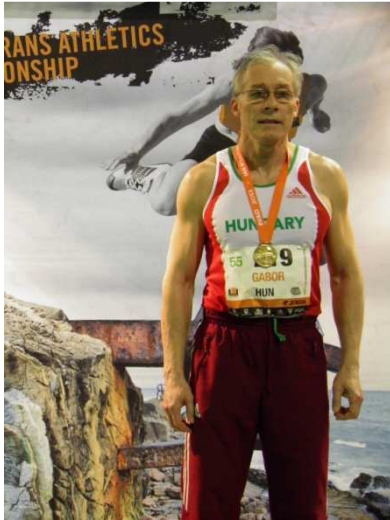


## Beszámoló a San Sebastianban rendezett Fedett pályás EB –ről.(Márc. 19-24)

### Bodnár Gábor M55 sprinter



Bevezetésként engedjétek meg, hogy megosszam veletek abbéli örömöm, hogy sikerült dupláznom ezen az EB –n. Vagyis két aranyat sikerült nyernem (60m és 200m). Korábban soha nem tudtam duplázni. Most sikerült, köszönhetően az alapos felkészülésemnek, a sérülésmentességnek és valószínűleg a jól felépített edzéstervemnek. (amit korábban szintén feltettünk tanulmányozásra a honlapra). Persze szerencse is kell néha, ami most a 60m –en mellém állt, hiszen csak a célfotó döntött a javamra, mivel azonos időt mentünk a finn versenyzővel. A 200m –en már meggyőző volt a befutás, nem volt kétség már a táv felétől, hogy nem lesz szoros verseny.

De a személyes élmények előtt mindenekelőtt a maroknyi magyar csapatról néhány szót. Többen kvalifikáltuk magunkat, mint ahányan végül is elmentünk. Hat fős magyar csapat érkezett meg a verseny kezdetére.

W75 kategória: Gajda Mária (60m 200m)

W55 kategória: Velancsics Katalin: (60m 200m)

W55 kategória: Kotroczó Andrea (3000m)

W35 kategória: Vadász Kitty (magasugrás)

W35 kategória: Szentai Nóra (60m 200m)

M55 kategória: Bodnár Gábor (60m 200m)

Eredmények: Arany 2 db (Bodnár G) Ezüst: 3 db: Gajda M (2) és Vadász K.(1)

(A honlapon lehet az eredmények között csemegézni, összehasonlítani)

Számomra érdekes véletlenekkel indult az egész esemény, már mintegy két héttel az indulás előtt. Mivel korábbi ismeretségből adódóan több külföldi versenytárssal váltunk időnként e-maileket, mi van velük, hogyan készülnek stb, így a finn bajnokkal (Huotari Harri), -aki mellest tavaly a világbajnoki döntőben győzött le-, egy ilyen levélváltás kapcsán derült ki, hogy a finn csapat véletlenül ugyanazzal a géppel repül Münchenből Bilbaóba amellyel én.

Nagyon megörültünk, hogy már ott találkozunk, aztán a további levelezéskor kiderült, hogy nekik bérelt buszuk van Bilbaóból San Sebastiánba. Így adódott, hogy nem csatlakozhatnánk - e hozzájuk. Természetesen lehetett, így megint örültem, hogy nem a tömegközlekedési helyeket kell keresni, érdeklődni stb, hogy eljussak S.SB -ba. Időközben kiderült, hogy a több száz hotel közül ugyanabban laknak, amelyiket én is lefoglaltam már hónapokkal korábban. Ezért a busz természetesen a szálloda előtt állt meg. Vagyis az egész út odáig zökkenőmentes volt. Visszafelé sajnos már nem tudtam velük tartani, mivel egy nappal később indultak. Aztán még egy véletlen: a kapott szobaszámom (219) megegyezett a rajtszámommal. Na ezekkel a véletlen egybeesésekkel jól elvoltam, így legalább nem mindig a versenyre gondoltam, egy kicsit elterelő hadművelet volt legalább. A regisztráció a szokásos volt, megkaptuk a kis csomagot, este a rajtszám feltűzése a mezre, egy könnyű átmozgatás a hosszú út után, aztán pihenés. Javaslom mindenkinek, hogy akármikor is érkezik meg és akármilyen fáradt, egy könnyű gimnasztika vagy futás mindenképp kell, még hajnali egykor is (aki persze komolyan veszi a nemzetközi versenyeket).

A helyszín: Gyönyörű város, de nehéz megközelíteni, van reptere, de oda szinte csak helyi járatok repülnek. A sportkomplexum jó helyen van a városban, oda sok busszal el lehet jutni, a csarnok hatalmas hat körpályával. Mellette van az atlétika pálya, ahol melegítettünk mivel az idő ott már megengedte a kinti mozgást, gyakorlatilag csak futni mentünk be. A rendezők szigorúak voltak, a csarnokba csak 2-5 perccel a rajt előtt vezettek be, pl a 200m kezdetekor kipróbálni nem tudtuk a kanyar dőlésszögét, mert csak annyi idő maradt, hogy legalább a rajtgépet beállítsuk. Ezért izgalmas volt, milyen kreatívan tudtuk másodpercek alatt megoldani a kanyarteknikát. Én az eső kanyar után majdnem kiszálltam, nem ezt szoktam meg a SYMA -ban. Teljesen más volt a dőlésszög és hirtelen mélyítették vissza a külső pályák meredekségét. De úgy láttam másoknak is támadt nehézsége főleg a külső pályákon.

Információszerzés: Az angol a hivatalos nyelv. Itt most nem voltak internet terminálok kirakva, mint a korábbi EB -ken, így csak a hagyományos falra kiragasztott papírokból tudtuk meg a pályabeosztást, rajt idejét, eredményeket stb. Nem értettem, miért nem alkalmazták azt a technikát, hiszen az internetre viszont azonnal feltették. Ezért itthon hamarabb tudták az ismerőseim az infókat, mint én ott a helyszínen. De hát versenyezni mentem nem pedig az eredményeket nézegetni. Sajnos még az angollal is nehezen lehetett boldogulni, mert csak néhány információs pultnál beszéltek jól, a többi helyeken esélytelenek voltunk a spanyol nélkül. (pl. étkezde)

Verseny lebonyolítás: Az előfutamok alatt voltak némi csúszások, de hát ez érthető, mert akkor van a legnagyobb tömeg, a középdöntőktől fölfelé már tudták tartani a pontos rajt indulásokat. Mint említettem nagyon szigorúak voltak a versenybírák (egyébként minden világversenyen így van), aki nem jelent meg pontosan a „call room” -ban nem indulhatott, rálépett pl a vonalra futás közben kizárták stb. (Néhány magyar kolléga, aki itthon is sokat zsörtölődik – néha hallok ilyen hangokat- a versenybírók magatartásán, hát... ott igen nagy gondban lenne). Én ezt helyesnek tartom, mert a fair verseny a szabályokat betartókért van ez, nem pedig a vagány , nagyhangú, az előírásokat nem szívesen betartó kivételezettséget követelő versenyzőkért. Az érem átadásának a helyét rakhatták volna jobb helyre, mert a

fényképezés nehézkesnek bizonyult. A lelátóról messze volt, közelbe menni pedig nem volt egyszerű. De azért jó volt itt is meghallgatni kétszer is a magyar himnuszt.

Személyes megjegyzésem ehhez: Mindig a versennyel foglalkozunk, ha csúszik a rajt hát csúszik, mindenkinek továbbra is annyi az esélye, sőt fordítsa mindenki a önmagam javára, hogy ők már addigra biztos kihúlnak, de én viszont figyelek erre és ezért leszek jobb. Nem pedig már előre magyarázom a gyengébb teljesítményem. Figyeljétek meg, hogy a panaszok 90%-a mindig a külső körülményekre irányul. Pedig sohasem a külső körülmények döntenek, hanem az ember.

Talán a következő sorok a futóknak lesznek érdekesebbek, hiszen ezeket élem/tem át. Mellesleg a dobó atlétáknak kiváló idő volt a kinti stadionban, szinte végig napsütésben zajlottak a versenyek. Egyszer valamelyik korcsoportnak a gerely versenye már a kivilágított stadionban volt, fantasztikus látvány volt, ahogy a lámpafényben csillogtak a szálló gerelyek. (akkor melegítettem a futásra, remek relaxációs tényező volt közben)

A sprint egy különleges futás, bár síkfutásnak nevezik, de szerintem az a kisebbik része. Inkább egy jól előkészített/felkészített izomtömeg mozgásba hozásáról szól, egy felfokozott idegállapot után. Amikor a bemelegítés zajlik, vagyis előkészítem az izmokat a robbanásra, már kezdenek a vizualizáció alatt felszabadulni azok a hormonok, amik addig soha. Ilyen körülményeket normál életszituációban nem lehet kreálni. Figyelve az ellenfeleket, már akkor elkezdődik a pesszimizmus és optimizmus keveredése. Ha látom, hogy milyen könnyedén végez egy szökdelést, rajtot valaki, megrendülök, ha meg látom rajta az aggodalmat, önbizalmat kapok. Természetesen aztán engem is figyelnek, mert a bajnokot mindenki le karja győzni, no, ekkor én is igyekszem lazán, de dinamikusan mozogni, ...hát ilyen gondolatok kavarnak az ember agyában. Egy biztos, sohasem válsz naggyá, ha másokat lekicsinyelsz. Az ellenfeleket tisztelni kell és nem azokra figyelni, akik a többieket mustrálják és kritizálják, hanem azokra, akik csendben csak magukkal törődnek és készülnek a megmérettetésre. Teljesíteni kell minden versenyen napról napra, hiszen a kiszáradt folyómedret sem tisztelik, mert valaha nagy folyó volt. Az a szép számomra a sportban, hogy pontosan mérhető és csak az eredmény számít. Az oda vezető út fárasztó, de önkéntes alapon élvezhető. Gondolom, sokan ezért szeretjük az atlétikát. Aztán eljön az első selejtező futás ideje is. Megtapasztalja az ember a bevezetést, a pályát, a rajtgépeket stb. Ha jó vagy, akkor könnyebb futamot kapsz, kellő önbizalommal lehet irányítani a futás sebességét, vagyis ne fáraszd magad ki, csak éppen annyira, hogy tovább juss (mert még öt futás lesz).

Ez most nekem sikerült 7,78mp-el lazán futamgyőztes lettem az első körben, éreztem, hogy nem erőlködtem, az esti középdöntőre jó pályát fogok kapni. A középfutamban érdekes lett a sorsolás, két erős sporttársat kaptam, akik mellett tudtam, hogy menni kell az első két helyért. Mentünk is egész jó időt, de három századdal így is második helyen jutottam be a döntőbe (7.73mp). Itt egy kicsit megijedtem, hogy ha ezt a többiek lazán futották mi lesz itt akkor velem, hiszen nekem ez már az idej legjobbam lett így is.

Másnap eljött a döntő ideje. Ki lesz ma Európa leggyorsabb veterán fickója az adott kategóriában? Minden sprinter erre a címre vágyik. Óriási megtisztelő cím a következő versenyig. Nagyon akarom ezt a címet, hiszen mindent megtettem érte. De itt és most

hibázni nem lehet! Korrekcióra nincs idő, egy rossz rajt, koncentráció kihagyás, rossz alvás előző éjszaka, stb. elviszi az eredményt. És már reggeltől ezen gondolkozol, hiába akarsz elterelni a gondolatod, hisz meglett korú ember vagy, mit izgat az eredmény, mások örülnének, ha tizedannyira fitteks, erőseks, gyorsak lennének stb., stb. DE nem, nem ,nem. Egy master's versenyző győzni akar, eredményeket, teljesítményt hajszolni, hogy ez már hülyeség -lehet-, de én még ezt akarom, ezért járok le a pályára, konditerembe, emelem a vasakat tonna számra és lihegek a résztávok után, hogy otthon már csak fekvé internetezzek a tableten, mert olyan fáradt vagyok. És másnap kezdődik minden előlről... nem, nem tudom abbahagyni. És itt van a döntő, tudom, hogy esélyes vagyok, de egy kisebb baki miatt elszállhatok. Megtettem ma is külső dolgokat, amit ilyenkor kell. Reggel telítem magam Kalciummal, C vitaminnal. Kikészítem délutánra ugyanezeket, hogy az esti döntő előtt ne szenvedjenek hiányt a sejtjeim. Közben energizálom magam mindenféle vélt és valós energia és izotóniás italokkal. Ekkor megnyugszik egy kicsit az ember, hogy ismét megtett mindent a siker érdekében. (Otthon természetesen pedig keményen edzett). De az agyamat, az idegrendszeremet, azt hogy állítsam be, hogy az adott pillanatban maximális teljesítményre utasítsa az izmokat? Egy sprinternél ilyen szituációban a központi idegrendszer teljesítménye döntő, hogy ez hogyan működik könyvet lehetne írni, de most itt az a lényeg, hogy a nyugodtság és izgalmi állapot keveredését, hogyan tudja lekezelni. És amikor ott állsz a rajtvonal mögött középen, ami csak a jobbaknak jár, egy végtelen nyugalom jön rád, megijedsz, ennyire nem érdekel a dolog, de amikor elhangzik az „on your marks”, na akkor úgy elkezd kalapálni a szívem, hogy elkezdek nagy levegőket venni, mert úgy érzem mindjárt beremeg a lábam. Sokan - érzésem szerint - szeretnek ilyenkor bohóckodni, vagy csak feszültség levezetés, ezt ők tudják. Szökdelnek, látványos mozdulatokat tesznek, csapkodják magukat. Én csendben nyugodtan, szinte rácsúszok a rajtgépre, ügyelve, hogy a lábam jó helyen legyen, és kellő nyomással tudjam hátrafelé tolni a hátul lévő lábam (ez fontos, hogy kellő előfeszítésből tudjak rugaszkodni). Aztán jön a „set” és ekkor itt az történet velem, ami még soha világversenyen, ...kiugrottam. Az az igazság, hogy valószínűleg, így utólag belegondolva, túl magasra emeltem a csípőmet és a várakozás alatt egy picit előrebillenve, mivel az egyensúly határán voltam, elvesztettem az egyensúlyt és hát ....megtörtént.

Szerencsére a veterán versenyeken egy kiugrása mindenkinek lehet. Na ,ezek után még jobban kellett a rajtra koncentrálni, mert ha nagyon biztonsági lesz, esélytelen vagyok a győzelemre, ha meg megint történik valami, kizárnak. De másodszorra figyelt rám az őrangyalom és viszonylag jól sikerült a rajt és 7,67mp egyéni csúccsal a célfotó alapján már győztesként jöhettek vissza a gyülekező helyre.

És ez a fantasztikus érzés, fogadni a versenytársak gratulációját, jó időeredmény, nem lett sérülés .., és el fogják játszani a magyar himnuszt, amit a magyar sprinter szakmában nagyon ritkán hallani. Ilyen végkifejlet után nincs az versenyző, aki azt mondaná, hogy nem érte meg az a sok munka, amit befektetett. Sőt itt jön a fogadkozás, még jobb időt szeretnék, azért is még keményebben fogok edzeni a következő versenyre, ezzel fogom kompenzálni azt, hogy egy év múlva jönnek az alsóbb korosztályból a sporttársak. Sz'al ebben a helyzetben nincs az

az atléta, aki azt mondja, befejezem, inkább pihenek abban a kevés szabadidőmben, ami munka mellett van, nem gyötöröm magamat a vasak emelgetésével, résztávok futásával, stb.

És akkor a himnusz: Állsz középen magányosan a gondolataiddal, melleden a HUNGARY felirattal, amely a legmagasabban van és te emeled oda, ide nem hívják az embert, ide fel kell kapaszkodni. Nem, ez nem dicsekvés, sok mindent kaphat könnyen az ember életében, de ezt nem, ezért keményen meg kell dolgozni már évekkal ez előtt. Csönd van körülötted, csak a jól ismert dallamok töltik be a teret, és hogy ezt a zenét tették be a lejátszóba, és ezt te vívtad ki nemrég, mámorító- érzés. Melletted a legyőzöttek tisztelettel adóznak a győztesnek, ők is idevágynak, legközelebb megfordul a helyzet, ezért van ez a kölcsönös tisztelet egymás iránt. Én is álltam lejjebb, de ma nem. Aztán, mint mindennek egyszer vége szakad, történelem lesz a pillanatból. Gratuláció és fotózás után jön a következő megmérettetésre a felkészülés. Másnap két futás 200m –en, igyekezni pihenni, már amennyire lehet ilyen esemény után. De egy atléta fegyelmezett, elraktározza az emlékeket, hogy majd újra elővegye ha lehet, de most koncentrálni kell a következő napra. Tizenegykor előfutamok, este hétkor középdöntő. És minden kezdődik előlről: szénhidrátbevitel, vitaminok, energiától, krémezés, megpróbálni aludni, stb.

Már otthon jó időket futottam 200m –en, így tudtam, ha csak azt hozom, már dobogós vagyok, így nagyon taktikáztam az előfutamok során. Első körben, mint jó idővel nevezőt a 6-os külső pályára raktak elvileg ez a legjobb, az enyhébb íve miatt, ide sorolják a legjobb időt elérőket. De ez nekem nem jött be, a meredeksége zavart. Ezért elhatároztam, hogy a középdöntőben rossz idővel próbálok tovább jutni a fináléba, nehogy ide kerüljek. Ez sikerült is, mert szerencsére az előttem futó középdöntőben láttam az idejüket, ami nagyon jó lett, rendesen gyötörték ketten egymást (mivel az első két helyezett ment tovább), így az volt a taktikám, hogy csak a továbbjutás legyen meg hely alapján, az idő pedig ne legyen túl jó. Ez az elképzelés kétszeresen jól jött részemre, nem fáradtam el, mert lazán lehetett futni a gyengébb időért, és hely alapján végül is a 3. sz. pályára kerültem a döntőben. Így legalább láttam a potenciális versenytársakat magam előtt, akik jobb idővel kvalifikálták magukat.

És itt jön megint egy nem elhanyagolható pszichológiai tényező. Az általában igaz, hogy aki/k a legjobb idővel jutnak tovább, általában meg is nyerik a versenyt vagy legalább dobogósak. Legtöbbször ez a gondolat azoké, akikkel ez történik a selejtezők alatt, és ez valóban megalapozottan kellő önbizalmat ad. (Végül is 60m –en én is így voltam, a szinte a legjobb idővel mentem tovább és végig bíztam magamban.) Valószínűleg a külső pályát kapók is így gondolkodhattak teljes megalapozottsággal. Csak nem számoltak a magyar virtussal, „Legyél képes feláldozni a csatát, hogy megnyerd a háborút” idézet jutott eszembe ott, és ezért kockáztattam, ha már ilyen pszichés tényező lépett fel nálam is, hogy megutáltam a külső pályákat. Lényeg, hogy sikerült elég rossz idővel a 3. pályára kerülni (negyedik idővel). De ennek én végtelenül örültem és ez megint óriási önbizalmat adott. 200m-en is eljött a döntő ideje (21,15 óra), ahol jó időt akartam futni és meg is nyerni, ezért mivel utolsó futásom volt, nagyon keményen bemelegítettem, nem érdekelt a fáradtság, szakadt rólam a víz, a hosszabb repülő nagyon izzasztóak voltak, mivel előtte és közben is rendesen hidratáltam magam. Szokatlanul több rajtot is csináltam bemelegítésnél, mint a többiek. Val’szeg a döntősök, akik

előttem kvalifikálták magukat már egy kicsit le is írtak, hogy a hármás pályán nem létezik nyerni, mivel nem szokás. De én nem így gondoltam. Rajt után maximálisan bekezdtem, ahogy a kanyarból kijöttem már behoztam a négyes pálya előnyét, a külső pályán még nem érezkelhettek, mert akkor még jócskán mögöttük voltam, hiszen ez az a fázis, ahol egy gyors, de lazán futható tempóban kell menni. Az egyenes után óriási erővel lassítás nélkül beletoltam magam a kanyarba a jó dőlésszöget beállítva (ezt gyakoroltam a SYMA csarnokban, ezért nem volt szokatlan ez a meredekebb ívű kanyar számomra), növeltem a frekvenciát, lépéshosszt kicsit visszavéve..

Na, ekkor jött számukra és számomra is a meglepetés, hiszen ebben a kanyarban pillanatok alatt elfogy a pályaelőny, kijőve az utolsó egyenesbe már senkit nem láttam magam mellett, ekkor már tudtam, nem lesznek képesek megfogni hátulról, de csak rohantam, rohantam egyedül felszabadulva a célvonalig. 24,97 mp –el zártam a hatodik futásom, dupláztam, ami eddig még sohasem sikerült világversenyen, és kereshették ismét a magyar himnuszt a rendezők. Jóleső érzés volt, hogy a kis létszámú magyar csapat azonnal odajött az eredményhirdetéshez és újra együtt örültünk egy újabb magyar aranyéremnek.

„Jövőre veletek Budapesten” – így búcsúztunk el a dobogón, de azért az jó érzés, hogy ettől kezdve mindenki engem akar legyőzni. De mondtam nekik, OK, de már készítem a következő edzéstervem és jövőre jobb leszek. De azért nagy ijedelmet nem láttam az arcukon...

Ebben maradtunk, címeket cseréltünk, újabb barátságok alakultak ki, kívántunk egymásnak sérülésmentes felkészülést, helytállni a munkában, jó egészséget a családnak, és mindenekelőtt igyekezzünk újra találkozni a versenyeken.

Ne csodálkozzunk, ha ilyen élményeket ismét szívesen újra élne az ember. Ezért jó a veterán atlétika, mert mi nem visszafelé szeretnénk forgatni az idő kerekét, hanem előre, mert várjuk a következő alkalmakat a megmérettetésre, mindenki fogadkozik, jövőre jobb leszek.

Javasolom, hogy mi, szenior versenyzők ne foglalkozzunk a lényegtelen számokkal, olyanokkal, mint életkor, testsúly, magasság, egyszerűen csak toljuk ki a határainkat.

Minden versenyző társamnak további jó egészséget és sikeres felkészüléseket kívánok!

**És ne feledjétek: „Aki meg akar tenni valamit, talál rá módot, aki nem, az talál kifogást.”**