Norman Károly

*Egy edző töprengései – VII.*

**Más sportok**

Ez a téma kimondottan nem férne szabványos szakági felületekre. Kit érdekel a lengőteke, ha evezős edző? Miért foglalkozna gyors-korcsolyázó triatlonnal?

Nemrég eltávozott egy ősi barátom, úszó koromban az egyetemi egyesületi kompánia aurájának kedves gimnazista tagja, később gyors-korcsolyázó válogatott, majd sportorvos. Már 70 fölött, versenyalkalmassági vizsgálaton a kezébe is kerültem, borultunk egymás nyakába, ahelyett, hogy csuklóztatott volna, amint pedig a markotányosnő kategóriájú asz-szisztens a beszólításomkor, fenyegetően remélte, csupa életemvédelmé-ben – majd egyszer a sportorvoslás népi mezőnybeni működéséről bőveb-ben. Viszont a gyorskorcsolyázó doktornő azután hosszan triatlonista és a triatlonos keret orvosa volt.

Bőven hasznosíthattam az edzősködés gyakorlatában a sportágak közötti rezonanciák, áthallások, kereszthatások, rokonságok és össze-csengések sokaságát, amelyeknek az elsőbbségét hiszem minden különbö-zőségek fölött. Példával próbálkozom.

Eleredt az orrom vére, elmentem egy közepes hírű kórház orr-fül-gégészetére, egyből a vérnyomásomat méricskélték, hogy a hipertónia ugye. Nekem nincs, mondtam, majd kacagva közöltem néhány tárgyi, sportélettani apróságot, mire mogorván vitába szálltak, miközben le-égették az orrom belsejét elektromos kauterrel. Hadd idézzem ezért, erre emlékezve, elsőnek a pontlövészetet. Ami a hipertóniát illeti, az kérem nagyon veszélyes, mert megpattan egy ér, amely már – idősödvén – nem bírja a nyomásváltozásokat; s ha ez az agyban történik, akkor, jó esetben, hónapokon át, délutánonként, kerekes székben tologatják a delikvenst a sztrók-központ folyosóján körbe-körbe rehabilitáció gyanánt, mire homá-lyosan visszatér a beszédkészsége. Mi a hipertónia? Hát ha a szisztolés vérnyomás 150 higanymilliméter fölött van, az már elég ok a rendszeres tablettaszedésre, aj-haj. Mondom tehát erre, nekem nincs hipertóniám, mérem rendszeresen; a klubom egy pályázati elszámolása (a szakági sportszövetség irányába) hárult rám pár éve épp a versenyalkalmassági napján, akkor egyszer 160 volt; azelőtt sem, azután sem, a pályázati el-számolás nagyon megerőltető sportág, a ketrecharc kategóriájában. És jó, ha mindenki tudja: a súlyemelés vagy a sprint átmenetileg akár 240 higanymilliméterre is föltornássza a vérnyomást, efféle passziókhoz egé-szen fiatalosnak kell lennie az érhálózatnak; ha ez lenne az orrvérzésem oka, rég kiderült volna. Miért, mit sportolok? Mondom, sportlövész is vagyok, légpisztolyos. Haha, vicces fiú – így az orvos –, az elsütő billentyű elhúzásához nyilván kemény, súlyzós edzésekre van szükség.

No akkor. Izometriás az a terhelés, amelynek során az izom hossza nem változik a mutatvány közben. A különböző sportágakban különböző arányban használják az izmaikat a versenyzők fázisosan, azaz hossz-változással; illetve tónusosan, állandó feszítésben, akár változatlan hosz-szúsággal, amit az izometria szó jelent. A szertornász, a legtöbb atléta, az izmait csaknem teljes egészében dinamikus, fázisos módon használja. Az úszó, meglepő talán, az izmainak legföljebb 15-20 százalékát használja így, az izmai többségének a feladata nem az előrehajtás, hanem az áram-vonalas testtartás és a jó vízfekvés biztosítása, csökkenjen az ellenállás. Az evezős körülbelül az izomzata 60 százalékát változó hosszban működteti. Ettől még egy világbajnok evezősnek és egy világbajnok úszónak ugyan-annyi zsíroskenyérre van szüksége, csak más az energiafelhasználás mód-ja. Hát a sportlövész? A sportlövésznek egy versenyen több mint egy órán át, összesen hatvanszor, a legnagyobb, izometriás teljesítményt kell nyúj-tania: szoborrá merevedve, izmainak és ellenizmainak a kemény egymás-nak feszülésében. Edzéseken ugyanígy kell készülnie is. Ehhez ugyan-akkora energia kell, aki nem hiszi, kapaszkodjék fel egy kötélre a torna-teremben, s csak lógjon, amíg bírja, majd megtudja, kell-e energia az izo-metriás terheléshez. A céllövészet, szakkifejezéssel pontlövészet az erő-sportok közé tartozik, mint mondjuk a súlyemelés.

Különféle módokon használják az izmok az energiát. Ez esetenként még a sportágak testalkati sajátságain is látszik. Egy maratonista szíjas, vékony izmai mások, mint a sprinter vagy a dobóatléta kigyúrt izom-tömege. Az utóbbiak rövid időtávú, robusztus erőkifejtésének teljesítmé-nye az előbbiekét nagyságrendekkel haladja meg. Nem az összmunka! Az időegységenként kifejtendő munka! (Tiszta fizika, az általános iskolából.) Ilyenre az izmok legföljebb 10 másodpercig képesek. Utána magukhoz kell térniük. Hosszabb terheléshez át kellene állni egy szerényebb teljesít-ményre, ahogyan az úszók a perces műsorukhoz; vagy még egy lépcsővel szerényebbre, ahogyan az evezősök a 7–8 perc körülihez. (Tiszta bio-kémia, az általános iskolából.) A lövészetben ez nem lehetséges. A lövész-nek másodpercei vannak, és visszafojtott lélegzettel, csúcsfeszültségben hajtja végre ezalatt a lövést. Ha ennyi idő alatt nem tud lőni, újra kell épí-tenie az egészet. A lövész a súlyemelő, a nehézatléta, a sprinter korcso-lyázó vagy futó közvetlen rokona.

Rangsorba állíthatók a sportok, mekkora arányban használják az eredmény érdekében az izomzatukat. A sakkozó viszonylag keveset, az úszó többet, az evezős nagyon sokat; a szertornász csaknem mindet; de csak egy sportág van, amelyben a test minden egyes izmát, kötelezően, be kell vetni. Ez a sportlövészet. Ahhoz, hogy az ember szoborrá merevedjen, minden egyes izma és ellenizma egymásnak kell feszüljön; amikor ezek közül akár a legkisebb is (alkalmasint például a szemgolyót rögzítők vala-melyike) elfárad, vagy akárcsak az idegzet, a szoborhelyzetnek annyi, megy a lövedék, amerre ő akar. A lövészet a szertorna közvetlen rokona.

Vannak ciklikus sportágak. Ezek műsora sok, egyforma ciklusból áll; a ciklus a kör, körbe rendezhető a teljesítmény néhány feltétele. A négy legfontosabb: minden ciklusnak ugyanazzal a mértani testhelyzettel kell indulnia, ugyanannyi induló energiának kell ehhez az izmok rendelkezé-sére állnia, ugyanolyannak kell lennie a ciklus lefutásának, és ugyanabban a lelkiállapotban célszerű ehhez leledzeni minden ciklus kezdetén. Éve-ken át tanulják a ciklikus sportágak sportolói, hogyan hajtsák végre a töké-letes ciklust, és azután hogyan fűzzenek sok ilyet hosszú lánccá. A kerék-páros, a futó, az úszó, a kajak-kenus, az evezős mind-mind ciklikus spor-toló. Az evezős pályán például tökéletesen végrehajtott csapásból 260-at kell egymáshoz illeszteni, elérni, hogy a terhelés-pihenés ritmusában min-den új ciklus ugyanonnan indulhasson, mint az előző, ehhez legyen ugyanannyi energia az izmokban, a lélek harci állapota legyen ugyan-olyan magas, hogy mindezekkel újra és újra végrehajtsa a tökéletes cik-lust. Meg a pontlövészet, aholis a tökéletes célzást-sütést-utántartást-pihenőt, amiből a ciklus áll, összesen hatvanszor az egy óra tizenöt perc alatt, kell a sportolónak bemutatnia a világot jelentő lőállásban.

Szóval tehát, mely sportágak a közvetlen rokonai a pontlövészet-nek? Az úszás, az atlétika, a közlekedő vízi sportok és a szertorna, a súly-emelés mindenképpen. Ha aztán a sportág szellemi gyötrelmeit is szem-ügyre vennénk, találnánk, hogy a magas koncentrációt és a változatos technikai-lelki problémák elmélyült boncolgatását tekintve a sakktól a vitorlázórepülésig minden kognitív sportág is a közvetlen rokonsághoz sorolható, amit mindezen sportágak elméleti háttérszínvonalának hason-ló, hegynyi magassága jól mutat.

Egy edzőnek nagy hasznára lehet, ha keresi a sportágak között lehet-séges technikai-szellemi áthallásokat. Erősek a különbségek a sportágak technikájában. Sokkal erősebb közöttük a végső rokonság, a sport elvi egységességének alapzatában.