

A FUTÁS LÉLEKTANA

45 év távlatából

Futónaptár.hu

Hogyan kezdjük – mi vesz rá bennünket a futásra?

Kezdem a saját példámmal. Engem a kényszer! Magamtól eszembe se jutott volna futni, ha a körülmények nem úgy alakulnak, ahogy.

Miután egy focipálya mellett volt az általános iskolám a Marcibányi téren nem volt nehéz tanítás után lekeveredni oda és ötödikes-hatodikos tanulóként - jobb híján – a kapu mögött vártam mikor rúgják mellé a bőrt, amit aztán nagy boldogan visszarúghattam a kapusoknak . Szerettem még röptében el-elkapni a labdát hol lábbal lekezelve, hol mellrefogva. Mivel akkor még fekete salakos volt a pálya anyaga estére koromfekete volt a ruhám, és apám, akit síró anyám küldött ki értem - maga előtt öt méterrel terelgetett haza, mert szégyellte, hogy ilyen koszos gyereke van. A többit már kitalálták – focista lettem. 12 évesen már a 14 évesek közt játszottam hamis igazolással, mert annyira hajtottam a győzelemért. Ifistaként már NBI-es csapatban játszottam, de focikarrieremmel a baj akkor kezdődött, amikor felvettek a Műszaki Egyetemre. Ugyanis az ilyen egyetemi előfelvételseket rögtön gimnázium után elvitték katonának, ahol nem volt sportszázad, nem számított összeköttetés, stb., vagyis menetelés volt és radarismeretek egész nap. A komoly fociból kiestem egy évre, azután jött az egyetem, ahol harmadszorra mentem át az első félévi matek vizsgán és esélyem se volt a sokszor este hétig tartó gyakorlati mérések miatt a délutáni fociedzésekre járni. Nekem, aki nyaranta naponta nyolc órát fociztam a Római strandon, ahol az volt a rendszer, hogy a nyertes csapat marad a pályán. És mi sokszor délután négykor már szándékosan kaptunk ki, mert akkor már nagyon éhesek voltunk. Szóval szerettem nyerni. Az egyetem első két évében a délelőtti előadások idején egy kosárpályán fociztunk, aminek rektori UV lett az eredménye a második tanév végén úgyhogy ezt is abba kellett hagynom. Mozgásigényemnek maradt az este nyolc óra, mint kezdési időpont. De mire?

Később – kereső emberként – már tudtunk bérelni tornatermet a közös sorstársak esti focipartijához, de akkor, ott, egyetemistaként ez a lehetőség nem állt fent, úgyhogy maradt a futás. A Bimbó úton laktunk, amin ha az ember elindult akkor mehetett lefelé 500 métert a Mártírok útjáig, ami nem igazi futóterep, vagy felfelé végtelenségig, amíg a lámpák világítanak a busz végállomásig. Nos odáig akkor még nem futottam, mert nekem elégnek tűnt elfutni a Felvinci útig (1 km) és annak megtétele felfelé (kb 500m), - amiről nagy sebességgel zsidóhadásig megfutva - azt hittem, hogy ez elég lesz az olimpiai bajnoki címhez. Fél évig ezt futogatva kezembe akadt a sportújság beszámolója az országos atlétikai bajnokságról, ahol a MAFC-os futók megvédték bajnoki címüket 5 és 10 ezer méteren egyaránt. Hát akkor – gondoltam - biztos nem kutyaüítő atléták vannak ott a saját egyetemi futópályánkon, lehet, hogy nem ártana nekem a jövőendő 1500-as olimpikonnak lejárni oda. Bár ne tettem volna, de lementem.

Volt egy edző, aki többszörös, még aktív tízezres bajnok volt, és sok egyetemista, akik ifjúsági és junior bajnokok voltak. Nekik se volt könnyebb az egyetem, de mögöttük sok év sikerei és edzőmunkája volt, mert csak ilyen motivációval lehet edzésre járni a Műszakin. Az első alkalommal fölfutottunk a Petőfi hídtól a mai Gazdagréteg és vissza (12km). Már mint én meg egy másik kezdő, mert a többiek tovább mentek a Normafaig és vissza. (22km). Én ezt egy kicsit soknak találtam, különösen azért, mert már a Sasadi út alján kiköptem a tüdőmet,

de sebaj ezek hosszútávfutók én meg középtávos leszek – nem kell nekem bírni az ilyen távokat. Másnap pályaedzés volt, amin 60 másodperces négyszázakat futottak (10 darabot), de én idáig már nem jutottam el, mert a melegítés után (4 km fokozó, 12 x 100m 50 joggal) kiájultam a füre. Ebből már láthatják, hogy választhattam: vagy ép ésszel azonnal hazamegyek és soha többé nem jövök le, vagy nekiállok és megpróbálom felvenni a kesztyűt. De a társaság tetszett – velem egykorú fiatalok - jókat röhögünk Pechemre az utóbbit választottam. Azóta minden héten elmegy – korábban 20-25, manapság már csak 10-15 óra a futással és rengeteg pénz a versenyekre. Hej pedig más téren milyen sokra vihettem volna....

Szóval akkor és ott, 43 éve ez volt az én motivációm. Mozgásigény, győznievágyás és jó társaság. Gondolom sokunkra vonatkoznak ezek az indítékok.

Másnak természetesen egészen ezektől eltérő motivációja is lehet. Évekkel később már senior versenyzőként megismerkedtem Schneider Gáborral. Neki érszükülete van a bal bokájában és közölték velem, hogy futni kezd, vagy fűrészelik. Inkább felhúzta a futócipőket, amit be sem tud kötni, mert attól zsibbad a lába, de 10 év után már kemény csatákat vívtunk négyperces iramban a korosztályos elsősegekért félmaratoni távokon.. Hasonló cipőben járt az a jugoszláv férfi, akivel az első budapesti 12 órás futóversenyen találkoztam vagy 30 éve. Ő 40 évesen infarktust kapott és orvosi tanácsra futni kezdett. Akkor a versenyen már 60 is elmúlt és teljesített vagy 100km-ert. Nem akármilyen!

Természetesen ne feledkezzünk meg azokról sem akik önszántukból – pusztán csak egészségük megtartása céljából futnak sokszor anélkül, hogy bármilyen győzelmi kényszer dolgozna bennük. Az indok ezerféle lehet – a lényeg a futás.

Ha már elkezdjük milyen lélektani hatása van a futásnak?

Mi a jó a futásban?

A legtöbb épeszű ember belátja, hogy mozognia kellene. Sokan teniszezni járnak, fociznak stb. de ha ez nem jön össze szervezésileg nem tudják saját magukat rávenni a futásra, úszásra, biciklizésre, mert ezek a monoton mozgásformák szenvedéssel járnak. Viszont, aki erre rá tudja fogni magát, büszke lesz önmagára, megnő az önbecsülése abból adódóan, hogy le tudja győzni a saját lustaságát. Olyan érzése van, hogy ura testének és életvitelének. Hogy a mindennapjaiban az történik, amit eltervez.

A már régebb óta edző sportolóban a nem csúcsebesség mellett végzett minden monoton mozgásforma (még az aerobik is) kb.fél óra elteltével sajátos élettani változást eredményez az agyunkban. Az agyalapi mirigyből egy speciális anyag, endorfin szabadul fel. Ez kellemes érzést okozva fájdalomcsillapítóként és fáradtságelnyomóként fejti ki jótékony hatását, . Ha nagyobb időtartamot futunk, derűssé válunk, félig kábulatba esünk. Ezt a hormont saját szervezetünk termeli - talán pont azért, hogy tovább tudjunk futni az üldözött vadaknál, amelyek egy idő után hőgutát kapva megálltak, amíg jól izzadó emberelődeinknél ez nem következett be..

Megváltoznak más testi folyamataink is. A rendszeres futás hatására szívünk verőtérfogata megnő és ezáltal nyugalmi pulzusunk lecsökken. Alvásunk nyugodt lesz és a futások után a világ kellemetlenségei se okoznak akkora idegességet, mint korábban. Emésztésünk rendben lesz és még az ürítéssel sem lesznek problémáink. Természetesen rendben lesz vércukorszintünk is, ha nem eszünk több édességet, mint amit lefutottunk Ezek a változások

nem témái ennek az írásnak, de - felismerve ezeket és más hasonló szervi fejlődéseket – mentálisan is feldobnak bennünket.

A dolognak lehet azonban egy lelki deficittel járó következménye is. Ha már nem az első futásheteinket rójuk és a rendszeres mozgás már igényünké vált - már akkor bajunk van, amikor valamilyen okból nem tudunk futni a betervezett időben, mert valami közbejött. Nem beszélve arról, ha hosszabb kihagyás vár ránk sérülés, vagy betegség miatt – elfog bennünket a harctéri idegesség és a magabiztosságunk is felborul – úgy éljük a napjainkat, mintha nem is a mi igazi életünk volna.

Az ultrafutás és a mániákus futók lélektana

„A futás az élet – a többi csak várakozás.” - ezt a sort az interneten, egy futó weboldalon láttam – talán éppen egy ultrafutóén. Legalábbis oda illene legjobban.

Hogy miért lesz valaki ultrafutó? Az én példából kiindulva, aki 1500m-es bajnok akartam lenni, de kiderült, hogy még a 10.000m-es futáshoz sincs meg a kellő alapsebességem – szóval ez alapján szerintem az ultrázik, aki még a maratonhoz is túl lassú. Leginkább azok, akik nem pályaversenyzőként kezdték és nem kaptak kellő felkészítést a gyors-gazdaságos futáshoz, hanem maguktól rótták a kilométereket, sokszor nagyon rossz stílusban és ennek az lett a következménye, hogy még maratoni versenyeken se értek el számottevő eredményt. Az ultrafutás nem piskóta dolog! Már a maratonhoz is - már aki komolyan készül rá kell a heti minimum 140km (Hugh Jones a londoni maraton nyertese futott ilyen keveset), de általában még ennél is több kell 200-220km, ami ugyebár napi 30km-es átlagot jelent. Ennél többet már egy ultrás se tud futni, neki másképp kell beosztani az edzéstávokat, hogy néha jusson erő egy hosszabb felmérő 50-60km-re. Egyik egyesületi társam annyi ultrát futott hétről hétre, hogy fáradásos combnyaktörést szenvedett az abban a hónapban negyedik 100km-es versenyé közben. Ádámra egy év teljes kihagyás várt (nem cseréltem volna vele abban a pihenőévben.) Aki gyorsan akar maratont futni az nem megy fel ultrázni – Szekeres Feri csak egyszer futott 50km-es versenyt, Szűcs Csabát, Nagy Jutkát is említhetném, de edzőm Tóth Béla, aki többször futott vasárnapi edzésen 50 km-ert még maratonin is alig indult. De az ultrafutó legalább készül versenyekre – agyában felépíti az edzéstervét és adott időre csúcsformába kívánja hozni magát - lelkielég rajta van a témán. Egyes emberek az ismétlődő mozgás során sajátos hipnotikus állapotba kerülnek A mániákus futó csak fut. Mindig és mindenkor, ahol és amikor csak lehet. Nem tudok ilyen célú orvosi felmérésről, de szerintem az ő endorfin szintjük extrém magas lehet futás közben, vagyis ők kábítószereznek. Ők azok akik akkor élnek amikor futnak és máskor csak vágyakoznak rá, hogy futhassanak. Tipikusan az az eset mint a drogosoké és az alkoholistáké – és nem sokkal kisebb egészségügyi kihatással. Ismerek olyan extrém futót, akinek elszakadt már az achillesz ina, de nem operáltatta meg, mert az több hónapos kihagyással járt volna. Inkább húzza a lábát., de fut.

A futás helyszínének és talajának lélektana.

Gyakorlatilag háromféle futóterepet tarthatunk számon. A pályafutókét, az aszfaltfutókét és a terepfutókét. Valamikor pályafutóként kezdtem – a 70-es években középtávfitóként szinte minden versenyem pályán zajlott - nem is lehet ez másképp, hiszen 800, 1500m-es verseny nem lehet akármilyen talajon akármilyen kanyarokkal teljesíteni. Ezeket természetesen szögesben kell indulni, mert az erős ellépés közben - különösen salakos pályán - minden lépésnél megcsúszna a sportoló, ami sebességvesztéssel és sérülésveszéllyel jár. Ennek ellenére rengeteg futót ismerek, akik ezt a terepet kedvelik, egész életükben a sebesség és a

részidők rabjai – eszük ágában sincs kilépni az utcára versenyzés céljából és messze elkerülik a terepfutás, már csak a bizonytalan talajfogás miatt is. Van ebben is élvezet - bár nekem a 800/1500 kész szenvedés volt végig a maximális sebességen való futás miatt - öt és tízezres futóként izgalmas dolog volt a tervezett köridők pontos tartása – sőt ezek variálása az ellenfél megszakítása végett. Szóval ez is egy világ. De edzeni ezekben az években is csak minden második nap voltunk a pályán így már akkor is ismertem az utcai futás előnyeit. Azt, hogy mindig más terület, más emberek vannak a szemem előtt és csak egy nagy körből áll a futásnap nem elhanyagolható szempont. Amikor 40 éves elmúltam, már nem voltam gyors a pályai maximálisan 10km távú versenyekhez jöttek az utcaiak. Ezek azért is jók, mert nemcsak profi futók indulnak és még az olyan idősebbek, mint én sem a mezőny végén futnak. Az utcai futás is tud ám monoton lenni! Ajajj! Már félmaratoni távon előfordul, hogy unom az ötödik 4 km-es kört, de még ennél rövidebb körös versenyek is vannak – oda el se megyek. Maratonin pedig már láttam 5km hosszú egyenest is Ferrarában, illetve nem láttam, mert a végéig el se lehetett látni. Szörnyű érzés – az ember azt hiszi, hogy nem halad – még mindig ugyanott tart. Hát ilyen legalább terepfutáson nem fordul elő. Ott épp elég probléma, hogy már húsz domb van mögöttem – rohadt fáradt vagyok, de még van hátra vagy tíz és tudom, hogy már mindegyiken meg fogok zsibbadni. Ezt a tudatot is el kell tudni viselni annak, aki terepre megy.

Edzeni ezekben az években már a Margitszigetre jártam, ami egy nagyon kellemes környezet ehhez., bár négy kör már ott is sok tud lenni. Én ugyan középen futottam a sétány melletti földúton, de ha tempófutás volt, akkor jött az aszfalt a busz útvonalán. Ez futósérülések szempontjából nekem nem volt probléma, sokkal inkább a külső műanyag pálya, ami a térdnek nem tesz jót – nem ajánlom senkinek. Amellett, hogy túl keskeny is több futó együttes futásához – én szeretem a tágasabb helyszíneket. Itt jön be a terepfutás problémája, a futófelszín. Mert ugyebár mindenki szívesen futna tülevéllel borított széles, sima utakon, különösen akkor, ha ez ott kezdődne a háza előtt. A valóság azonban az, hogy ki kell jutni oda, ami néhányunknak nem kis nehézség, de az utak se szélesek – többnyire egy nyomtávúak, állandóan kanyarognak, sziklásak, vagy ami még rosszabb: a görgőkövesek. Ezeken még száraz időben sem könnyű futni, de csúszós napokon, pláne hóban kifejezetten veszélyes. Említhetném még egy nemrég élményemet a 2016-os szentendrei crossversenyt, ahol a nap már megoldozta a felső néhány centimétert, de a víz nem tudott még leszivárogni, így az elfolyósodott sáros ingoványban próbáltunk kaparni előre. Szóval a terepfutásnak is megvan a maga szépsége!!! Leginkább az, hogy az ember elmondhatja – utólag, hogy kemény voltam – megcsináltam.

Egyedül vagy együtt? Csak edzésen, vagy versenyen is?

Sokan hiába szeretnének társaságban futni csak egyedül tudnak, mert például nincs partnerük a lakóhelyükön, vagy a futásra számbajöhető helyszíneiken. Ellenben mások viszont szándékosan futnak egyedül, sőt. néhányan közülük még szégyellik is azt, amit csinálnak - örülnének, ha senki nem látná őket amikor futnak. Például direkt sötétben, vagy már emberektől távol futnak ugyanezen okból. Ők azok akiknek eszükbe sem jutna egy versenyre elmenni, mert ott nem csak más futók, hanem még nézők is láthatnák. Óh micsoda borzalom!! Biztos közülük sokan úgy gondolják, hogy a teljesítményük, esetleg alakjuk az, amit nem szeretnének megmutatni. Ugyanakkor meg tömegversenyen sok olyan résztvevőt látni, akiktől azt gondolná az ember jó lett volna ha legalább néhány edzés lett volna már a lábukban mielőtt rajthoz álltak volna. Utolsó helyeken futnak a mezőnyben, ha éppen van még erejük futni és nem zavarja őket az sem, ha messze lemaradnak a mezőnytől.. Lehet, hogy kompenzálja őket az utolsó helyezetteknek kijáró taps, de biztosan vannak köztük, akiket csak

az „egyszer ezt is megcsinálom” motivációja vesz rá az indulásra. Viszont – nem tudom ki találta ki, de nagyon jó ötlet volt, hogy elterjedt az a szokás, hogy a hosszabb távokon minden távot teljesítő un. befutóérmet kap emlékül. Sok embert ismerek, aki csak ezért vesz részt egy-egy versenyen, mert a végén ilyen érmet mindenképp kap, és sokan minden nehézségük ellenére azért nem adják fel a küzdelmet aznap, mert akkor nem kapnak.

A versenyek középmezőnyének indítéka már jobban érthető. Ők azok akiknek ugyan soha nincs esélyük dobogóra kerülni még a korosztályukban sem, de mégis rendszeresen elindulnak megmérettetni magukat. Sokan indulnak egy-egy versenyen, mert már előző évben is indultak és ezt már hagyományból teszik. Jól teszik! Sokan az elmúlt időben végzett edzőmunkájuk hatását kívánják lemérni: „tudok-e jobb időt futni, mint tavaly ugyanitt”?. Közülük a fiatalabb korosztálynak még arra is van esélye, hogy folyamatos javulását élvezze évről-évre. És esetleg feljusson előbb utóbb a dobogóra is. Az un, középmezőny létszáma szerencsére évről-évre nő. Hétről-hétre, versenyről-versenyre járva találkozom egy nagy létszámú tömeggel, amelyik megjelenik a következő versenynap helyszínén is és teszi ezt szerencsére már az egész év folyamán,

Az élmezőny szándéka világos: ők megpróbálnak győzni, vagy érmekeket nyerni – még akkor is ha egy versenynek csak egy győztese lehet. De ha nem most akkor majd a jövő héten, vagy hónapban, vagy jövőre...

Már szó volt róla, hogy a futás különböző hatással van a lelkiállapotunkra. A rövid távú, gyors futás az impulzív emberek világa, ők általában kifeléforduló, társaságkedvelő emberek. A sprintek megtétele közben sokat kell pihenniük ráérnek beszélgetni. Nem szeretnek egyedül lenni, a társas edzésekben lelik örömeiket, ha tehetik sokan a labdajátékokat választják inkább futás helyett. Velük ellentétben a hosszútávfutók már eleve fel lehetnek készülve rá, hogy a táv egy részében – még akár edzésen is - egyedül kell futniuk. A több tíz kilométeres versenyeken pedig óhatatlanul változik körülöttünk a társaság, szinte nincs olyan verseny, ahol egy félmaratont/maratont két ember azonos erőnléti fázisokkal egymás mellett le tudni futni, ha mindketten versenyszerűen teszik oda magukat. Ez a tény azonban a hosszútávfutókat nem zavarja. Sokan vagyunk olyanok, akik a napi idegörlő menetek után, edzés közben már szívesen vagyunk egyedül – átgondolhatjuk elvégzett és elvégzendő feladatainkat anélkül, hogy közben másokra kellene figyelniük, reagálniuk. De vannak, akik eleve befeléfordulók, sokakat közülük kifejezetten zavar, ha mások futnak mellettük és sokszor rossznéven veszik, ha szólnak hozzájuk. Valószínűleg már a sportágválasztásnál, de azon belül a futótáv megválasztásánál mindenképp - tudatunk alatt is döntő szempont személyiségünk alapvető illetően jellemvonása, attól függetlenül, hogy más testi adottságaink (fizikai felépítésünk, vérképünk) mire tesznek (tennének) bennünket alkalmassá.

szerző: Futónaptár.hu