futóversenyeken: Stuttgartban 15 km-en, Braunschweigben 12 km-en, Garmisch-Partenkirchenben 10 km-en. Szinte minden hétvégén versenyzett. Ekkor még nem tudtuk, hogy indulhat az Európa-bajnokságon.

3.3 Európa-bajnokság Split (1990)

Az Atlétikai Szövetség három héttel az EB előtt jelölte ki az indulókat. Nagy örömünkre Judit is tagja lett a csapatnak, mert az elnökség elfogadta a hamburgi eredményt. A lehetőség nagy izgalmat jelentett. Különösebben nem készültünk, nem voltunk edzőtáborban, nem tudtuk felépíteni a felkészülést, de ennek az évnek a versenyei és a mutatott forma bizakodással töltött el bennünket. Próbáltunk tanácsokat kérni világversenyeket megjárt magyar futóktól és legyőzni azt a félelmet, amit ilyen versenyen egy tapasztalatlan sportoló érezhet. Külön izgalmat jelentett, hogy a forrongó Jugoszlávián keresztül autóbusszal érkezett a csapat a helyszínre. A női maraton az első napon közvetlenül a megnyitó ünnepség után rajtolt az új 60 ezres stadionból, óriási hangulatban. Ebben az időszakban a női maratonfutás sokkal inkább európai számnak számított, mint napjainkban. A mezőny erőssége ennek megfelelő volt. A nehéz, szintes pályán kellett 4 kört teljesíteni nagy melegben. A körülmények folyamatosan rostálták a mezőnyt. Így körről körre került egyre előrébb. Ez szinte szárnyakat adott neki és a 35 km utáni nehézségeket szinte nem is érezte. A kivilágított spliti stadionba mindenki nagy meglepetésére az 5. helyen futott be. A győzelmet a korábbi olimpiai bajnok Rosa Mota szerezte meg, a második pedig a későbbi olimpiai bajnok Valentina Jegorova lett. Négy évvel előbb a Stuttgarti Európa-bajnokságon a magyar csapat 1 pontot szerzett, itt az első napon mindjárt 2 ponttal kezdtünk. Érthető volt a vezetők és a mi örömünk is. Ezzel azonban nagyon magasra tettük a mércét, mivel a későbbi világversenyeken mindig a pontszerzés volt az elvárás, és ez így utólag sokszor irreális feladatot jelentett az egyre erősödő mezőnyben.

3.4. A sikerek ára (1991)

Az Európa-bajnokságról visszatérve tele voltunk reményekkel és nagy tervekkel. Azt hittük minden ilyen szép és egyszerű lesz, és egymást követik az egyre jobb eredmények. Jöttek a jobbnál jobb lehetőségek. Csábító pénzdíjak, kihagyhatatlan versenyek. Volt olyan hétvége, amikor szombaton Dortmundban 10 km-t, vasárnap Luxemburgban félmaratont futott az akkori menedzserünk rábeszélésére. A sok verseny egyre magasabb szintű állapotot eredményezett. Október 14-én a Reims Maratonon még győzött, de megfájdult a térde és 4 hét kényszerpihenő következett. Ezt a figyelmeztetést még mindig nem vettük komolyan és az előre megszervezett Tokiói Női Maratont kalandvágából, - tudva, hogy jó eredmény nem születhet- mégis elvállaltuk. Hiba volt ez a sok verseny, de a versenyszervezőknek friss eredményekre van szükségük, a sikerek több pénzdíjat jelentenek és olyan lehetőségeket, amit nehéz kihagyni. A menedzserek is egyfajta pressziót gyakorolnak. Az volt az érzésünk, ha valamit elszalasztunk, később már nem jön vissza. Ebben az évben 6 maratont futott, 4 pályaversenyen vett részt, és 20 utcai futóversenyt teljesített. Összesen 30 versenyen indult. Hogy ez mennyire sok volt, bizonyítja a statisztika. A 18 év alatt ez volt az egyetlen év, amikor 6 maratont futott, az utána következő évben pedig csak egyet. Egymást követték a kisebb-nagyobb sérülések, egyik a másik miatt, ennek következtében kénytelenek voltunk lemondani a 1991-es tokiói Világbajnokságot, pedig aki abban az időszakban világversenyen pontszerző volt, a következő világversenyre automatikusan csapattaggá vált. Súlyos árat fizettünk a tapasztalatlanságunkból adódóan, mert meggyőződésem, hogy az 1992-es barcelonai Olimpiára is emiatt nem került ki. Ebből azonban tanultunk és a továbbiakban jobban odafigyeltünk, messzebbre tekintettünk előre.

3.5 Visszakapaszkodás (1992)

1991-ben edzések és sérülések váltogatták egymást. Szövetségi támogatással két magaslati edzőtáborra is lehetőségünk volt. A májusi kifejezetten hasznos volt, mert szinte ezen edzések alapján futotta az év egyetlen maratonját Hamburgban 2:37:17-re. A második nyári magaslati edzőtáborban viszont már nem erőltettük tovább a tokiói felkészülést, beláttuk, fontosabbak a távolabbi célok és egy hosszabb pihenőt iktattunk be, hogy a sérüléseket kikezeltessük, és Judit teljesen rendbe jöjjön. Ez a gondolat hasznosnak bizonyult.

A gyógyulást követően sokkal türelmesebben és körültekintőbben készültünk. A sok kihagyás persze érezhető volt, de bizakodva tekintettünk az Olimpia felé. Fokozatosan növeltem az edzésmennyiséget és készültünk a márciusi országos bajnokságra, ahol megszerezte első bajnoki címét. Ez további lendületet adott ahhoz, hogy az olimpiai kiküldetési szintet célozzuk meg. Az előzetes eredmények elégségesnek bizonyultak ahhoz, hogy a világ legrégebbi múltra visszatekintő maratoniján, Bostonban rajthoz állhasson. Ilyen rangos versenyen még nem indult, s a túlzott lelkesedés és a semmihez sem hasonlítható hangulat technikai és taktikai hibákhoz vezetett. A pálya nem könnyű, de a felkészült versenyzők számára jól futható. A rajt pillanata előtt helikopterek zúgásának kíséretében vezették az elit futókat a viszonylag szűk rajthelyre a tömeg elé. A maratonok rajtjának hangulata egyébként is felemelő, de itt még fokozottabbnak tűnt. Ennek megfelelően túl gyorsan kezdett, ami olyan hiba, amit később már nem lehet kijavítani. Az első felében még országos csúcsra állt, aztán sajnos elszállt a kiküldetési szint teljesítésének lehetősége. Verseny közben még technikai problémák is adódtak a cipővel és az időjárásnak nem megfelelően választott ruházattal.

Ahhoz képest, hogy egy rossz iramválasztás milyen jelentős visszaesést okozhat, egész elfogadható idővel, 2:38:33-mal ért célba. A szintteljesítésre az áprilisi időpont volt a legideálisabb, erre hegyeztünk ki mindent. Igaz, májusban még megpróbáltuk Hamburgban is, de a maraton sajátossága, hogy

egy idényben egyszer lehet kimagasló eredményt nyújtani, amit pedig ellőttünk Bostonban.

Módosítani kellett az elképzelést, újabb tervek és célok kerültek elő. Készültünk az őszi versenyekre, amelyek között kiemelt szerepet kapott az első félmaratoni világbajnokság, amit Angliában rendeztek. Az edzésmunkának jót tett, hogy rövidebb versenyekre is készültünk. A félmaratont is „alulról” közelítettük meg. A világbajnokságon pályaversenyzők, utcai specialisták és maratonfutók is indultak. Az erős mezőnyben sok jó nevű futó között a 26. helyen ért célba, több mint egy percet javítva az egyéni csúcsán. Az 1:12:31-es idő előrelépést jelentett a maraton szempontjából is. Úgy éreztük, hogy az elmúlt időszak gondjai után kilábalunk a nehézségekből és újra optimizmussal vártuk a sikereket.

3.6 Olimpiai ciklus - Atlanta (1993-1996)

Ennek az időszaknak két nagy célja volt: kikerülni az olimpiára és ott a lehető legjobban szerepelni, illetve az országos csúcs elérése.

1990 után ismét 3 évet kellett várni ahhoz, hogy egy újabb lépcsőt tudjunk meglépni. 1993-ban az előző évhez képest 600 km-rel volt több az éves kilométerszám úgy, hogy ezt sérülésmentesen és veszélytelenül elbírta. Ebben az évben, januárban volt először meleg égövi táborban. A versenyekkel szemben a felkészülés elsőbbséget élvezett. Következtesen és fokozatosan épültek egymásra a hetek. Hosszan előre megtervezett program szerint készültünk, minden edzésünk a tegnapiira épült és a holnapit készítette elő. Sokszor módosítottam akár edzés közben is, ha szükséges volt. Minden edzést úgy hagytunk abba, hogy már a következőre gondoltunk. A márciusi mezei országos bajnokság bizonyította, hogy jó úton járunk. Maratonfutóként a gyorsabb ellenfeleknek olyan iramot diktált, hogy sikerült győznie. Április elején félmaratonon lett harmadik Párizsban. Majd ugyanebben a hónapban szintén Párizsban következett Európa egyik legnagyobb maratonija. Jó formában, bizakodva érkezünk a helyszínre. A hangulatunkat az is feldobta,

hogy több magyar futót is meghívtak a versenyre. A macskaköves utakkal, emelkedőkkel tarkított pálya a város szinte összes nevezetességét érinti. A Diadalív előtt kialakított rajthely, a széles sugárutak, a több tízezer induló és több százezer szurkoló teszi feledhetlenné az élményt. Akkor a kedvező időjárás is segítségünkre volt abban, hogy Judit egyéni csúccsal, 2:32:57-tel ért célba az ötödik helyen. Szűcs Csaba ekkor futotta a máig fennálló magyar csúcsot. Ez lett a legkedveltebb versenyünk, ahol ezután még nyolc alkalommal állt rajthoz.

A jó eredmény utat nyitott Franciaország felé. Innentől helyi menedzser segítségével alakítottuk ki a versenyprogramot.

Ebbe a programba persze a stuttgarti világbajnokság is bekerült, mivel a párizsi idő szintteljesítést is jelentett. A felkészülésben ismét nagy jelentősége volt a magaslati edzőtábornak. Ez volt a harmadik magaslati felkészülésünk, amit a szakirodalomnak megfelelően úgy oldottunk meg, hogy 3 hétig voltunk fenn Font-Romeu-ban, majd a lejtövetel után 12 nappal következett a verseny. A későbbiekben bebizonyosodott, hogy ez nekünk nem megfelelő, a három hét fenn kevés és a lejtövetel után 3 - 4 héttel később alakul ki a csúcsforma. Ekkor még kisebb hibákat vétettünk, az akklimatizáció rövid volt, utána túlságosan intenzív edzéseket végeztünk a nagy szintkülönbségű terepen és ez érződött a későbbi edzéseken. A nyári világversenyek külön nehézsége a hőség legyőzése. A maraton augusztus 15-én de. 10 órakor kánikulai körülmények között indult. A frissítésnek nagy jelentősége lett volna, de ez nem olyan könnyű feladat, mint amilyennek tűnik. Technikailag is nehéz futás közben inni, ráadásul, ha nem az elejétől kezdve történik, és nem megfelelő a mennyiség, felborul a vércukorszint és a vér sűrűsége is. Könnyen fejre lehet állni. A tavaszi és őszi versenyeken ennek nincs ekkora jelentősége, nem éreztük szükségét. Itt azonban nagyon hiányzott. Az első világbajnokságán 15. helyen végzett, 2:41:06-os idővel, amit akkor csalódásként éltünk meg, utólag viszont nagyon jó helyezésnek értékelhető a világ hosszútávfutásának erejét tekintve.

Kisebb pihenő után már az őszi versenyekre koncentráltunk és kezdett kialakulni az a szisztéma, amelyben egy ciklus maratontól maratonig tartott. Az

év során az áprilisi és az októberi időpont a legideálisabb a maraton szempontjából. Ilyenkor vannak a legjobb versenyek, és legkedvezőbb az időjárás. A mi számunkra az október azért jobb, mert nyáron jó körülmények között, az edzőtáborokat is kihasználva tudunk készülni. Ebben az évben ismét a Reims Maratont választottuk, amelyik jubileumi 10 éves volt akkor. Nagyon erős versenyt hoztak össze a rendezők, nívós körítéssel. Itt voltunk együtt a legtöbben magyarok, 12-en ültünk körbe egy asztalt. Jó visszagondolni arra a hangulatra, amit közösen átéltünk. A versenyen a női élmezőny sokáig együtt haladt, aztán fokozatosan szigorodott az iram és egyre többen szakadtak le. Az utolsó

10 km-t már egyedül az élen futotta. A győzelmet 2:32:07-es új egyéni csúccsal szerezte meg. Ez az eredmény megerősítette bennünk azt az elhatározást, hogy egy újabb álomhatárt célozzunk meg és - 2:30:00-on belül - akár az országos csúcs is sikerüljön.

A következő évtől a felkészülésünket már nem a klasszikus téli alapozó időszak jellemezte, hanem kialakult a maratonok ritmusának az a formája, amelyben a négy évszak mindegyikében helyet kapott egy verseny. A téli időszakban egy egzotikus maraton szerepelt, áprilisban hét éven keresztül folyamatosan Párizs volt a fő cél, a nyár a világversenyek időszaka, ősszel pedig egy aktuálisan legjobbnak gondolt helyszínt választottunk. Ennek megfelelően az edzések mindig a következő maratont célozták meg, természetesen figyelve arra, hogy azok a bizonyos lépcsők ne legyenek túl nagyok, de folyamatosan felfelé vezessenek. Az első egzotikus verseny 1994-ben a Walt Disney World Maraton volt, amit először rendeztek meg azzal a szándékkal, hogy a New York-i színvonalára emeljék. Varázslatos útvonalon jelölték ki a pályát a floridai Disney parkok területén. Meghívták az összes amerikai futólegendát, akikkel együtt futhatott a 10ezres mezőny. A hajnali rajt egészen kellemessé tette a trópusi klímát. Az iramot - annak ellenére, hogy mérföldekben volt kijelölve a pálya - sikerült annyira egyenletesen eltalálni, hogy alig volt különbség a két félmaraton között. Ennek megfelelően kiváló idővel (2:32:32) nyerte meg a

versenyt. Az ezt követő sajtótájékoztatón a figyelem középpontjába került és tovább erősítette pozícióját az elit futók táborában.

Az év további eseményeit meghatározta, hogy az edzésmennyiségben előre akartunk lépni. Az időeredmények nem javultak tovább, de nem is ez volt a cél, hanem, hogy a következő évek munkáját megalapozzuk és a megálmodott célokat elérjük. Áprilisban a Párizs Maratonon 2:33:28-cal 5. lett. Júliusban pedig sikerült 628 km-t teljesíteni, ami azóta is a legtöbb lefutott km egy hónap alatt. A heti kilométercsúcs is itt született 162 km-rel. Az évi kilométerszám ismét nőtt, kisebb megszakításokkal együtt is 200 km-rel több volt az előzőnél. A júliusi edzések a Helsinki EB-re való felkészülést is szolgálták. Az Európa-bajnokságon sajnos egy gyomorprobléma miatt elmaradt a várt eredmény. A 13. helyen végzett 2:37:21-es idővel. Az év hátralévő részében kevesebb versennyel inkább a felkészülés volt hangsúlyos.

Az elgondolás jónak bizonyult, két olyan év következett, amikor szinte minden sikerült. Januárban ismét a Disney-ben kezdtük a versenyszezont. Címvédőként érkezett, az egyes rajtszámot kapta és esélyeshez méltóan versenyzett. Tovább javított az egyéni csúcsán és 2:31:53-mal még ma is Ő a pályacsúcstartó. Ezt a versenyt a világ legvarázslatosabb maratonjának nevezik, mivel a hely sajátosságait kihasználva a Disney-figurák aktív szerepet játszanak az indulók szórakoztatásában, még a győzelmi trófeát is Mickey Egér adta át.

A vidám napokat a komoly felkészülés követte. A Párizsi maratonon már nem kisebb cél lebegett előttünk, mint a dobogó valamely fokára felállni. A tíz hetes felkészülés alatt minden hétvégén 30 km-t futottunk szubmaximális tempóban, anaerob küszöb pulzusértéken. Ezt többnyire a lakóhelyünkhöz közeli dombos helyen futottuk, ami egy csendes, erdészeti aszfaltos út. Ezt megelőzően egy maraton előtt sem futott ennyiszor 30 km-t. Hétről-hétre egyre jobban és könnyebben teljesítette. A résztávos edzéseknél is egyfajta ismétlődés volt jellemző. A részidők folyamatosan javultak, ami megerősítést jelentett. A verseny előtt egy héttel még egy 20 km szerepelt a programban, ami minden maraton előtt szokásos

volt. Ez segítette a szénhidrát kiürülését is, amit 3 nap teljes szénhidrátmentes diéta követett. A verseny előtti három napban pedig a kiürült raktárak feltöltése volt a feladat. A túlkompensáció miatt nagyobb tartalékkal vághatott neki a távnak. Abban az időszakban ez pszichésen is segítette a felkészülésben, de én ezt nagyon megterhelőnek és részben veszélyesnek éreztem, ezért a későbbiekben sokat finomítottunk rajta. Félő volt, hogy a szervezet egyensúlyát felborítja, súlyproblémákat okozhat és kezdődő cukorbetegséget is elindíthat.

Erre a versenyre minden optimálisan alakult, jó formában állhatott a Diadalív előtti rajthoz. A papírforma japán győzelmet sejtetett, ismét az aktuálisan legjobb japán futónő érkezett, hogy megismételje az előtte már négyszer megszerzett elsőségüket. Az élbolyban japán, marokkói, orosz, francia futókkal együtt haladtak a táv feléig, utána már csak a japán és a marokkói maradt vele. Innentől már Judit diktálta az iramot, amiből először a japán szakadt le, majd a marokkói is. Egy ilyen nagy versenyen az élen haladni olyan pszichés pluszt jelent, ami rejtett energiákat szabadít fel. A táv végét kísérőautók, motorosok és kamerák gyűrűjében tette meg, boldogan integetve a célban őt ünneplőknek. A célszalag átszakítása után újságírók és tévések hada vette körül, akiknek felszabadultan nyilatkozott. A japán tv élőben közvetítette a versenyt az időeltolódás ellenére. Különdíjat ajánlott fel a győztesnek, aminek köszönhetően a következő két évben ingyen utazhattunk repülővel a versenyekre. Fokozta az örömünket, hogy egyéni csúcsot, 2:31:43-at ért el. Az 5 km-es részidők egyenletesek voltak, ha hozzávesszük a pályából adódó szintkülönbségeket. A táv második fele nehezebb, ennek ellenére sikerült tartani az iramot.

részidők

5 km	17:41	(17:41)
10 km	35:45	(18:03)
15 km	53:43	(17:58)
20 km	1:11:45	(18:01)
féltáv	1:15:31	(3:46)
25 km	1:29:46	(18:01)
30 km	1:47:42	(17:55)
35 km	2:05:48	(18:06)
40 km	2:24:03	(18:14)
42 km 195 m	2:31:43	(7:39)

A győzelem következményeként teljesítette a világbajnokság kiküldetési szintjét és meghívást kapott a világ legszínvonalasabb női maratonjára, a Tokiói Női Maratonra, ahová a versenyszervezők olimpiai-, világ- és Európa-bajnokokat ill. a világ nagy maratonjainak győzteseit hívták meg, hogy összemérhessék erejüket a legjobb japán futókkal.

A felkészülés innentől kezdve összetetté vált. Készültünk a világbajnokságra, ahol elsősorban a jó helyezés volt a cél. Itt a nyári körülmények miatt egyéni csúcsok elérése nagyon ritka, számunkra viszont komolyan megfogalmazódott az országos csúcs megdöntése. Az, hogy maratonon ez mennyire nem egyszerű, bizonyítja, hogy több mint másfél évet kellett várni arra, hogy sikerüljön. Az edzőmunka alapján az elkövetkezendő versenyek bármelyikén teljesíthette volna, ám ebben a sportágban az is előfordulhatott volna, hogy sosem sikerül. Azért, hogy érzékeltetni tudjam a maraton speciális jellegét, röviden vázolom ennek a másfél évnek a lehetőségeit.

Göteborg VB, 1995. augusztus 5.

- nyári körülmények miatt nincs realitása a jó időeredménynek.

Tokyo Women's Maraton, 1995. november 19. 2:32:00

- nagyon jó eredmény, nehezítette az időátállás, a szél és a nem túl könnyű pálya.

Párizs Maraton, 1996. április 21. 2:32:00

- bravúrosan megismételt eredmény nehéz pályán

Atlanta, Olimpia 1996. július 28. 2:38:43

- nehéz körülmények, betegség

Berlin Maraton, 1996. szeptember 28. 2:28:50 Országos csúcs

- ideális körülmények

Más atlétikai számban egy idényben, egy felkészüléssel teljesíthető ennyi verseny. Nekünk másfél év kellett hozzá, amiben a nyári világversenyek eleve esélytelenek voltak a csúcsdöntésre.

Sorrendben felidézve: először a göteborgi világbajnokságon való szereplés volt a feladat. Az előző években a magaslati felkészülés nem adott akkora előnyt, mint amennyi veszélyt rejtett az esetleges hibák kapcsán. Úgy döntöttünk, hogy itthon, megszokott környezetben és edzőpartnerekkel készülünk. A felmérések azt mutatták, hogy jó úton haladunk, a hétfégi kontrollokon 20 és 30 km-en is egyéni csúcsot ért el. Nagyon jó állapotban érkezett a helyszínre. Előzetes elképzeléseink szerint hűvös időjárásra számítottunk és szerettük volna, ha az első nyolcban végez. A valóság azonban keresztülhúzta számításainkat. Svédországban szokatlanul meleg, égető napsütés fogadott bennünket. A délelőtti rajtnál mindenki próbált árnyékba húzódni és a versenyzők már ekkor elkezdték a frissítést. Számunkra ez még mindig megoldatlan probléma volt. A helyezéssel kapcsolatos elképzelés pedig túlzottnak bizonyult, megismerve a

rajtlistát. Ennek ellenére a táv feléig együtt haladt az élbollyal, ami 16 főből állt. Egy iramváltást követően a mezőny szétszakadt és Judit olyan pozícióba került, ami az előzetes vágyakat szertefoszlatta. Ilyen helyzetben nagyon nehéz a körülményekhez igazodni és egy csalódást jelentő helyezéért harcolni. 30 km-től már nehezen bírta az egyik frissítőtől a következőig, túl sokat ivott, vízháztartása felborult. A versenyt tizenketten adták fel, de Judit a 23. helyen, 2:42:02-vel célba ért. Sokáig nem szomorkodhattunk, kis pihenő után a további feladatokra összpontosítottunk.

Az őszi versenyek sikerei:

félmaraton ob 1:11:52	egyéni csúcs 2.Hely
Rusny (Franciaország) 10 mérföld	57:33 1.Hely
Paris Versailles, 16,3 km	56:38 1.Hely

- önbizalmat adtak a tokiói Maratonhoz, ahol világbajnoki mezőny gyűlt össze. Az eredmény némi kárpótlást jelentett a nyári csalódás után. Itt sikerült a 8. helyen célba érni, 2:32:00-val. Ennek az értéke magasan jegyzett a maratonfutó társadalomban. Az első nyolc helyezettnek a Tokiói Olimpiai Stadionban adták át a díjakat.

3.7 Országos csúcs (1996)

Az olimpia minden sportoló életében különös jelentőséggel bír. Ennek az évnek a fő feladata a kvalifikáció és az olimpiai szereplés volt. Az edzéseredmények, a forma és az előző év versenyei bizakodással töltöttek el bennünket. Vágyaink között szerepelt az is, hogy az egyéni csúcs 2 óra 30 percen belülre kerüljön. Az edzőmennyiség fokozatosan emelkedett, erre különösen ügyeltem. Az 1995-ös évet 5587 km-rel zártuk, 1996-ban pedig 6209 km-t teljesített. A mennyiségi és minőségi előrelépés záloga a javulásnak. Ha túl hirtelen és korábban érték volna el ezt a szintet, nem lett volna hova előrelépni és a sérülésveszély is nagyobb lett volna. Ennek az évnek nagy reményekkel vágtunk neki, minden eddiginél nagyobb elszántsággal, érezve az előttünk álló lehetőségeket. A felkészülés természetesen az olimpiára volt kiélezve, de úgy alakult, hogy a Párizsi Maraton a kvalifikáció szempontjából, a Berlini Maraton pedig az országos csúcs szempontjából volt kiemelt jelentőségű. Ennek a három versenynek a közvetlen felkészülését ezért részletesebben ismertetem.

1996 januártól mostoha időjárási körülmények között kellett készülnünk. A Győri Dózsa salakos pályája egyáltalán nem volt használható. A tényői út, ahol egyébként résztávozni szoktunk, március végéig a hó miatt szintén nem volt futható. Emiatt a hosszú futásokat változatos helyeken, Bakonybél környékén ill. a hozzánk közel eső országutakon teljesítettük. Az ETO Stadion betongyűrűjén pedig résztávoztunk, ami a lelátó alatti 606 m hosszú kör. Az edzésvázlatban megjelenő idők ennek megfelelően értendők. Sok edzésünket nehezítette a mínusz 10 - 15 c°-os hideg és a havas útviszonyok

A Párizs Maratont megelőző 8 hét felkészülését **1.sz. melléklet** mutatja.

Párizsban nagyon szoros verseny volt, a jobb helyezés kevésen múltott, az időeredmények azonban örültünk, az olimpiai részvétel immár valósággá vált. Két hét pihenő után megfelelő szintről folytathattuk a felkészülést. Az olimpiáig még 12 hét volt hátra, 5 hét itthon - előkészítve a

magaslatot -, 4 hét edzőtábor a Pireneusokban, 3 hét a versenyig (**2.sz. melléklet.**)

Az előző magaslati táborok tapasztalatát felhasználva úgy döntöttünk, hogy 4 hétig készülünk fent. Mivel az első 3 nap és az utolsó 3 nap az akklimatizáció jegyében telik el, egy 3 hetes felkészülés alatt csak 2 hét jutna az érdemi munkára. Ezt így sikerült megtoldani még 1 héttel. Az edzőmunka hatékonysága érdekében tudtam, hogy sokat kockáztatok azzal, hogy a kondíciója határait feszegetem, de a cél érdekében meg kellett próbálni. A kemény edzések közötti időt a lehető leghatékonyabban használtuk ki a regenerálódásra és a pihenésre. Szerencsére a feltételek nagyon jók voltak, sikerült végigcsinálni anélkül, hogy lerobbant volna. Ennek eredményeként erősebbnek és eltökéltebbnek érezte magát, mint valaha. Tapasztalataink alapján a tengerszintre történő visszatérést követő 1 - 4. napon a teljesítőképesség igen magas színvonalú. Ezt követően bekövetkezik egy törvényszerű visszaesés, majd a 20 - 21. naptól kezdődően alakul ki a csúcsforma, ami sok egyéni eltérést mutathat. Nekünk alkalmazkodnunk kellett a magyar és a francia szövetség megállapodásához, miszerint ebben az időpontban kapott lehetőséget a hosszútávfutó csapat. Így éppen 21 nap volt a lejövetel és a verseny között. A 11. napon utaztak Atlantába és 10 nap volt az akklimatizációra. Minden tökéletesen alakult addig, amíg a verseny előtt két nappal gyomorfertőzést nem kapott. Egy hosszútávfutó számára ez végzetes. Hiába próbált meg az orvosokkal közösen gyors gyógymodot találni, a feltöltődés helyett a kiürülés következett. A lelkiereje és a motiváltság lehetővé tette, hogy elrajtolhasson a többiekkel, de az álmodott eredmény elmaradt. Ahhoz képest, hogy még a verseny közben is gyomorgörcs kínozta és kétszer megállásra kényszerült, 2:38:42-es eredmény hősies teljesítmény. A lényegen azonban sajnos nem változtat, az olimpia 4 évenként és éppen azon a napon volt. Emiatt nagyon nagy dolog ezen a versenyen elérni a legjobb egyéni teljesítményt, erre csak a legjobbak képesek. Szerencsére négy évvel később a Sydney Olimpián újból lehetőséget kapott, ahol megmutathatta, hogy ő is ezek

közé a sportolók közé tartozik. Élete második legjobb eredményét, 2:30:50-et ért el, ami a körülményeket figyelembe véve a legjobb maratoni teljesítményének tekinthető, amivel megkoronázta olimpiai szerepléseit.

Visszatérve Atlantára: „a kudarc” megsokszorozta elszántságát és bizonyítani akart. A verseny után a kint töltött egy hét alatt már a következő versenyekre készült. Míg az olimpia után sokan hetekre leállnak, ő rőtta a kilométereket a faluban. A hazaérkezés után a menedzserünkkel egyeztetve bejelentkeztünk a Berlieni Maratonra, ami a világ egyik leggyorsabb pályája. Éreztem, hogy a befektetett munka és az edzettségi állapota kihasználatlanul maradt. A magaslat bőven érezte hatását még ebben a periódusban is. Ebből adódóan az edzések soha nem tapasztalt szintre jutottak. Jól mutatja ezt a következő időszak, amit a Berlieni Maraton előtt edzett. **(3. sz. melléklet)**

Nagy tervekkel érkeztünk Berlinbe. A félmaratonon elért egyéni csúcs és a pályaedzések időeredményei azt mutatták, hogy bátor futással áttörhető a 2 óra 30 perces időhatár. A körülmények jobban alakultak mint gondoltuk volna. A verseny napján felhős idő volt, a hőmérő higanyszála 15 °C-t mutatott, a zászlók alig mozdultak, ami azt jelezte, hogy az időjárás aznap nem szól bele az eredmények alakulásába. A 6 órai kelés után könnyű reggelit evett (egy banán és egy müzli szelet). Judit azok közé tartozik, aki a feltöltést már előző nap befejezte. A reggeli után a szokásos rituálék következtek, öltözködés a versenyszerelésbe, a rajtszám feltűzése, az időterv pontos betartása a rajthoz indulásig. Amikor felültünk az elit futókat szállító buszra, a versenyizgalom és az adrenalin a tetőfokára hágott. A mezőny 9:00-kor rajtolt a Brandenburgi Kaputól 3 kilométerre. Ahogy elkezdődött, megpróbált felvenni egy utazó tempót, amit gyorsnak, de teljesíthetőnek érzett. Igyekezett nyugodt maradni, hogy a lehető legtöbb energiát tudja megtakarítani a verseny második felére. Sikerült egy jó bolyt találni, akik megfelelő iramban haladtak. Az út mentén rengeteg néző biztatta őket. Különböző helyekre próbáltam odaérni egy térkép segítségével, hogy a részidők bekiabálásával és tanácsokkal megerősítsem benne azt, hogy jól csinálja. Az iram nagyon egyenletesre sikerült, az első és a

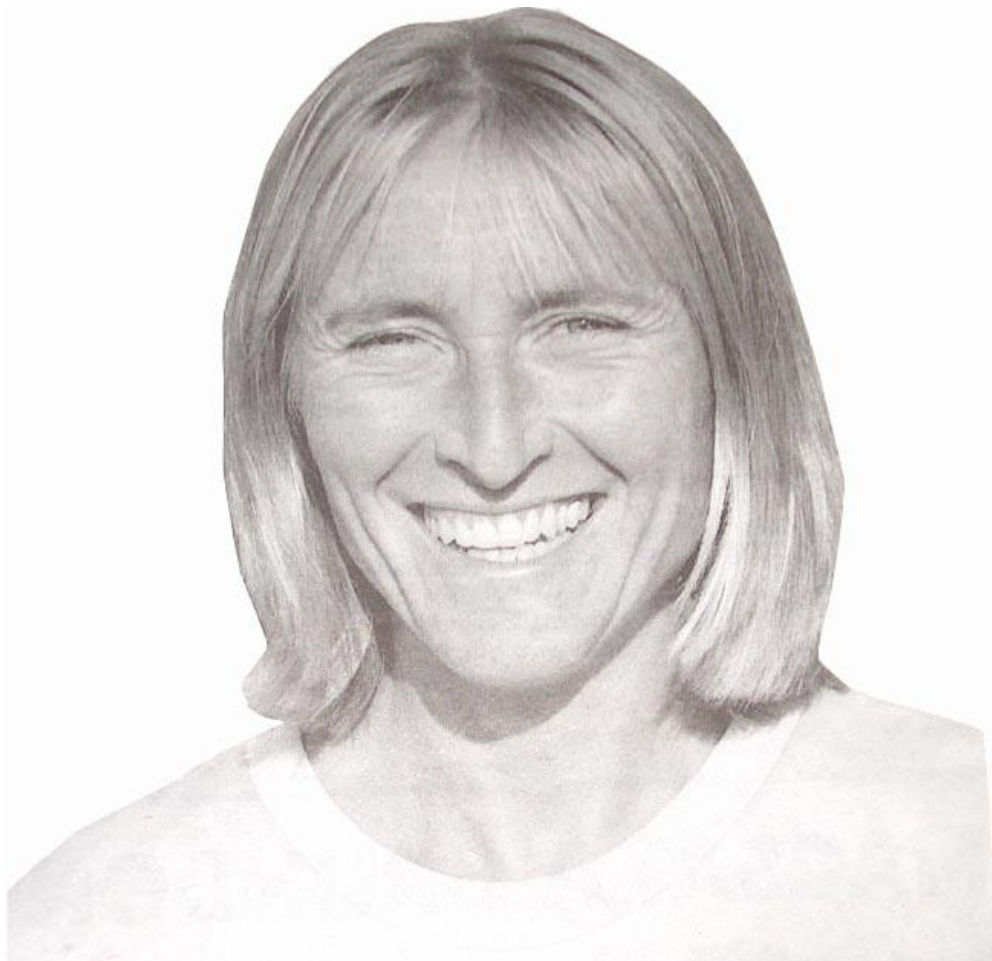
második félmaraton között mindössze 24 másodperc különbség volt a második javára.

részidők

5 km	17:18	(17:18)
10 km	35:01	(17:42)
15 km	52:49	(17:48)
20 km	1:10:41	(17:51)
féltáv	1:14:37	(3:56)
25 km	1:28:22	(17:40)
30 km	1:46:01	(17:38)
35 km	2:03:48	(17:47)
40 km	2:21:23	(17:35)
maraton	2:28:50	(7:26)

A 30 km-es ellenőrző ponthoz úgy érkezett, hogy a részidő alapján az országos csúcs is elérhetőnek látszott. Ez újabb energiatartalékokat mozgósított benne és sikerült tartani a merésznek tűnő iramot. Az utolsó kilométereken a végső energiamorzskákat felhasználva rohant a cél felé 3:23"-as iramban. A beérkezés után semmihez sem hasonlítható boldogsággal és elégedettséggel borultunk egymás nyakába.

ORSZÁGOS CSÚCS 2:28:50



3.8 A csúcs utáni időszak

Mivel diplomadolgozatom az országos csúcs eléréséhez szükséges módszereket, az ehhez vezető út tanulságait, hibáit és erényeit mutatta be, ezért az ezt követő időszakot csak röviden foglalnám össze.

Természetesen ennek az időszaknak is a továbblépés volt a fő célja, de mint már említettem, egy ilyen időeredmény túlszárnyalása csak nagyon sok tényező és külső körülmény tökéletes összecsengése által lehetséges. Az országos csúcs a 33. maraton versenyén született és még 29 maratont futott ezután. Ezek között a fontosabbakat emelném ki.

A társadalmi szintű változásokból és a sport alulfinanszírozottságából adódóan a világversenyeken való indulás erősen deficitesek bizonyult. Az afrikai és ázsiai futók egyre nagyobb számban történő beáramlása miatt a magyar sporttársadalom elismerését kivívó eredmény elérése egyre lehetetlenebbnek tűnt. Figyelmünk ezért sokkal inkább a pénzdíjas futóversenyekre irányult. A világ nagy városaiban megrendezett maratonoknak komoly nemzetközi elismertségük van. Számos olyan világklasszist ismerünk, aki világbajnokság és olimpia helyett Bostont, New Yorkot, Londont, Párizst stb. választotta. A következő nyolc évben egy világbajnokságon (1997 Athén), két Európa bajnokságon (1998 Budapest, 2002 München), és a Sydney Olimpián indult. Ezeknek a versenyeknek elsősorban érzelmi indítatása volt és komoly befektetést igényeltek. Szerencsére ennek előteremtését a pénzdíjas maratonokkal sikerült megoldani. Egy olyan periódus következett az életünkben, amikor az eredményeknek köszönhetően magasan jegyzett és közkedvelt részvevője lett ezeknek a versenyeknek. A versenyek kiválasztásában sokszor a szerencse is segített. Ilyen volt 1996-ban először megrendezett Cancun Maraton, melynek díjazása a legnagyobb maratonokkal vetélkedett. Ennek a versenynek a megnyerése sokat lendített rajtunk. Fontos volt, hogy ennek ellenére nem uralkodott el a versenyek habzsolása és továbbra is a célkeresztben voltak az erkölcsi elismerést jelentő hazai és nemzetközi

bajnokságok. Elsősorban a Budapesti Európa-bajnokság és a Sydney Olimpia, amire saját költségvetésből sokat áldoztunk. Az olimpia előtti St.Moritz-i edzőtábor nagyon jó választás volt. Véleményem szerint rátaláltunk a hosszútávfutók számára legideálisabb környezetre, ami nemcsak a magaslati hatása miatt volt tökéletes, hanem a változatosságával pszichésen is nagyon jól segítette felkészülésünket.

Mindez nagymértékben járult hozzá, hogy Sydneyben, végre világversenyen is kijött a lépés. Az időeredmény tekintetében az országos csúcshoz hasonlítható és 4. legjobb európaiként a nagyszerű spliti teljesítményt - ahol 5. lett - sikerült felülmúlni. Óriási élmény volt, hogy 15 km-ig egy bolyban futott a világ legjobbjaival, a 17. helyével pedig emelt fővel fejezhette be a versenyt.

Sydney után következett az 50. maraton Milánóban, ahol második helyezést ért el. Ezzel gyarapította az olasz versenyek (Velence 2.hely, Torino 2. hely, Carpi 3. hely) dobogós helyezéseit. Említést érdemel még a Monaco Maraton 2001-ben, amelyik a Monte Carló-i casino elől az IAAF elnökének startjelére indult. Érintette Olaszországot majd vissza a monacoi stadionba érkezett. Az első helyezéséért a díjat Juditnak Albert herceg adta át.

2002-ben a Müncheneri Európa-bajnokság jelentette a kihívást. A világversenyek közül itt van lehetőség arra, hogy fehér futó dobogóközébe érhessen. Nekünk is ez volt a célunk, ami így utólag reális is lehetett volna, de egy – az év elején lezajló és kellően ki nem pihent - vírusos megbetegedés következményeként nem tudta hozni azt a formát, amelyet már sok versenyen bizonyított, és amelyikkel harcban lehetett volna a harmadik helyért. A verseny közben volt pillanat, amikor a negyedik helyezett látótávolságban volt. A táv végére sajnos elfogyott az erő, így be kellett érniünk a 10. hellyel.

2004-ben az Athéni Olimpia még elérhető célként szerepelt terveink között, de az említett betegség miatt illetve ennek következményeként - (bár nagyon sok vizsgálatot próbáltunk a végére járni, még a Lyme-kór lehetősége is felvetődött) - ez az időszak nem úgy alakult, ahogy szeretnénk volna. Az év elején Indiában még második lett a Mumbai Maratonon, azután Párizsban egy

kevésse elmaradt az olimpiai szinttől, de összességében olyan messze került önmagától, hogy komolyan elgondolkodtunk a folytatásról. Hosszabb pihenő mellett döntöttünk és ezzel együtt beteljesülhetett régi vágyunk. 18 éves sportkarrier után ismét a családé lett a főszerep, megszülethet második gyermekünk.

4. Összegzés és értékelés

A női maratonfutás 1984-től szerepel az olimpiák műsorán. Nagyjából erre az időszakra tehető népszerűségének kezdete is. Judit 1987-ben csatlakozott ehhez a körhöz, és abban a kivételes helyzetben lehetett, hogy futott az összes olimpiai bajnokkal és futólegendával, akik a kezdetektől a mai napig meghatározták a maratonfutás élmezőnyét. Ezen idő alatt óriási fejlődés ment keresztül ez a versenyszám. Az eszközigénye minimális, akár mezítláb is elérhető jó eredmény. Népszerűségéből és a beáramló pénzből adódóan kiugrási lehetőséget jelent mindenki számára. Az afrikai és ázsiai futók egyre inkább uralják a mezőnyt. A világranglista 100. helyezettje is nagyon jól meg tud élni belőle. Éppen ezért sokak számára semmi sem drága, hogy bekerüljenek ebbe a körbe. Sajnos a dopping egyre erőteljesebben jelentkezik. Egyszer csak feltűnik valaki a semmiből, produkál egy-két meglepő eredményt, aztán eltűnik, ahogy jött. Az ő számukra ez csak üzlet, és besározzák vele a versenyzés tisztaságát. Ma már mindenki gyanús, ha jobb eredményt ér el, ezzel pedig az egymás iránti bizalom törik meg. Jó lenne tudni, hogy valós körülmények között, egyenlő feltételekkel, milyen eredmények születtek volna. A mi esetünkben talán jobbak.

Büszke vagyok arra, hogy Judit 18 éven keresztül egyenletes teljesítménnyel jelen volt a nemzetközi mezőnyben. Bejártuk szinte az egész világot. Japántól, Indián át Brazíliáig, Alaszkától Ausztráliáig. Rengeteg élményben volt részünk, megismerhettünk különböző kultúrákat, szokásokat. Kapcsolatokat alakítottunk ki versenyzőkkel, szervezőkkel, menedzserekkel. Tapasztalataimat igyekszem átadni másoknak és hasznosítani, ahol csak lehet.

Visszatekintve erre a csodálatos időszakra; csak egy dolgot sajnálok kicsit: hogy néhány versenynek akkor és ott nem tudtunk megfelelően örülni, pedig nagyszerű eredmények voltak. A mindig többre és jobbra vágyás érzése elfedte a pillanatnyi elégedettséget. Ma már letisztulva látom ezt az időszakot, ami így volt kerek, ahogy történt. Kisebb-nagyobb problémák, sérülések adódtak, ami megfelelő orvosi háttérrel elkerülhető lett volna, de műtéttel végződő komoly

sérülést nem okozott az edzőmunka. Az országos csúcs a mai napig olyan időeredményt jelent, ami bármelyik versenyen megállná a helyét, emellett Judit 18-szor futott 2:34:00-en belül, 4 világbajnokságon, 4 Európa-bajnokságon és 2 olimpián vett részt és 17 -szer állhatott a dobogó legmagasabb fokán ezen a távon.

A futással valami miatt nem lehet betelni. Nem számít, hány évesek vagyunk, mivel foglalkozunk, mindig új kihívást jelent. **(Nerurkar)**



5. Melléklet

1,2,3 mellékletek (Párizs, Font – Romeu, Berli)

6. Irodalomjegyzék

- BABINYECH J. (2000):** A Lydiard módszer lényegének ismertetése
A futás varázsa és tudománya (30-34. p.)
- RIGLER E. Dr. (2003):** Az állóképesség fejlesztése
Az általános edzéselmélet és módszertan
alapjai III. rész (138-151. p.)
- NERURKAR R. (2000):** Maratoni futás mindenkinek
(165. P)
- ATLÉTIKA** magazin (2004/4): Szakmai rovat (16-18.p.)
- SPURI (2002/6):** Érdekességek az internetről (53-55. p)
- SPURI (2002/7):** Futás a világhálón (52-53. p.)
- Nádori László Dr.** Az edzés és versenyzés pszichológiája
- Krasovecz Ferenc** Száz év atlétika
- Miltényi-Monspart** A futás csodálatos világa
- Amby Burfoot** Futók könyve
- Dominique Chauvelier** „Mes vingt ans de course hors stade”
- Earl Mindell** Vitamin Biblia
- A XXVI. Nyári Olimpiai Játékok könyve** Atlanta 1996
- A XXVII. Nyári Olimpiai Játékok könyve** Sydney 2000