

CSAK A GYŐZELEM FONTOS!

Sport könyv, csak profiknak

Írta, összeállította és egybek. A. Andrew Rojikiin

(Hasra fordította: Bándi András)

MOTTÓ: *Csak a győzelem a fontos, őszinte részvéttel a legyőzöttek iránt.*

Van már balesetbiztosításod?

A tökéletes felkészültség adja meg az esélyt a győzelemre és a túlélésre.
Szerencse lehetséges, de ő se mindig vak.

TARTALOM

ELŐSZÓ

VERSENY ÉS EDZÉS INTELMEK

VERSENY ÉS EDZÉS TERVEZET

A VERSENY ÉS EDZÉS PSZICHOLOGIÁJA

EDZÉS TERVEZÉS

SPORTÁGANKÉNTI ERŐFEJLESZTÉSI GYAKORLATOK

SPORTÁGI EDZÉSMÓDSZEREK KÖLCÖNTHATÁSA

ATLÉTIKUSEDZÉS

SZELLEMI KÉPZÉS

REGENERÁCIÓ

ORVOSI SEGÍTSÉGADÁS

SÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSE ÉS ELLÁTÁSA

KIEGÉSZÍTÉS

BIORITMUS-NAPTÁR KÉSZÍTÉS

JEGYZET ÉS ÉSZREVÉTEL

UTÓSZÓ

AJÁNLOTT IRODALOM

ELŐSZÓ

Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, kik szeretik a sportot, s benne vagy belőle élnek.

Szeretném, hogy azok, akik tehetik, segítsék a sportolóinkat az elkövetkező egyre nehezedő gazdasági helyzetünkben szellemi és anyagi támogatással. Sok kicsi sokra megy.

Ez a könyv nem végzi el az edző munkáját, nem fut a versenyző helyett, nem tud orvosolni, masszírozni, csupán szeretné felhívni a figyelmet arra, hogy ahol annyi jó sportszakembert képeztek a régmúltban, ideje már elmozdulni a mélypontról, kimászni a szakadékból a józan ész, a tudomány és a logika segítségével. A többi majd megoldódik valahogy, ahogyan a közmondás is tartja: Ha vályú van, disznó is kerül hozzá. Persze nehéz eredményt produkálni ott, ahol annyi a Szent Tehén, ahol a gyeper nem a tehén előtt, hanem a fejekben található. Gondolják át alaposan és kreatívan e kis könyvet, hol tudnának javítani csupán csak új módszerekkel a meglévő eredményeken és a helyzeten. Tudás nélkül a legdrágább anyag is veszendőbe megy. Vigyázzunk kincseinkre! **NINCSENEK CSODÁK, CSUPÁN HIÁNYOS ISMERETEK VANNAK.** Az ismeretek azonban bővíthetők, némi szorgalommal, odafigyeléssel, fáradtsággal és logikával. A sporthoz is, mint a háborúhoz is csak pénz, pénz és pénz kellene? Nem tagadom, szükséges, de gondoljuk végig, mire mennénk elhivatottság, hiúság, becsvágy, áldozatkészség és fanatizmus nélkül? Ne feledkezzünk meg a másik fontos tényezőről sem, a közönségről, a szurkolókról! Ha nincs közönség, nincs támogatás és versenysport, csupán öncélú kakaskodás. Nincs cirkusz! **PANEM ET CIRCENSES!** A rómaiak már tudták mi kell a népnek: **CIRKUSZT ÉS KENYERET!** (És kiváló gladiátorokat, mert a mai sportolók is életüket áldozzák, de sokkal hosszabb, keserves haldoklással. Az élsport tudatos öngyilkosság. Ezt minden versenyző maga vállalja.) A sport kiemelkedési lehetőség úgy egyénileg, mint nemzetileg is. A kiemelkedő teljesítmény nem csak az izmokat, de az agyakat is fémjelzi. (Softwer-hatalom után más eredmény is lehetne ez országban.) Lehetnénk ismét jelzőbója (ha engedik) a világhatalmak háborgó tengerén. Egyedül nem megy, de ha összefognánk...? Anyag van, agyak vannak, csak ne lenne ez a széthúzás, ami már tönkretette oly sokszor ez országot a történelem folyamán. Miért csak katasztrófák tudják felrázni az embereket? Próbáljunk a maradék értelemre hatni, amit még nem tudtak eltompítani az agyakban minden erőlködés ellenére sem. Alkossunk együtt! Ez a könyv nem törekszik teljességre, csupán arra hivatott, hogy gondolatot ébresszen, kiindulási alap lehessen az alkotó sportemberek számára.

Hallottak már olyan versenylóról, ki esélyes volt a győzelemre, de biztos, ami biztos halálra hajtották. A zsoké átül majd egy másik lóra. A tulaj a hatalmas nyereségből több jó lovat is vehet, mert nagyot kaszált, de ez a ló megdőglött, nem lehet feltámasztani többé. Nos én a ló pártján vagyok.

VERSENY ÉS EDZÉS INTELMEK

A mazohizmus vagy az exhibicionizmus vezeti a sportolókat a szenvedések túrásához? Örök kérdés marad, s talán még a pszichológusok sem tudják rá a választ, de nem is ez a fontos. Győzni akarsz? Tudni akarod hol a helyed a teljesítményeddel a többiek között? Önmagad értékét keresed a megmérettetésben? Bizonyítani akarod, hogy valaki vagy mások előtt? Igen! Ez lenne talán a versenyzés hajtóereje? No nem; így nem igaz teljesen, mert ott van az a fránya **pénz**, a pénz, a pénz és megint a pénz. Pénzért, a pénz elérhetőségének reményében sok mindenre képes az ember. Zsoldossá váltak a sportolók. Olykor elvész az amúgy is alaposan lejárátott, elcsépelet, szólammá vált HAZA fogalma, még ha lelkükben ott is él tovább. Egyre inkább eluralkodik az „Hol a házam, ott a hazám!” felfogás. Hogy ez helytelen? Természetesen, de azt is kell tudni, hogy „a pénz nem boldogít, ha nincs”, s így már érthetőbb. Tedd fel magadnak a kérdést, hogy vállalod-e a gyötrelmes utat? Indulj el, vagy sohase lépj rá! Sportolni kétféle módon lehet: ötletszerűen, vagy rendszeresen. A rendszeres sportot is kétféleképp lehet üzni: 1/ Az egészség megőrzéséért és javításáért 2/ Az eredmények hajszolásáért, a versenyért, a pénzért, de akkor tisztába kell lenni azzal, hogy e kritérium nem fedi az előző pontot. Nem szépítem a helyzetet, a versenyző egy áldozat. Nagyon nehéz úgy versenyezni, függetlenül a sportsérülésektől, hogy maradandó egészségkárosodást ne okozzon. Megtalálni a helyes, az ideális utat, ez a legnagyobb feladat.

Araszolás, egy közeli elérhető cél kitűzése, melynek elérésekor újabb elérhető célt tűzünk ki. Ennek az elérhetőségi idejét segíteném megrövidíteni. Két pont között a legrövidebb út a protekciós. Az eredmények elérésében nincs protekció, csupán jó vagy gyengécske szponzor. A sportban mindenért nagyon keményen meg kell dolgozni, de ha ésszel építjük a tornyot, akkor nem fog maga alá temetni minket az építmény.

Tisztába kell lenni egy-két fogalommal az eredményesség érdekében.

1/ Csak alapos bemelegítés után számíthatok sérülésmentes mozgásra.

2/ Csak a 70% feletti teljesítmény az izomépítő hatású

3/ Két azonos képességű versenyző közül az lesz a jobb, aki több 100% feletti munkát képes elvégezni (a pszichés készségektől függetlenül)

4/ Csak annyit terhelhetünk, amennyit regenerálni képesek vagyunk. A pihenés is edzéselem. Figyelem: pihent izom jól ingerelhető, de sérülékeny!

5/ A figyelem hiánya a legtöbb sérülés okozója.

6/ A játék, a verseny legyen fair play. Az ellenfél nem ellenség! Ő is ember, megküzdött az eredményekért, elkövethet hibákat, mely sportszerűen kihasználható az eredményesség érdekében.

7/ A győzelem az GYŐZELEM. Az érem fényét nem halványítja el semmi. A verseny eredménye nem jelenti az abszolút helyosztást, helyzetet; csupán pillanatnyi eredmény. Az ellenfél megingása is okozhatja a győzelmünket. A többszörös győzelem már jelent valamit. Amelyik küzdősportban a K. O. az igazi eredmény, az természetesen abszolút, de a labda jellegű játékoknál csak többszörös győzelem esetén mondhatjuk azt, hogy mi vagyunk az abszolút bajnokok (pl. NBA cirkusz).

8/ Csak a tökéletes felkészültség adhat biztonságos háttérrel az önbizalomhoz, a győzelemhez. A szabadság a szükségszerűség felismerése. (K. Marx). Érdekes e filozófiai

tétel sportbeli megjelenítése, de nem véletlen, mert Bruce Lee más szavakkal, de hasonló módon fogalmazta meg hitvallását a sportról: „Sohase készüljétek fel arra, hogy az ellenfél mit fog tenni. Ne várjátok úgy a támadást, hogy előre meghatározzátok, milyen válaszlépést tesztek. Legyetek teljesen üresek, nyitottak. Hagyjátok, hogy a válaszcselekvés önmagától induljon meg belsőtökből. Én magam sem tudom soha előre, mit fogok tenni. Minden válaszcselekedetem attól függ, mit hív elő bennem az ellenfél akciója. A harcművészet gyakorlásában benne kell lennie a szabadság érzésének. A meghatározott tudat sohasem szabad. A szabályok korlátozzák a személyt egy különös rendszeren belül.” Lefordítva közérthetően mind a két fogalom így hangzik: **Szükséges tökéletesen felkészülnöm, hogy a szabadság lehetőségével korlátlanul élhessek.** Lám a keleti és a nyugati filozófia máris találkozik.

9/ A nyitott értelem a győzelem útját is megnyitja. Komplexen kell nézni a világot, hogy a lehetőségek feltárulkozzanak, s elmélyedhessünk a részletek kidolgozásában, melyek a győzelemhez vezethetnek. A beszűkült felkészülés féloldalúvá tesz.

10/ Nem az ellenfelet kell legyőzni, hanem önmagunk gyengeségét.

11/ Sérülten sem edzeni, sem versenyezni nem szabad, mert hosszabb lesz a visszatérés útja. Sérült sportolónak elromlik a mozgása, túlterhelődik az ép izomzata, újabb sérülés veszélynek teszi ki magát. Nem érdemes a bajt tetézni, s meghosszabbítani a gyógyulás idejét is.

12/ Következetesség, szorgalom, figyelem, fegyelem, akarat, tudatosság és kitartás kell.

13/ A szellem építése a legfontosabb, a logikus tudatosság a legnagyobb építőerő.

14/ Meg kell tanulni, koncentrálni, relaxálni, izommunkát kontrollálni, belső vizualitást építeni, velük a regeneráció, a mozgás-mozdulattanulás is rohamosan javul.

15/ Következetes stratégia kidolgozása edzésekre, versenyekre olykor pillanatok alatt is. Csak azt kérhetjük számon, amit megtanítottunk. Tanításkor számoljunk a veszteségekkel is. Csak a szellemileg igen jól képzett versenyző tud többet nyújtani a tanítottnál.

VERSENY ÉS EDZÉS TERVEZET

Sportáganként meg kell határozni azokat a célversenyeket, melyeken az eredményes szereplés a fontos. Naptárilag visszafelé kell tervezni a lehetőségek szerint az edzés ritmusát és jellegét. Vigyázni kell a terhelés-pihenés szinusz hullámaira. Hosszú terhelés után hosszabb a felfutás is, melyet gyorsítani (rövidíteni) a regeneráló programokkal. (Kiegészítő sportmozgások, szauna, massage, jóga és egyéb anyagcsere fokozó lehetőségekkel. Nagyon fontos az agyi-idegrendszeri regeneráció!) Étkezésnél figyeljünk az erősítő szakasznál a fehérjedús, a verseny illetve gyorsérőképző szakasznál a szénhidrátdús táplálkozásra. Persze mindezt változatos, könnyen emészthető, ízletes, mértéktartó adagolásban. Só-vitamin háztartás állandó ellenőrzéssel. Ebből adódóan szükséges a rendszeres orvosi felügyelet, mely nem az orvos általi vállveregetésben merül ki, hanem az igazi sportorvosi tevékenységben. (Labor, teszt, pszicho, reflex felmérések és egyéb állandó kontaktus az edzővel és a versenyzővel, valamint a kiszolgáló stábjával, mert manapság már nem csak két embernek kellene megdolgozni egy élversenyző diadaláért.) Fontos az edzésmódszerek monotonitásának elkerülése, az ingerhatások fokozása. Csupán az átmozgatás a bemelegítés és a levezetés intenzitása lehet 70% alatti. Bármely más sportmozgást ennél magasabb szinten kell elvégezni. A versenyzőnek rendezett érzelmi és egzisztenciális háttere legyen, mert mind kettő problémája bizonytalan eredményességhez és sérüléshez vezet. (dekoncentráltság) Az egész edzésprogram és a versenyeztetés távlati célkitűzései az edző birtokában legyen, a versenyzőt ne terhelje a feladat nagyságával, ha még nem érett meg rá. Építkezzenek mindig a legközelebbi célra, s vélem, csak utólag szabad az igazi célkitűzést felfedni (alátérvezés). Persze a versenyző álmodozhat, de mindig csak a földön járjon, halásszuk le a repkedés után. A győzelem sikerörömeinek adjunk szabad folyást, soha se kicsinyeljük le az eredményt, mert minden győzelem, győzelem. Rossz vezető az, ki a részgyőzelmet nem becsüli. Gondoljunk bele, hogy egy sérülés után milyen nehéz visszatérni. Ekkor a versenyzőt behajszolni egy irreális teljesítménybe, csupán azért, hogy mások a kezüket dörzsölhessék, nem érdemes. Iktassunk be sűrűn az edzésprogramok közé kisebb lazítási lehetőséget, mert csak pihenten lehet magas szinten terhelni. Nem is hinnénk, hogy a pihenő mennyire fontos része az edzésmunkának. Ezek a bioritmusos edzésprogramnál maguktól adódnak, nem kell megijedni a pihenőktől. A mozgástanuláskor, technikázáskor elengedhetetlen a pihent idegrendszer megkövetelése. Egy idegileg fáradt versenyzőnél az erőltetett mozgásoktatás csak ront a meglévő beidegzésen is. Ajánlatos a stroboszkópos idegi reflexiók fáradtságvizsgálót alkalmazni. Az agy-izom kapcsolatban igen fontos szerepet kap a tudatosság:

- biztosítani kell vizuálisan is a mozgást végző technikai önkontrollját (video-tükör)
- időszakos felmérések által állítsunk a terhelési szinteken. (szakaszolt edzés)
- a reflexmérések alapján állítsuk be a napi terhelés szintjét

(Ebben az esetben lehet a szakaszolt rendszert alkalmazni. A szakasz lehet hosszú vagy rövid, de semmiképp sem unalmas.)

Sportáganként határozzuk meg:

- melyek azok az izomcsoportok, melyeket különösen meg kell erősíteni:
 - dinamikusan,
 - izometrikusan,
- melyek azok a mozgatsorok, melyek helyes beidegzését kell végtelen sokszor gyakorolni (pl. japán küzdősportok edzésmódszerei, automotoros-automatikus mozgások)

- melyek azok a vizuális képsorok, amiket erősítő időszakban már rögzíteni kell, mikor a technika még háttérbe szorul. Videó-moziváson előtt kell ülni, nézni, átélni és az izmok pszichomotoros mozgásával tanulni az anyagot. (belső izommozgás érzet-izomkontroll)
- melyek azok a sportágak, melyek mozdulatai, edzés módszerei alkalmazhatók az általunk üzőtt sportban, mozgástanulásban. A nyitottság itt feltétlen szükséges! (közös nevező keresése)

Komplex terheléssel összpontosítsunk az izommunka végzésére. Gyors erőt kell képezni az állóképesség fejlesztése mellett. Ez a módszer már honos az összetett atlétikai számoknál és az öttusában, de sajnos ott sem mindenütt jól végzik. Egy-egy edző talán nem is tudatosan, de hasonló felfogással dolgozik, s igen eredményes. (úszás, atlétika, evezés, kajak-kenu) Hadat kell üzeni a monoton edzéseknek! Az idegrendszert a monotónia letompítja, nem ad kellő ingert az izomzatnak, bár az energiát felemészti, mégsem jön a kívánt eredmény. (Gondoljunk egyes úszókra, kajakosra, vízilabdásra és hosszútávfutókra... stb.)

E megoldást az intervall futáshoz tudom hasonlítani: - magas szintű 80-90%-os terhelés rövid ideig, majd pihenő helyett csökkentett intenzitású azonos vagy más izomcsoporttal végzett mozgás, a terhelés nagyságától függő időtartam alatt. Ez az izomzatra és a keringésrendszerre nagy megterheléssel van, s minimális önregenerálódás is létrejöhet közben. Az állóképesség igénye a sportágakat tekintve más és más (pl. sprint, marathon, tenisz, úszás). Az erősítő munkában a munkavégzés intenzitása a meghatározó, melyet egy fizikai képlettel alátámaszthatunk: **Teljesítmény = Munka / Idő.**

Tehát az erőfejlesztés célja szerint választhatunk, például, hogy kis terhet emeltetünk villámgyorsan, vagy nagy terhet igen lassan; vagyis, milyen gyorsan juttatok el „X” tömeget „T” idő alatt „Y” magasságba. **A gyors erő képzésben a kis súly - robbanékony elmozdítása dominál.** A nagy terhelés, és hosszabb idő alatti elmozdítása egyes sportágaknál igen fontos, de nem elsődleges ott sem, mert egyre nagyobb tért hódít a dinamizmus elmélete, s ez által a helyes súly nagyságának megválasztásával szinte kiiktathatjuk a statikus munkát (dobások, súlyemelés, birkózás). A terhelés mértékéhez elengedhetetlenül meghatározó érték a terhelési és pihenési idő aránya. Izomerősítő módszereknél a saját tömeggel és a szerekekkel végzett gyakorlatokat csoportosítjuk.

Saját tömeggel történő erősítések:

- futás, szökdelés, nyújtó és erősítő gimnasztika, bordásfal és zsámoly gyakorlatok, izometriai erősítések, helyzetgyakorlatok, lassított technikák gyakorlása, ... stb.

Szerekekkel végzendő gyakorlatok:

- labda, medicinlabda, kéziszúly, ólommellény-bokaszúly, pad, fülessúly, expander, gumikötél, súlyzó, társsal végzett gyakorlatok, ... stb., mely a helyzettől, lehetőségtől, fantáziától és a találékonyságtól függ. *(Ügyeljünk az óvszerrel végzett páros gyakorlatoknál a túlterhelésre, melynél a tudományos mérések szerint, egy tisztességes menet felér 1500 m futással. Óvakodjunk e gyakorlatnál a maratoni kénysértől!) :-)*

Mindig a lehetőség határozza meg a gyakorlatok változatosságát, fajtáját, s kellő fantáziával igen színes edzésprogramot lehet készíteni. Ügyeljünk az izomcsoport terhelésének gyakori váltására.

A saját tömegű erősítő mozgás gimnasztika jellegű, s a legfontosabb gyakorlatok közé sorolom, legyen kezdő vagy élversenyző az illető.

A VERSENY ÉS EDZÉS PSZICHOLÓGIÁJA

„MAGYAR BETEGSÉG”

Pályafutásom alatt sajnos tapasztalnom kellett a magyar átkot: az önbizalom hiányát, a negatív beállítottságot, a kishitűséget, a lelki toprongyot. Nyomasztólag hatott rám is a mi igen szerény mellékszereplésünk, más nemzetek sportolóinak, sikeres, önbizalomteli „Én vagyok a legjobb!” szélesvigyorú viselkedése láttán. Ennek az okát én a nemzeti alapmentalitásunkon túl a rossz vezetői, edzői hangvételnek és munkának tulajdonítom, melyet anno... tapasztaltam. A vezetőink, következetesség nélkül, csak az ellenfelek eredményét nézik, s várják a győzelmet sokszor minden realitást nélkülözve. Ennek következtében a versenyzőnk maximális, de a verseny állásában közepes eredményét, lesújtó véleménnyel illetik, s a további szereplésére negatív bélyeget nyomnak. Ezek a vezetők maguk sohasem kínlódtak meg igazán az eredményért, illetve elfeledték, honnét jöttek, hogy ők is voltak kezdők valaha, nekik is voltak rossz napjaik, hogy a versenyző is ember. A biztatás, az őszinte segítségadás hiányzik belőlük, csupán a verseny utáni siker learatására gondolnak, s jaj annak a gladiátornak, aki nem teszi azt a pár sesterciust bele az ő zsebükbe az állami elismertség és szponzorok által. Ezek a versenyzők további támogatásra ne is gondoljanak, majd, ha támogatásuk nélkül jön a klasszis eredményük, akkor ismét beveszik őket a csapatba, hogy ismét tudjanak e vezetők sorban állni a jutalmazás pénztáránál. Ugye ismerős dolog ez máshol is? Mennyivel könnyebb lenne csúcsokat elérni, ha ezek a vezetők azt lesnék, hogy hol, miben segíthetnék a versenyzőt, hogy minél nagyobb intenzitással tudjon készülni a megmérettetésre. Higgyék el a sportoló sem feledkezne meg róluk, mikor a támogatóit felsorolná a sajtónál. Segíteni kellene az életszínvonalának normalizálásában, a szellemi képzésében és a jó szakmai felkészülésben, mely utóbbi magában foglalja a jól felkészült edzőket, a regenerációs csapatot, az ideális létesítményeket. Itthon mindenki csak az eredményeket várja, mindenféle befektetés nélkül, de tudjuk azt, hogy betét nélkül nincs kamat.

Megalázó, hogy a versenyzőnek kell kilincselni a támogatásért. Igenis kellenek a jó menedzserek, ha már így alakult a világ, melyek a megszerzett támogatásból részesednek egy szerződésben meghatározott mértékben. Ezeknek a menedzsereknek az edzővel teljes együttműködésben kell dolgoznia. Nem szabad a versenyző terhelését kockára tenni csekély anyagi haszonért. Nem szabad az aranytojáást tojó tyúkot idő előtt levágni.

A GYŐZELEMBE VETETT HIT EREJE

Az ellenfél nem ellenség.

A harag és a düh rossz tanácsadó.

Nem az ellenfelet kell legyőzni, hanem önmagunkat.

Ne akarjuk a győzelmet, csupán múltjuk felül önmagunkat.

Az abszolút fizikai és szellemi felkészülés a győzelem alapja.

A tökéletes felkészülés biztosítja az önbizalmat.

A bensőben szétáradó nyugalom a tudást maximálisan aktivizálja.

Tanuljunk meg uralkodni a fájdalomon.

A belső éntudat megszűnésével elérhetjük a teljesség állapotát.

Mindig elérhető célokat tűzzünk ki.

Kis célokkal haladjunk a nagy felé.

Az ellenfél hibáit kellő sportszerűség mellett ki kell használni.

Mindig a győzelemhez szükséges tudást kell aktivizálni.

Az ellenfelet annyira kell legyőzni, amennyire csak lehet.

A legyőzöknél gratuláljunk, s ez adjon erőt az újabb felkészüléshez a győzelemre.

A legyőzöttől sohase lenézve fogadjuk az elismerést, a gratulációt.

AZ ÖNBIZALOM TITKA „Minél többet tanulok, annál kevesebbet tudok.” - Ki ne ismerné e szép mondást? Vannak alapvetően magabiztos emberek, s vannak kishitűek. Optimisták és pesszimisták. Ki hinné, hogy az optimistákkal is baj lehet? Pedig lehet, mert egy sikertelen hullám után ők is elbizonytalanodnak, de ennek az oka a felszínesen, öntelten végzett edzés-munkában keresendő, - Nekem úgy is menni fog! - felkiáltással. A tehetségek sokszor így vesznek el. A pesszimista, kishitű versenyzőt araszoló sikerélményekkel tudjuk megnyerni egyre nagyobb célkitűzéseinkhez. Tehát minden versenyzőben építeni kell a megalapozott, egészséges önbizalmat. **Hangsúlyosan dicsérjük a jót és jelezzünk, de ne szidjunk a rosszért.**

Ha az ideális követelmény egy hatalmas kör, akkor cikkelyenként a meglévő jó növelésével csökkentjük a rossz még létező mennyiségét. A megszerzett tudás, ha nem párosul sikerélménnyel, bizony nem biztosítja az önbizalmat. Fokról-fokra, ahogy a versenyző fejlődik, biztosítani kell neki a megmérettetés lehetőségeit. Legyen tisztába azzal, hogy hol tartott, mennyit dolgozott, mit fejlődött és mi lesz a következő célállomás. Kis bálványok ledöntése után a hegyet is képes lesz elhordani. Közeli célok kitűzése és elérése segít abban, hogy a versenyző munkakedve ne lohadjon le. Ne az edzőnek kelljen a versenyzőt meggyőzni arról, hogy érdemes dolgozni, hanem a versenyzőnek kell harapnia a munkát, s az edzőnek inkább racionálisabb visszafogó szerepet kell vállalni a közös felkészülési munkájukban. A kirobbanó erőnlét már fél önbizalom, a szellem képzése és uralma a test felett a másik fele. A tudatos képzés, a miérték közös keresése, a vizualitás fejlesztése, a jóga és a Tai-Chi birtoklása, a test-izomkontroll alkalmazása a feladat. Ehhez megfelelő szakemberek segítsége, összmunkája szükséges egy edző központosítáival. A feladat innét válik nehezzé, mert e feladatokhoz nagy tudású és nyitott szakemberekre van szükség, s a nyitottság nem mindig adott a szakmai tudás mellett. A versenyző sohase érezze tanítóiban a bizonytalanlankodást! A távolkeleti tanítás szerint egy gondolat az edzőről: **A mester nem az, ki annak nevezeti magát, hanem az, kit a tanítvány annak választ, és örül a tanítvány, ha a mester elfogadja őt.** A sportoló, ha úgy látja, hogy választott mestere megállt a képzésében, mert tudása végére ért, úgy a mestere elismerése mellett keressen magának újabb tanítót, kinél biztosítva látja a további fejlődésének lehetőségét. Régi mestere ne haragudjon rá, hanem próbálja ő is a fejlődés útját keresni.

EDZÉS TERVEZÉS

HAGYOMÁNYOS vagy CIKLIKUS edzésprogram

Sok-sok év hagyományait nézve a felkészülési évad durván négy szakaszra tagolódott:

- Alapozó időszak
- Formába hozó időszak
- Verseny időszak
- Levezető időszak

Alapozó időszak

Az időszakok különféle terhelésű hetekre oszlanak, a hetek lüktetésszerű napi terhelésekre. A hétfő, szerda és a péntek intenzív nap. Általában minden második nap lazább, s a hét közepére esik a csúcsterhelés, a hétvége pihenő. Javarészt erősítő és állóképesség-javító munkából áll, fokozatos terhelésnöveléssel

Formába hozó időszak

A gyorsuló képzés kerül előtérbe a technika csiszolása mellett. A heti terhelésképlet megmarad, de az edzés idők megosztottakká válnak a technika javára.

Verseny időszak

A verseny időpontjától függ a hét terhelési vázlata. A verseny előtti nap már pihenő, vagy átmozgatás, előtte rövid terheléses napokkal, melyek jellege a csúcsközel terhelésekre alapozódik. A versenyeken pontosan mérjük fel a lehetőségeket és a körülményeket. Tervezzük meg a bemelegítés hosszát, idejét kis rátartással, hogy ne érjen meglepetés bennünket, sem a versenyzőt.

Levezető időszak A verseny szezon végeztével a pihentető, regeneráló időszak következik be, mely jó alkalom a kisebb sérülések gyógyítására, más sportágak kedvteléses gyakorlására, s egyéb kikapcsolódásra. Ilyenkor általában az edzők a gyógyfürdőket választják, de ez utóbbi hely az alapozás kezdetén is olykor-olykor szóba jön. A gyakorlat azt mutatja, hogy az edzők nem bánnak bőkezűen a pihenőnapokkal a legnagyobb terhelési időszakban sem. Félnék az elvesztegetett napoktól, csak a munkában hisznek, s elfeledkeznek arról az arany szabályról, hogy csak annyit terhelhetnek, amennyit regenerálni képesek. Ezáltal több a sérülés és a fejlődésben a kiesés. A jól tervezett pihenés beiktatása többet ér egy túlméretezett bizonytalan kimenetelű terhelésnél. Ismételten megjegyzem, hogy csak a minimum 70% feletti terhelés okoz csak pozitív változást az izomzat fejlődésében. Az igazi fejlődést minél több 100%, vagy az feletti terheléssel érhetünk el, de ehhez már komoly regenerációs csapat szükséges. Az orvosi támogatás elengedetlen.

SZINUSZOS

Nem idegen az edzők körében e módszer. Csupán emlékeztetőül írom e pár sort. A célversenyektől tervezzük visszafelé az edzéseket, kihasználva a szinuszhullám alsó és felső szakaszát. A hullám hosszát a kívánt terhelés hossza, az amplitúdóját pedig a kívánt eredményesség határozza meg. A terhelés és a pihenés jól beosztható általa. Mindemellett használni kell a jól bevált egyéni terhelés-pihenés tapasztalatát. A rövidített csúcsterhelés, melyet könnyedén ki tud pihenni a sportoló, a verseny előtti időszakban is ideális, szemben az agyonpihentetéssel, amivel csak ellustul, bizonytalan lesz. Ügyelni kell mindig a jó bemelegítettségre, a kellő koncentrátságra és az ingerhatásokra. Lehet ötvözni a ciklusos edzés-

tervezéssel. Lehet a munka jellege szerint is tervezni a hullámokat, s az összesített hullám-grafikonok kiadják az adott napi edzés terhelésmegosztását. Érdekes és meglepő eredmények alakulhatnak ki a különböző egyéni felfogás és alkalmazási mód szerint.

BIORITMUSOS

Az emberek idegenkedve hallgatják, ha valaki a bioritmusról beszél; hókusz-pókusz az egész. De nem így van. Saját tapasztalatom által írom, hogy egy különös edzésmódszert lehet kialakítani vele. Erről majd később olvashatnak majd bővebben az írásomban, vagy utána nézhetnek az ajánlott irodalom címjegyzéke alapján más tanulmányokban is. A bioritmus a születésünktől induló, különböző hosszú, hármas szinusz hullámok ritmusa, találkozása vagy együtt haladása. Találkozásuknál vannak a kritikuspontok (egyes és kettős kritikuspont). Sokak szerint a szinuszhullám tengelymetszése a kritikus pont. Mindezt a megfigyelésükre bízom, megéri a fáradságot a végeredmény. Az egyetlen bizonytalan pont benne, hogy nem tudjuk, hogy a világrajövetelünk élménye pozitív vagy negatív volt. Ezt azonban megfigyeléssel pontosíthatjuk, s ezután a ritmusképletünk már igaz.

Bioritmus:

1. Minden embernek 3 állapota van: fizikai, szellemi, érzelmi.
2. Ezek periodikusan változnak.
3. A fizikai állapot periódusa 23 nap.
4. A szellemi állapot periódusa 28 nap.
5. Az érzelmi állapot periódusa 33 nap.
6. A szakirodalom szerint a születésünk pillanatától a hullámok pozitív irányba, azaz felfelé indultak el a nulla pontból. (Ez nem mindenkinél igaz. Vannak olyanok, akiknek a világrajövetel élménye nem volt túl pozitív. Ezeknél az érzelmi, vagy a fizikai görbe negatívba indult el. Ajánlatos minden versenyzőnél naplószerű megfigyelést tartani, s csak utána konkretizálni a bioritmushullám rendszerét.)

Kiszámításuk a következő:

1. Számítsuk ki a születésünk óta eltelt napok számát. Ne felejtsük el, vannak szökőévek is! Ez lesz a továbbiakban a 2. 3., 4. pontnál a „kapott eredmény”.
2. A kapott eredményt osszuk el 23-mal, s a maradékot jegyezzük fel.
3. A kapott eredményt osszuk el 28-cal, s a maradékot írjuk fel.
4. A kapott eredményt osszuk el 33-mal, s a maradékot rögzítsük papíron.
5. Rajzoljunk három szinusz hullámot 23, 28, 33 beosztással. Xerox-másoljuk áttetsző fóliára. (Későbbiek során majd találkoznak a mintával is.)
6. Mindegyiken értelemszerűen a 0 értéktől számítva jelöljük be a megfelelő maradék helyét.
7. A fóliákat vízszintes tengelyfedésben egymásra helyezve, a jelölt pontok vonalában egyeztetve, leolvashatjuk a pillanatnyi állapotot. Következtethetünk a jövőbeli állapotra is.
8. A hullámok metszésvonala adja a kritikus napok helyét. Vannak kettős, illetve hármas kritikus helyek aszerint, hogy hány görbe metszi egymást egy pontban.

A tapasztalataim szerint a kritikus napokat és még előtte-utána egy napot kihagytam az edzés-tervben. Furcsa jelenség az, amikor a kritikus napok úgy jönnek egymás után, hogy az edzés kihagyások nem három napot vesznek igénybe, hanem elérhetik az egy hetet is. Ilyenkor az edzők lehülyéznek, mert csak a munkában hisznek. Higgyék el: **a pihenő is az edzőmunka szerves része**. Vannak aktív és passzív pihenők. Mindig a kritikus nap jellege határozza meg,

melyikkel élhetünk. A szellemi-domináns kritikus a legveszélyesebb, ilyenkor csak is passzív pihenő javallott. Lányoknál az érzelmi kritikus a legnehezebb, olyankor hasznavehetetlenek és sérülékenyek, s ehhez még hozzájön nekik a havi ciklus is. Ilyenkor legyen okos egy edző.

Sajnos tanúja voltam olyan sérüléseknek, ahol utólag kiszámítva ott állt, hogy a versenyzőnek a pályára sem lett volna szabad lépnie. Ami megtörtént, hát megtörtént, a sportoló később felépült és a legközelebbi találkozóra már végignézttem a csapat bioritmusát, s jeleztem az edző nagy bánatára, hogy lehetőleg kiket ne alkalmazzon a bevetésen. Megfogadta, s csak végszükségben küldte pályára őket. Az érintettektől érdeklődve állapotuk iránt, szóban is beigazolódott a számításom. Hát nem bosszantó?! Gondoljunk bele, hogy egy edző már az év elején tudná, hogy kire számíthat, hogyan állítsa össze a csapatát, mérkőzésenként kiket küldjön a pályára. Nagy valószínűséggel az ellenfél születési adatai ismeretében a taktikát is megválaszthatja ellenük. Utópia lenne? Próbálják ki!

Célszerű legalább két-három periódusnyi hullámot rajzolni a jobb értékelhetőség szempontjából. Ha a rajzoláshoz beosztásos sablont gyártunk, úgy könnyedén egész évre elkészíthetjük a bioritmust. Az év napjainak beosztásával, s a versenyprogram párhuzamos alávetítésével láthatjuk az ideális versenyeztetés lehetőségét is, illetve a várható hullámvölgyeket.

Nekem ez a módszer csodálatosan bejött, mikor edzősködtem. Versenyzőim jókedvűen dolgoztak. A régi monoton „favágó” edzések helyett, ritmusváltásos, rövidebb, célszerű és hatékony munka folyt. Nem volt senki ellenére a szokatlan ritmus, mert az eredmények magukért beszéltek. Igaz, hogy a válogatott táborban nem hitt a szemének a vezetőedző, hogy milyen kevés munkát kell végezni a sportolóimnak. Dohogott amiatt, hogy nem pihenni jöttek le a táborba, mikor mindenki halálra dolgozza magát. Fiaim a morgás ellenére is ragaszkodtak a programomhoz. Meg is jött az eredménye az OB-on, s a főedzőtől is az elismerés.

A versenyző dönti el, hogy mit vállal. Minden próbálkozás lutri. Minden versenyző más és más. Ne feledjük, hogy csak a megfelelő izominger hatásos a fejlődéshez. Maximumot, csak pihen szervezettel lehet és érdemes végrehajtani. Technikát is csak pihent aggyal érdemes csiszolni. Gondolkozzanak el ezen, s csak utána vágjanak bele az új módszerekbe, legyen ez vagy akár más program.

Ésszerűség = ismeretek birtoklása + logika + következetesség.

A bioritmusos felkészüléssel hadat lehet üzeni az eddigi felkészülési időszakos beosztásoknak. Akkor kell technikával foglalkozni, mikor vevő rá a versenyző. A sikerélmény megtámasztja őt. Ez olyan ritmusváltást produkál, hogy a fejlődés pár edzés után is szemmel látható.

Fontos az ingerhatás, vagyis a feladatok koncentrált, maximális végrehajtása. Legyen benne sok játékosság, mert úgy a sportolók szinte észre sem veszik a hatalmas terhelést.

Nem is merem tovább ingerelni az edzőket azzal, hogy sportolóinak igazi szakemberrel készíttesse el a horoszkópjukat. Megéri, de a tréner ezt tartsa magánál, hogy ne legyen esetleg ez az ismeret negatív befolyással a versenyzőre. Ha nem is hisz benne, de a tanítványai emberi tulajdonságaik árnyalatait megismerheti belőle, s ez nem egy utolsó szempont. Tegyük félre az öntelt önbizalmukat. Több a lehetőség az eredmények javítására dopping nélkül is, mint eddig gondolták volna.

SPORTÁGANKÉNTI ERŐFEJLESZTÉSI GYAKORLATOK

(Szent Tehén - Football)

Minden sportágnak megvan a maga jellegzetes erőszükséglete, izomkiépítése, állóképességi igénye és gyorsító képzése. Ezek függenek a sportág jellegétől a sportoló alkatától és a speciális technikáktól. Más izomkiépítés kell egy birkózó, más egy teniszező, más egy úszó, más egy röplabdázó részére. A közös vonásokat valahol az atlétikában találjuk meg. No nem hazabeszélek, mert valaha én is atletizáltam, hanem csupán a jól menő sportnemzetek sportra nevelését veszem figyelembe. Akár az amerikai, akár a német iskolai testnevelést nézem, mindegyiknek az alapja a sportok királynője: az atlétika. Fura, de a sakkozónak sem hiányozhat az atlétika a programjából, mert a szellemi frissességhez a keringés javítása elengedhetetlen, s hogy ezt milyen játékos módon teszi meg az már mindegy (foci, tenisz, futás, ... stb.) Az atlétikán belül is különféle izomépítéseket lehet és kell végrehajtani, mert más jellegű izomzat szükséges a maratoni futáshoz, más a sprinthez, más a dobószámokhoz és más az ugrásokhoz. A dobó és az ugró számoknál a felkészülésben igen sok közös vonás van.

Láttak már maratoni futót sprintszámban indulni? Sajnos sportolók mellett töltött éveim során láttam hasonlót, olyat, hogy a kerékpáros országúti versenyzőt a pályaversenyre nevezték, s elvárták tőle ott is az eredményességet. Volt kosaras edző, ki felismerte, hogy a csapata további fejlődésének kulcsa az atlétikus erő-erőnlét-képzésen áll vagy bukik, de ez meghaladta az ő hozzáértését, s igazi atlétaedzőt szeretett volna a csapata mellé. Sajnos nem jöhetett létre e pozitív példa, mert a csapatot más okból szélnek eresztették. Más edző ki megbukott, mert nem tudott lépést tartani a sport világának tempójával, hatalmas mea culpa-zással látszólag visszavonult. A leshelyén várta, hogy valahol hiány legyen az edzői pulpitusok közül, s a múlt szebb emlékeire gondolva hívják vissza őt. Sikert, és sikert átmeneti felfelé ívelés után tönkretenni azt a csapatot is, csupán a hiúsága, s képzetlensége miatt. Megpróbálta az erőnlét fejlesztését, összevásároltatott mindenféle erősítőgépeket, barkácsolt egyéb kiegészítő-eszközöket, melyeket látott más külföldi felkészüléseknél. Megnövelte az edzések hosszát. A versenyzők elfáradtak, de az eredmény csak nem jött, mert a mester csupán a lényeghez nem értett, a célszerű erőképzés mikéntjéhez. A csapatot felszámolták, s rövid pihenő után a neve megint felmerült a csúcs közelében. Sajnos nemcsak azon múlik a magyar sport jövője, hogy ő odakerül-e vagy sem.

A probléma oka a szakbarbárság, képzetlenség, rugalmatlan gondolkodásmód, az önteltség, elfogultság és a buta hiúságban keresendő valahol. Akinek nem inge, ... ! Azért komoly önkritikával meditáljanak csak egy kicsit önmagunkon:

- Mikor olvastak utoljára (legutóbb) a sportújságon kívül szakkikkeket?
- Mikor írtak a tapasztalataikról egy problémafeltáró tanulmányt?
- Mikor látogattak más sportolók, sportágak edzéseit? Megfigyeltek-e belőle valami hasznosat, amit tudnának maguk is alkalmazni? Értekeztek-e más trénerekkel a módszereikről?
- Konzultálnak-e rendszeresen a sportághoz elengedhetlenül fontos más szakemberekkel is?
- Tisztában vannak a sportélettani funkciókkal?
- Kiépítették a maximális regenerációs csapatot?
- Saját érdekükön kívül gondoltak reálisan és önzetlenül a versenyző érdekeire is?
- Képzzi magát folyamatosan?
- STB...

Hogy erre nincs idő? Kell, hogy legyen, mert másképp baj lesz a töretlen fejlődéssel.

A szent Tehén a football, vagy ahogy mi mondjuk egyszerűen, csak foci. Ott, ahol hatalmas pénzek forognak, oly képzetlenség uralkodik, és olyan „uram-bátyám” kapcsolatok, hogy nincs az a csodatévő, aki a jelen feltételek mellett gatyába tudná rázni a sportág „cirkuszát”. Ha megnézünk egy-egy igazi profi meccset a külföldiektől, s utána látunk egy magyaros szenvedést egy ugyanakkora pályán, máris igazolni látszik a kijelentésem. Nálunk tényleg igaz a mondás: A legjobb kondiban a labda van (ex. Dénes László futball edző). „Tud focizni? - Nem. - És ha megfizetem?” - mondotta Hofi Géza annak idején, s mondaná most is. Itt fizethetnek bármennyit, akkor sem lesz foci. Az alap nélküli ház idővel összedől. Atlétikai alapképzés, állóképesség, fizikai erő, szellemi képzés és erkölcsi tartás nélkül a mieinket lesöprik a pályáról. A jelen favorizált gárda a teljesítmény nélkül megkapott dotációk mellett nem lesz továbbra sem hajlandó maximálisan edzeni, mert az erkölcsi tartásuk nulla. Félre kell söpörni a szemetet az új, tehetséges, még nem elrontott, erkölcsileg még nagyjából ép fiatalok elől. Igazi szakembereket kell képezni, s nem protekciós szemhunyasokkal szerzett edzői papirosok mögé bújt senkiket szerződtetni horribilis pénzért. Talán lehet még találni olyan embereket, akiknek a hivatásuk, és nem a jövedelemalapjuk lesz az edzősködés. Vagyis nemcsak doktorok, hanem orvosok is lesznek.

SPORTÁGI EDZÉSMÓDSZEREK KÖLCSÖNHATÁSA

Mindenekelőtt tisztán lássuk a célunkat, döntsünk arról, hogy mit szeretnénk elérni, jelenleg hol tartunk és milyen körülményekre kell számítanunk. Egy kis ismételés nem árt összefoglalva tizenkét pontban.

1/ Csak alapos bemelegítés után számíthatok sérülésmentes mozgásra.

2/ Csak a 70% feletti teljesítmény az izomépítő hatású

3/ Két azonos képességű versenyző közül az lesz a jobb, aki több 100% feletti munkát képes elvégezni.

4/ Csak annyit terhelhetünk, amennyit regenerálni képesek vagyunk.

5/ A figyelem hiánya a legtöbb sérülés okozója.

6/ Szükséges tökéletesen felkészülnöm, hogy a szabadság lehetőségével korlátlanul élhessek.

7/ A nyitott értelem a győzelem útját is megnyitja. Komplexen kell nézni a világot, hogy a lehetőségek feltárulkozzanak, s elmélyedhessünk a részletek kidolgozásában, melyek a győzelemhez vezethetnek. A beszűkült felkészülés féloldalúvá tesz.

8/ Nem az ellenfelet kell legyőzni, hanem önmagunk gyengeségét.

9/ Sérülten sem edzeni, sem versenyezni nem szabad, mert hosszabb lesz a visszatérés útja. Sérült sportolónak elromlik a mozgása, túlterhelődik az ép izomzata, újabb sérülés veszélynek teszi ki magát. Nem érdemes a bajt tetézni, s meghosszabbítani a gyógyulás idejét is.

10/ Következetesség, szorgalom, figyelem, fegyelem, akarat, tudatosság és kitartás kell. Belső vizualitást építeni, relaxálni, koncentrálni, izommunkát kontrollálni, kell megtanulni. Velük a regeneráció, a mozgás-mozdulat-tanulás is rohamosan javul.

11/ A szellem építése a legfontosabb, a logikus tudatosság a legnagyobb építőerő. Következetes stratégia kidolgozása edzésekre, versenyekre olykor pillanatok alatt is. Csak azt kérhetjük számon amit megtanítottunk. Tanításkor számoljunk a veszteségekkel is.

12/ Csak a szellemileg igen jól képzett versenyző tud többet nyújtani a tanítottnál.

A világ technikai fejlődésének rohamos mértéke a sportbeli fejlődésre is óriási hatással lett, de még nincs vége a fejlődésnek, mert egyre több olyan eredmény kerül napvilágra, melyek újra és újra forradalmasíthatják kellő áttétellel a sport világát. Gondoljunk vissza a múlt lehetőségeire és szemléletére:

Eszmei változások:

- „Nem a győzelem fontos, hanem a részvétel” helyett a „Csak a győzelem fontos, részvétellel a legyőzött iránt” lépett életbe.

- Az erkölcsi győzelem helyébe a pénz sikere lépett és a siker minden áron szemlélete.

Ezek után ne csodálkozzunk a különféle praktikákon, csalásokon, doppingokon és egyéb aljasságokon. Az emberek nagy része pénzért mindenre képes. **Vannak a sportban is „bérgyilkosok”.**

Technikai változások:

- Sportfelszerelések forradalma (ruhák, cipők, sportszerek, sportterek,)
- Mozgást ellenőrző-összehasonlító vizuális segédeszközök (tükör, fotó, film, video, kivetítők, computer-analizátor, internet kapcsolat más sportközponttal) rohamos fejlődése.
- A gyógyszerek építő-serkentő-regeneráló segítségével (roborálók, savasodásgátlók, doppingok).
- Az idegrendszer alaposabb megismerése és a szellemi tudatosság egyre nagyobb térnyerése. (pszichomotoros izominger kialakítása, analízis, korrekciók).
- A regeneráció manuális szükségessége (massage, hydrotherapia, fizikoterapia).
- A pszichológusok és „guruk ténykedése” (autogéntréning, jóga, Tai Chi, egyéb relaxációs és problémafeltárás).

A technika, a mozgás-mozdulat tanulása talán a legnagyobb probléma, mely igen sok időt vesz igénybe, bizonytalan a végeredménye. Nézzünk körül, hogy sportágunkban milyen módszert alkalmazunk, s más, a miénkkel talán ellentétes pályán milyen szisztémát alkalmaznak. Figyeljük meg a keleti küzdősportok módszereit: Lassított felvétel? Izomkontroll? Tudatosság magas foka? Ismétlés szám? Súlykolás? Izom-idegpálya rögzítése? Gondoljuk csak végig, milyen koncentráció kell a saját támadó és védő technika abszolút tudása mellett akció közben analizálni az ellenfél mozdulatait, érzékelni hibáit, s a másodperc tört része alatt a teljes tömeg kihasználásával kontra támadást indítani. Hogy ez a boksznál is így van? Igen, de ott az ökölvívó agyát, kevés kivétellel, hülyére verik mielőtt megtanulhatna vívni a verekedés helyett.

Nagyon régen volt egy szuper ökölvívója Magyarországnak a müncheni olimpián, szinte leengedett kézzel hajlogatott el az ütések elől, támadásában csupán „jelölte”, hogy akkor üti meg a másikat, amikor csak akarja. Az ellenfele kiváló bunyós volt, de őt egyszer sem tudta megütni. Szinte hörgött a közönség ekkora technikai fölény láttán, igazi vívást láttak, a csúcsot. Úgy érzem, hogy ilyen többé nem lesz, mert mi lett a vége? A magyar fiú ellenfele német volt, s ezen az ágon nem volt több német versenyző a döntőben. Ugye tudják a végét! Nem az értelem, s a technika győzött, hanem a részrehajlás, a rendezői „hazai pálya előnye” érvényesült. „Szépen csillog az ezüst is” mondják, de nem annak aki a világ legnagyobb klasszisa volt a súlycsoportjában. Neki nem volt vigasz, hogy egy másik magyar versenyzőnek kárpótlásul érdemtelenül odaadtak egy aranyat, egy jobb orosz versenyzővel szemben. A mi kárvallottunk nem tudta ezt megemésztetni, s örökre elhagyta a ring környékét. Senki nem kért bocsánatot tőle. Itt nem a pénz, itt még az erkölcsi elismerés volt a fontos. Sajnos ez a jelenség egyre nagyobb teret hódít a mai versenysportban.

Pályafutásom által ismerem a különféle csalások, doppingok jelenlétét, s undorodva nézem a „cirkusz” részrehajló eredményeit, a mesterségesen felpumpált tisztátalan csúcsokat, amiket a pénz gerjeszt oda-vissza a támogatók és a versenyzők világában. Sokszor már csak a látvány a lényeg, függetlenül az eredménytől. Csak a cirkusz! Az eredmény kell, a **SHOW**. Arra jön be a közönség, az issza a rengeteg üdítőt, sört, eszi a popcorn, chipset, veszi kedvencei sztárkártyáit, ütőit, cipőit, s egyéb dolgait utánzatait drága pénzen. Hatalmas a bevétel. A reklámcégek támogatják a sportot, s kész a körforgás. De szép is lenne, ha így lenne! Valahogy a támogatással baj van nálunk, de ennek az igazi oknyomozása meghaladja ismereteimet, s más újságíróknak is beletörött a tolla, s bicskája már. Nem is kíváncsi vagyok sejtéseimmel untatni az olvasót. Sajnos már sokszor megbizonyosodott, hogy a logikus gondolkodás fényt derít a valóságra, de akkor lenne igazán bajban sok ember, ha e fény kigyúlna. Ezért inkább kódósítanak, tologatják a felelősség taligáját tele ganéjjal, csak a maguk jó kis aranybányája, pozíciója megmaradjon. Vesszenek inkább a tehetséges sportolók, kik maguk nyomorából, ha véletlen feljutnak a csúcsra, akkor kaphatnak valami alamizsnát a szenvedésükért, ha már

voltak olyan hülyék, hogy ilyen áldatlan állapotok mellett, eredményeket produkáltak az egészségük tönkretétele árán is. De nem dühöngök, inkább a fejezet címének tartalmánál folytatom.

Edzésmódszerek kölcsönhatása a téma. Próbálták már analizálni szuper úszóink és pólósaink eredményességének titkát és hullámvölgyüknek az okát? Láttak már egy igazi aktív amerikai amatőr kosárlabda vagy NBA edzést? Olvastak-e egyáltalán róla? Felmerült a kérdés, hogy mitől tudnak úgy mozogni, emelkedni, dobni? Tudják, hogy edzéseik túlnyomórésze atlétikai alapra épül. Hogy ők is forgóban erősítenek, mint a kajakosaink és evezőseink, csak egy kicsit másképp. Mi lehet a hatékonyságuk titka? Mi miért mindig felszerelési fejlődésben keressük az ellenfél győzelmének okát? (Mikor mi négy éve még megvertük azonos hajótípussal, gerellyel, stb... és még többet edzettünk az előző évhez képest?) Miért nem a térsza számított a labdarúgók mexikói vereségénél, függetlenül az erkölcsi posványtól? Miért állt meg átmene-tileg a fejlődés sikeres számainkban, s mitől indult ismét a csúcsra? Milyen edzők állnak a bajnokok mögött? Tudták-e, hogy járt nálunk a holland óriás cselgáncsozó is? Hogyan gyúrnak, masszíroznak a szakágvezetők ígéreteikben egy utazás kedvéért?

A későbbiek során talán választ kapnak rá, ha veszik a fáradságot és végigolvassák e füzetet. Apropó! Biztosan unják már, hogy lépten-nyomon ismétlésekkel találkozunk. Ez nem véletlen. Olvasva tanulni. Mire befejezi e irományt, a gondolat csíráját már elültettem, s ez a célom.

ATLÉTIKUSEDZÉS

(Mely itt nem csupán atlétikai, hanem saját tömeggel végzett gyakorlatok sora.)

Mint korábban mondtam már, majd minden sportág közös nevezője az atlétika. Nem erőltetem senkire, de próbálják meg nélküle felépíteni a felkészülést. Lehet, de kissé nehézkes és féloldalas lesz, mert hiányzik belőle a komplett, sokoldalú képzettség.

Megoszlanak a vélemények, hogy az edzést gimnasztikával, vagy futással illendő kezdeni. Ez mindenképp pillanatnyi állapot függvénye, mert egy izomlázás, „berozsdásodott” izomzatot nem feltétlenül fontos futással megerősölni. Kellemesebb egy fokozatos terhelésű gimnasztikával ráhangolódni a további munkára, csak utána kezdeni kocogni, majd egyre erőteljesebben futni. A bemelegítő gimnasztika mértéke egyénileg más és más. Csupán a gyakorlat anyaga lehet egységes. Az erre vonatkozó szakirodalmat megtalálják a régi „TF” könyvtárban és az edzői tanfolyamok tananyagában. (A testnevelő tanárjelöltek kedvence volt a vizsgákon.) A későbbiek során egy általam használt és bevált bemelegítő-erősítő gyakorlatsort is közzéteszek. Érdemes kialakítani egyénre szabott melegítési rendszert, megfigyelve a szükséges időtartamot. Ez később a tervezett versenyeknél létfontosságú lehet.

Az első atlétikai világbajnokságon a melegítő pálya távol esett a verseny színhelyétől. Az eredményesség érdekében a trénerek kiszámolták:

- mennyi időbe telik a táborhelyünktől az út a versenypályáig, onnét a bemelegítő-pályáig
- mennyi időt vesz igénybe a bemelegítés, a gyűrás-lazítás, a bemenetel a jelentkezőspulthoz
- mennyi idő van a bevezetésig, s ott közben mit tegyen a sportoló
- valamint a bevezetés után a startig mennyi mozgás lehetőség marad.

Fontos volt ez a sportoló, az edző, az orvos és a masször szempontjából. Persze megtervezték az étkezés idejét és minőségét is. Ez az ésszerű időkiépítés Bakai József és Oros Ferenc mesteredzők nevéhez fűződik, s a többi ottlévő edzősporttárs is átvette. A csapat fegyelmezett volt és eredményes, amennyire a felkészültségünk engedte.

Most nézzük át a futástípusokat a teljesség igénye nélkül. A teljes anyagot atlétikai szakönyvekben ajánlott keresni. Az úszóknál mindez az úszásra értendő, bár nem árt nekik sem egy kis loholás. Egyébként is mindenki fordítsa le a maga sportágára!

Bemelegítő futás: Kocogással kezdődő egyre erősödő iramban végrehajtott futás (400-2500 m) - persze, ezt nem a maratoni futókra értem, mert náluk egész mások az arányok.

Lendületes futás: kocogásból induló egyenletes 50-60 %-os futás.

Fokozó futás: Fél távig erősödő onnét egyre lassuló futás.

Intervall: Folyamatos futás, egy adott távon beleerősítve és iramot tartva majd kieresztve egy jó ritmusú alapsebességre. Mindez többször majdnem azonos szakaszokban váltva. Ezt az aerobkapacitást növelő módszert a versenyzők nagy része roppant utálja, pedig fellelhető más terheléstípusoknál is. Például a körszerkezetű erősítő edzéseknél is, ahol a terhelés folyamatos, de a terhelt izomcsoportok változnak. Az általam ajánlott erősítő jellegű gimnasztika is ilyen.

Sprint: Álló, vagy térdelőrajtból induló, maximális sebességű, rövidtávú futás.

Levezető futás: A sportolók által lenézett, elhanyagolt, ellógott edzésszakasz, pedig hatalmas jelentősége van az izomzat regenerációjában. Intenzitása 40-60%-os.

Sportáganként különféle futásokat illeszthetünk az edzés anyagba, s kombinálhatjuk más kiegészítő gyakorlatokkal is (pl. slalom futás, sarokemeléses futás, térdemeléses futás, nyújtott-szökellő futás, súlypont-süllyesztéses futás, ... stb.) Nagyon fontos a helyes futómozgás elsajátítása, gazdaságossága és ritmusa.

A bemelegítő futás és gimnasztika után a gyorsító- és ügyesség-, valamint rugalmasság-fejlesztőnek a szökdeléseket ajánlom, melyet végezhetnek saját testsúlyal, vagy nehezekekkel is. Csupán emlékeztetőül felsorolok néhányat.

Helyben szökdelések:

- bokából, egy lábbal, páros lábbal, váltogatott lábbal, ollózva, harántállásban, terpeszben, légsavarással, süllyesztve, kombináltan, ... stb.

Haladó szökdelések:

- futó, indián, szarvas, nyúl, béka, páros láb, váltott láb, jobb- és balláb, slalom, lépcsőzés, mélybeugrás, akadályugrás, ...stb.

A különféle járások is kiváló erősítőgyakorlatok, melyben sok a nyújtó elem és a kisizmok aktivizálása. Például:

- óriás, törpe, sánta róka, pók, foka, medve, rák, négykézláb-oldalazó járás.

Általános bemelegítő-erősítő gyakorlatsor, folyamatosan végezve a talajon:

- 1./ Hátsó támaszban, csípőejtéssel kombinált lábterpesz és zár.
- 2./ Jobbkéz támaszos csípőejtés.
- 3./ Balkéz támaszos csípőejtés.
- 4./ Mellsőtámaszos csípőejtéssel kombinált lábterpesz és zár.
- 5./ Fekvőtámasz.
- 6./ Hasonfekvésben nyújtott karos homorítás.
- 7./ Hanyattfekvésben nyújtott karos hasizomgyakorlat térdfelhúzással.
- 8./ Hanyattfekvésben bicska-gyertya váltás.

| Szériaszám | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | Ismétlés | Ismétlés | Ismétlés | Ismétlés | Ismétlés |
| 1. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 2. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 3. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 4. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 5. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 6. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 7. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| 8. gyakorlat | 5x | 4x | 3x | 2x | 1x |
| Összesen | 200 | 128 | 72 | 32 | 8 |

A nyolcadik pont után pihenés nélkül folytatjuk előlről a sorozatot a leírt program alapján, folyamatosan, vagy szakaszosan csökkenő ismétlésszámmal.

A kezdetekben, csak a hármas szériaszámtól az egyesig ajánlom elvégezni. Majd úgy tíz edzés után, ha már a gyakorlatsort megtanulta a sportoló, akkor térünk át az ötös széria kezdésre, s onnét haladunk folyamatosan az egyesig. Mindezt megállás, leállás nélkül végezve. Ez a gyakorlatsor harmonizálja és erősíti a törzs, váll, láb és kar izomzatát, mozgását. Kellő gyakorlottság esetén a bemelegítés tonizáló eleme is lehet. Az örök ellenfél az idő, vagy egy másik versenyző. Érdemes mérni és jegyezni az időket. Nagyon szépen látni a rohamos fejlődést. Sok egyéb nehezített gimnasztikai gyakorlat is létezik, de ezeket már a szakember fantáziájára, kreativitására és logikájára bízom

FIGYELEM! Nyújtott lábas hasizom-erősítéseket tilos végezni!!!

Az így végzett gyakorlatok a gerinc porckorongjának sérüléséhez vezetnek, illetve könnyen idegbeccsípődés állhat elő. A hajlított, felhúzott, vagy behúzott térdrel végzett gyakorlatok kevésbé veszélyesek.

Bordásfal gyakorlatok:

Talajon állva:

- támasz rugózások, fellépések, fellépések csípőmunkával kombinálva, felhúzódzkodások, oldal- és előredöntések feltett lábbal
- izometrikus felhúzások és lenyomások karral-lábbal, különféle testhelyzetekben és időre

Hanyattfekve: (nyújtott karos fejfeletti fogással)

- gyertya, felhúzott térdből; gyertyából oldaldöntések a levegőben megfogva a mozgást, vagy a földet érintve; hasrugózás felhúzott térdrel.

Hason fekve:

- kézzel lépkedés és húzás felfelé egészen állásig; homorítgatás lábbal a bordásfok fogása mellett.

Térdelésből szemben a bordásfallal:

- karral „gyaloglás” felfelé és vissza.

Mellső függeszkedésben:

- homorítások
- oldallengések
- csavarások
- láblendítések.

Hátsó függeszkedésben: (lehetőleg ne dolgozzunk nyújtott lábbal)

- térdfelhúzások
- térdfelhúzással elfordulások, körzések, gyertya kísérletek
- oldallengések
- kisívű lábkörzések (egyes és páros)

Persze ezek csak ízelítők, vázolják a törekvéseket, a részletek az edzői tárházból kerülnek ki.

Zsámolygyakorlatok: (pad, zsámoly, svédsekrény a fokozati sorrend)

- fellépkedések jobb- illetve ballábbal
- szökdelések jobb, bal, vagy páros lábbal
- átszökdelés
- „rá és vissza” szökdelés
- „terpesz
- zár” egy irányba „légzárral”, zsámolyra érkezéssel, illetve „légsavarral”
- hasonfekvésben a zsámolyon homorítások
- lábtámasz a zsámolyon, mellső támaszban karhajlítások folyamatosan
- saroktámasz a zsámolyon, s csípőkörzés, vagy ejtegetés hátsótámaszban.

Ide tartoznak még a zsámolysorok között való átfutások, folyamatos szökdelések változatos ügyességi fordulatokkal, olyanokkal melyek a célmozgáshoz szükségesek. (pl. labdajátékok)

Medicinlabdás gyakorlatok:

Vannak gimnasztikai jellegű medicinlabdás gyakorlatok, s vannak a dobó illetve szökdelő gyakorlatok. Ez utóbbi kettő lényege a maximális dinamika és a helyes végrehajtás. Ezen gyakorlatok megtanulását atlétikai szakembertől javallom. A legfontosabb dinamikus dobógyakorlatok partnerrel végezve a következők:

- harántállásban fejfeletti kétkezes dobás előre
- kétkezes dobás lábközül indítva térdcsúszásból robbanásszerűen hátra fölfelé
- támadóállásban kétkezes dobás előre (alálépéssel is lehet)
- kétkezes dobás láb közül indítva térdcsúszásból robbanásszerűen előre fölfelé
- mellről lökés előre
- elfordulós térdcsúszásból indított dobás jobbról illetve balról, a kidobáskor kiemelve, mint a kalapácsvetőknél szokás (az idáig leírt medicines gyakorlatok maximális végrehajtással értendő)
- könnyebb medicinlabdával egykezes dobások és lökések, súlylökés, hajítás- illetve diszkoszvetés-szerűen
- lehet ülve, fekve, hasalva is dobni, de ezekből már hiányzik az egész testre kivetített dinamika.

Természetesen a medicineket is lehet használni a zsámolyfutások, szökdelések mintájára.

A gimnasztika jellegű medicines gyakorlatokat csak alapos bemelegítés után ajánlatos végezni a sérülések elkerülése végett.

Ezeket be lehet szőni a bemelegítésbe, de célszerű központi kérdést, fő edzésprogramot csinálni belőle, mert e nélkül az alap mozgáskultúra, igen szegény lesz. Nem csak ennyi a lehetőség, még rengeteg variáció létezik. Ez csupán egy kis emlékeztető a szükséges

alapokról, s mindenki tegye hozzá ésszerűen a maga ötletét, s tapasztalatát a sportága jellegének megfelelően.

Kéziszeres gyakorlatok

Nem részletezem, mert e témával kimerítően foglalkoznak a gimnasztikai szakirodalmak.

Súlyzós, erősítőgépes feladatok

A lényeg a feladat elvégzésében, kivitelezésében rejlik. Mint korábban mondtam, csak a **70%** feletti teljesítmény az izomépítő hatású. Válasszunk és váltogassunk izomcsoportonként más és más gyakorlatokat, s tartsunk kevés pihenőt, ha aerob terhelést is akarunk. Minőségi gyorsító képzésnél több pihenőt szükséges a gyakorlatok közé beiktatni. Vigyázzunk a sérülés veszélyeire, s a bemelegítés hatékonyságára. Keressenek hozzá jó szakirodalmat.

A sok munkától el lehet fáradni, de célszerűbb az eredményestől.

SZELLEMI KÉPZÉS

A mai teljesítmények láttán, felvetődik a kérdés: HOGYAN? Az emberek hiszékenyek, s hisznek a tiszta versenyszellemben, s elítélik a doppingolást. Elítélem én is, mert a jelen helyzetben nem szedhet mindenki egyenlő eséllyel különféle csodás teljesítményfokozókat, mert Justicia szeme nincs már bekötve, s neki is élni kell valamiből. **Vegyük azért tudomásul azt, hogy hiába a legjobb doppingyszer, ha nincs mögötte tisztességes edzőmunka, ha nincs mögötte értelem, tiszta szellem.** Az értelem hiánya a dopping narkószerúségét éri el. A versenyző már nem hisz a munkában, nem lesz hite a tiszta teljesítményben, a dopping rabja lesz. Az ilyen jobb, ha abbahagyja a versenyzést! Versenyző koromban én is kipróbáltam doppingokat (anabolikát, anyagcsere-fokozókat és stimulánsokat), s később már masszőr koromban tudtam referálni a versenyzőknek a hatásaikról, segítettem őket csupán a tanácsaimmal, mert mindenki ott szerezte be a bogyókat ahol tudta. Fontos nagyon egy szer hatásmechanizmusa. Ha valaki nem veszi a fáradságot, hogy idejében megismerje, furcsa meglepetés érheti a „szükséges” használatnál.

Egy hírhedt vereség után a magyar csodacsapat a szálláshelyükre visszautazott, és az utánuk kicsit késve érkező újságíró egy önfeledten labdázó és pancsoló csapattal állt szemben, mintha nem is őket alázták volna meg sok-sok góllal pár perce. Ennek olvasatán bevillant nekem az élményem, mi is történhetett?! A doktor, az a szerencsétlen barom, még arra sem vette a fáradságot, hogy utána érdeklődjön a doppingszerének hatása felől, s így a mérkőzés előtt adta be közvetlenül a bogyókat. Pedig, ha két órával előtte adta volna be, már kisebb vereséget könyvelhetett volna el a híres kompánia. A szer kb. négy órán keresztül hatott, s ezalatt teljes feldobottság lett úrrá a csapaton. Később jött az összeroppanás, de azt már nem látta egy firkász sem. Feltevéssem később beigazolódott egy ott résztvevő „sportoló” elbeszélése által. Direkt nem írok neveket, de sajnos ki lehet találni az illetékeseket.

Volt szerencsém látni igazi sportolókat is, örömömre szolgált, hogy foglalkozhattam velük, s hogy ők is ragaszkodtak hozzám. Együtt sírtunk, együtt neveltünk, de ma sincsenek barátaim közöttük, csupán szép emlékek a lelkemben. Zsoldos voltam, s vagyok ma is. Talán furcsa lesz azt olvasni, hogy gyűlölöm a sportot, de ha benne élek, megdöglöm érte. Ha hívnak, ma is segítek, ha tudok, de már megöregedtem, s a pálya aktív részét már kevéssé bírom. Ez a rohammunka már nem az én életem. Sajnos nincs igazi utánpótlás, aki dolgozna is. Egy régi nagy versenyzőnk mondta (nevét illendőségből nem közlöm): Kétféle versenyző létezik; aki megbukott a doppingvizsgán, és aki nem. Ő igazi versenyző volt, s újságban is felvállalta a felkészülési módszerét. Közölte a felkészülési körülményeket is, ami igen szégyenletes volt a magyar sportvezetés számára.

Nézzünk a szellemi képzés terén valami jó példát. Az NDK-s sportolók javarésze egyetemen tanult. Igaz annyi szépséghibája volt a dolognak, hogy nem mindig azt, amit szeretett volna, hanem azt tanulhatta, amilyen képzés volt abban a városban, ahová edzőhöz irányították. Az amerikai versenyzők között is rengeteg egyetemista volt, s van is. Már nálunk is beindul szépen a szellemi képzés, de vannak még kívánnivalók. Már az is szép eredmény, hogy nyelveket tanulnak a versenyzők. Meglepődtem azon, hogy egy nem túl eszesnek tűnő szláv sportoló három nyelven ajánl fel társalgást. Sajnos magyarul nem tudott, pedig az számomra a nemzetközi nyelv. Hiba az, ha a versenyzőt kímélik, elnézőek vele a vizsgákon. Az igazi megmérettetést ott is meg kell adni neki. A szellemi képesség irányított fejlesztése segít a sportoló technikai és a taktikai feladatainak megoldásában.

Fejlesztési feladatok, irányok:

- reakcióidő gyorsítása
- tudományos ismeret képzése (fizika, biológia, pszichológia)
- vizualitás fejlesztése (vizuális memória, képfogadás, összehasonlítás)
- önkontroll (felülemelkedés a problémákon, a megoldás reális szemlélete)
- meditatív helyzetértékelés (nem sportbeli analízisek)
- pszichomotoros mozgásbeidegzés vizuális kapcsolással (film, video)
- mozgás és taktikai elemzés a versenyző aktivizálásával (lényeglátás, hibakeresés)
- agykontroll tanfolyam elvégzése és alkalmazása (Dr. Silva)
- Tai-Chi elsajátítása (a testkontroll magas foka)
- agytestek (Dr. Hársing L.)
- stratégiai, logikai játékok (sakk, dáma, mah-jong, malom, ... stb.)
- relaxáció, autogén-tréning

Nem árt, ha mindezeket szakemberek tanítják. Csupán nehéz olyan szakembereket találni, akik az élsport területén is jártasok (orvosokról nem is beszélve). A jó szellemi képzés megrövidíti a mozgástanulás időigényét. Javítja a helyzetfelismerést. Nem lehet kifogás az, hogy nincs idő rá. Ezek is kellenek a töretlen fejlődéshez.

REGENERÁCIÓ

Hazánkban a legmostohább gyermek úgy a sportban, mint a hétköznapi életben a regeneráció. Sajnos a sportvezetők, s olykor az edzők sem látják be, hogy milyen fontos a versenyzők pihenésének, regenerálódásának felgyorsítása. Nem hajlandók áldozni rá. Számukra ez a „luxus” többletköltség, a szükségtelen rossz fogalmával egyenlő. Ez a szemlélet a képzetlenségükből, tudatlanságukból (és olykor anyagi hiányosságokból) adódik. Csak a látszatnak adóznak, a felszínnek, minden alap nélkül. Fürdőznek mások dicsőségében anélkül, hogy ők valamit is tettek volna érte, s még jó, ha nem keresztezték a sportoló fejlődésének útját. Sok jót napjainkban sem várhatunk.

Ahol egy „híres” Mészöly Kálmánnak helye találtatik az ország sportvezetésében ott hatalmas probléma van az őt választó és alkalmazó fejekben is. (Nigéria megúsza!) No, de nem bántom szegényt, hiszen ő tényleg klasszis volt a pályán mint labdarúgó, s civilként is biztosan jó kocsmáros lett volna belőle. Bár nem árt néha ott is köszönni a vendégnek. A „kurva anyázás” meg fel se tűnne.

Azért én még bizakodom, hogy nem hiába dolgozom az agyakon.

Az izomzatban a végzett munka után felszaporodó „salakanyag” eltávolítása, az izom regenerációja igen fontos, a teljes szellemi felfrissülés mellett. A regenerációt feloszthatjuk szellemi és izomzati regenerációkra. Mikor mind a kettőre egyszerre hatunk, az a komplex regeneráció. Az izomzat regenerációjánál a keringés fokozásáról, anyagcsere gyorsításáról és a helyi gyulladások csökkentéséről beszélünk. A szellemi regenerációnál az agy frissítése a cél, mely egyben javítja a reflexeket és a koncentráló képességet is. Kreatív gondolkodás aktivizálásának alapigénye a pihentség, melyhez később társul az alkotáshoz az információ. Fáradt agyban nem tud tábort verni az önbizalom, és sötét gondolatok támadnak.

Vegy regeneráció:

- a helyes étkezés beállítása a végzendő munka viszonylatában
- a sejtek anyagcsere fokozása a salak eltávolítása érdekében
- só, vitamin és folyadék háztartás beállítása
- fehérje beépítés segítő módszerek kialakítása
- zsírbontás megoldása a teljesítmény rovása nélkül
- az agy teljesítményének fokozása és regenerációja
- a regeneráció megsegítése meditációs gyakorlatokkal (meditáció biológiai kihatásai)

Aktív regeneráció:

- kiegészítő sportmozgások (játékok)
- átmozgatások, max. 50%-os terhelési szinttel
- jóga

Passzív regeneráció:

- fekvés
- szauna
- skót zuhany
- tangentor kezelés (szakszerűség lényeges)
- massage (masszázs, gyúrás, dögönyözés némi kimozzgatással)
- fizioterápiás és fizikoterápiás beavatkozások

Aktív szellemi regeneráció:

- jóga meditációk
- autogén-tréning

Passzív szellemi regeneráció:

- alvás

Sajnos el kell oszlatnom azt a hiedelmet, hogy a tv vagy az olvasás regenerálna szellemileg. Ezek csupán a lelkünknek tesznek szívességet, olykor ott is negatív hatással. Az agy teljes, vagy részleges gondolati kikapcsolása a megoldás. A részleges is azt jelenti, hogy csupán csak egy pontra koncentrálhat a figyelmünk. Ez a meditáció alapja.

Reptér - szálloda - sportpálya - szálloda - reptér. Így jellemezhetem „csodás külföldi útjaimat. Mikor abbahagytam, lehülyéztek, hogy mennyi utazást hagyok ki! Hát?....odaadom másnak. Kint a válogatott masszőr nagy tudású, elismert személy. Itthon, az a hülye, aki elvállalta annyiért. Szerelem! Ez az, amit kihasználnak a sportolóknak, edzőkben és másokban is, ha lehet.

Sokfelé jártam, sok mindent láttam, kezdem a mondókám, mert így igaz. Ezek nem tanulmányi utak voltak, hanem keményen dolgoztam, masszíroztam. Segítettem idegen országbeli sportolóknak is, barátságokat kötöttem hazai és külföldi kollégákkal, ahol lehetett ellestem, tanultam új módszereket, megismertem addig számomra ismeretlen gépeket, eljárásokat. Amit csak lehetett alkalmaztam, vagy javasoltam alkalmazásra idehaza, sajnos kevés sikerrel, mert süket fülekre talált általában. Ezek mégis tanulmányi útnak számítottak bennem.

Sajnos mostoha körülmények uralkodnak a masszőrök hazai képzési terén is. Vannak területek, melyeket idehaza az orvosok privilegizáltak maguknak, s ugyanezt nyugaton a képzett masszőrök végzik a saját speciális szakterületüknek megfelelően (akupunktúra). Az esetleges továbbképzést sarlatánságnak veszik, s nem támogatják anyagilag a tanfolyam díját, pedig kellő tapasztalat után a gyakorlott masszőr ki tudná szűrni az igazi segítséget a sokféle hókusz-pókusz közül. Nincs utánpótlás a sportorvosok és a sportmasszőrök terén. Az élsportot felvállalókról nem is beszélve, hogy ott ki viszi tovább a zászlót?!

Volt idő, mikor rengeteget olvastam a szakirodalmakat, ahol lehetett felvásároltam őket. Igyekeztem „lefordítani” a sport nyelvére s alkalmazni, amit csak lehetett. Ezúton mondok köszönetet azon sportolóknak, kik hajlandóak voltak velem együtt kísérletezni a még nem ismert módszerekkel a jobb eredmény elérésében, a gyorsabb gyógyulás reményében, s az általam ismert legnagyobb akaratú és tűrőképességű Papp Margit atlétának (Mazsolának), sportnagyságnak, akin igazában a „szakmát” tanultam. A cél elérése szolgáljon mindenkori „szadizmusom” mentiségére. Sokszor igen fájdalmasan dolgoztam, de sohasem bántó céllal, néha (igen gyakran) nekem is fájt. Igyekeztem a beérkező információkat analizálni, aktualizálni, elraktározni, hogy néha a részek összeállításából kialakulhasson egy vélt/valós kép, melyeknél logikai feltételezéseimet többnyire az idő igazolta.

Jó szakkönyv e téren nincs, mivel két egyforma ember sem létezik. Csupán a módszerek alapjai lehetnek jók, alkalmazásuk már a szakembertől függ. Fontos tehát a szakmai minőség. Jól képzett orvosokra, masszőrökre és fizikusokra lenne szükség a jól képzett edzőkön és a kitartó sportolókon kívül. Higgyék el az egészség a legdrágább nyugaton is. (Próbáltak már orvosi ellátást kifizetni ott?) Itthon is be kellene vezetni az igazi sport-biztosítást, mely külföldre is érvényes volna. Talán tárgyalni kellene a Hungária Biztosítóval, mely értesülesem szerint látna fantáziát benne, s a speciális kötszergyártó cégekkel (Lohman), hogy egy kicsit mérsékeljék az áraikat a mennyiség reményében. Vigyázni kell a versenyzőkre, hiszen olyan

kevesen vállalják manapság ezt az irtózatosságot, és az igazi tehetség oly kevés köztük. Sokakat tehetségesnek mondanak olcsó hazugsággal, csak hogy a bázis működjön, nem törődve azzal, hogy egy-egy ember egzisztenciális karrierjét és egészségét örökre elpusztítják, illetve olyan hátrányba kerül „civil” kortársaival szemben, melyet nem lesz képes többé behozni. A sportoló folyamatosan képezze magát, hogy ne maradjon le a civil élettől. Tanuljon, tanuljon, tanuljon és takarékoskodjon!

Minden sportoló más és más. Az egyforma terhelésre nem egyforma a reakciójuk, s nem egyforma a regenerációs idejük sem. Vigyázzunk tehát az uniformizált edzésmódszerekkel!

Fizikai regeneráció:

A nagy létszámú rehabilitációs igények ellátására is vannak módszerek, melynél a sportolók személyisége háttérben marad, de az anyagcsere fokozatos rehabilitáció mégis nagyszerűen létrejön. Ennek egyik legszebb példája egy csehországi edzőtáborban található, melyet sajnos személyesen nem láttam, de szavahiható versenyzőnk alapján most leírom. Logikailag helyes módszerrel épült sorkezelés, nagy hatékonyságú és egyszerre több versenyző ellátását biztosítja.

- 3-5 perc hideg és melegvizes, kavicsos aljú taposókád váltogatva, a láb regenerálására, némi reflexmasszázs és szauna-skótzuhany hatással (lábra vonatkozik).

Két vagy négy kád, alján kavicsréteg van (söder, de nem duma!). Az egyikben térdig érő hideg, a másikban nagyon meleg víz, amit csak a láb bír. **3:1** időarányban, hol a meleg, hol a hideg vízben tapicskál a sportoló felváltva. A fáradt talpizmokat és a reflexpontokat masszírozzák a kavicsok, miközben a hideg-meleg vizes váltással a láb keringése és anyagcseréje is fokozódik.

- 10-15 perc szauna és/vagy skótzuhany (érrendszer tornája, idegrendszeri regeneráció, kötőszöveti torna)

Az igazi szaunába testhőmérsékleten ülünk be, majd velünk együtt melegszik fel a fülke, s kellő felfűtés után a hideg vízbe merül a sportoló, s a fülkét ismét lehűtik testhőfokra. Ez a folyamat ismétlődhet néhányszor, ha csak szaunázik a sportoló. A csehországi tábori rendszerű szaunánál a mi hazai gyakorlatunk, azaz a hőléggamra jelleg érvényesül: állandó magas hőmérséklet, olykor kirohanva a hideg vízbe. A skótzuhany is hasonló, de ott a hőlégg helyett meleg vizet használunk, s egy idő után hidegre váltjuk. A vízzel közben egy kicsit masszírozzuk a páciens. Erre a gyártók különféle kezelő fejeket biztosítanak a készülékhez. Hátránya, a hatalmas vízfogyasztás. Létezik még a Knepp féle hideg vizes kúra is, hatásos, de ezt nem ajánlom, mert évekkel későbbi utóhatása nem kívánatos változásokat hoz létre a szervezetben (reumás betegségek), épp elég lesz a jövő kopásos és érrendszeri problémáival megbirkózni. Csak a mazochistáknak tetszene talán.

- 15 perc tangenter kezelés (végtag tangenter és teljes test tangenter is létezik!)

Ez egy víz alatti vízszöglet masszázsa, melyet szakképzett kezelő végezhet. Az csodálatos ebben a kezelésben, hogy az izomrostok között nagy mélységben is szinte fájdalommentesen tudunk masszírozni. Nagy a hatékonysága, gyors, de nagy higiénia igényel. Sajnos nálunk a spórolás az „egy kád víz-tíz sportoló” gyakorlatát követi. Nem szabad összetéveszteni az uszodával, hogy „ott is mennyien úsznak egymás után és egyszerre is”. Gondoljunk a nemi, a vírusos és a gombás betegségekre. A végtag-tangenterok sajnos nálunk kevésbé ismertek, pedig a gyors regeneráció kellemes eszköze lehetne, a sérülés utáni rehabilitáció gyorsaságáról nem is beszélve (Kútvolgyi kórház). Ezekhez szinte nem kell kezelő, mert a sportoló kis odafigyeléssel megtanulja tisztántartani és kezelni a gépet, kezelni önmagát ott ahol fáradt,

vagy ahol fáj. Finnországban (Pieksamaki) találkoztam az uszoda falába beépített állandóan működő készülékkel is. Érdekes az, hogy megérte nekik működtetni. Itthon az edzőtáborokban már vannak kádak, csak az anyagi fedezettel, vízellátással van még baj, s így a higiéniaiával. Másképp mondva: a szemlélettel!

Pár intelem, ha mégsem lenne szakképzett kezelő a csapattal, és a körülmények lehetővé teszik a gép használatát. Akkor is olyan ember végezze a munkát, aki már többször állt ilyen kezelés alatt.

- Olyan készüléket ne üzemeltessünk, melynek nincsen biztonsági rövidzárlat jelzője és kapcsolója!
- Bekapcsolás előtt a kezelőcsövet biztos kézzel fogjuk a baleset elkerülése végett.
- A tangenter kezelésnél ügyeljünk arra, hogy a szív irányába dolgozzunk a végtagokon.
- A törzsön a hasat tilos kezelni!
- A testnyílásokat tilos célba venni!

- 15-20 perc Espomás regeneratív (vizes) masszáz, vagy a Sportovkás szeszes bedörzsölő száraz masszáz.

Ez esetben a masszírozás egy közepes erősségű ún. „fürdős” masszáz, melynek az itt a feladata, hogy a versenyző által jelzett problémásabb részekre nagyobb figyelmet fordítsanak és az egész testet homogenizálják, átdolgozzák a regenerációt segítő, frissítő krémmel, vagy szesszel. A masszázsról később több szó esik majd, de itt ez ellátásban hasonló elvek uralkodnak, mint a tangenter kezelésnél. A szív irányába dolgozunk a végtagokon, a törzsön nincs megszabva az irány. Lázas, kiütéses, hámsérült testet nem szabad kezelni! Egy ilyen kezeléssor maximális ideje 1- 1,5 óra.

A sportoló ezen a soron hetente kétszer megy végig a pihenő, illetve könnyű napon. Lengyeleknél van olyan tábor, ahol még az edzőpályán is állandóan tartózkodik egy masször. A pályákra, lehetőségekre és felszerelésekre most nem térek ki. Nálunk nem hogy ilyen nincs, de még az edzőtáboroknak saját foglalkoztatású masszöre sincs, a helységek és felszerelések hiányáról nem is beszélve. Az egyesületek nagy részénél is hiánycikk ez a lehetőség. A közfürdőink meg nem erre a színvonalra rendezkedtek be, bár néhol lehetne kompromisszumot kötni a létesítmény használatát illetőleg, de sajnos a masszöreik nem alkalmasak e célra.

Masszőrök? Az 1998-as évi Roland Garros tenisz versenyen 19 masször állt a sportolók rendelkezésére. Itt nem számítom bele a szuper versenyzők saját masszörét, mely mindenhova elkíséri őket. Kíváncsi vagyok, hogy a magyar nemzetközi versenyeken, hogyan oldják meg e feladatot?

(A Budapesti Atlétikai E.B.-on az idén már öt masször foglalkozott a csapattal. Köztük voltam én is. Katasztrofális volt több versenyzőnek is az izom-állapota, pedig elmondásuk szerint rendszeresen masszíroztattak, illetve tangenteroztattak. Kérdem én, hogy hogyan? Hogy végezték a masször kollégák a munkájukat? Teljesítményben? Mert hogy minőségre nem, az biztos! Kérdés az, hogy megkövetelik-e a versenyzők a minőséget, vagy csak kipipálják: „itt is voltunk”? Sajnos egyéb szemléletbeli problémával is találkoztam, melynél nem értettem a versenyzőt, hogy miért nem él az adott regenerációs lehetőségekkel; miért ragaszkodik a tónusos lábhoz, mely hamarabb elmerededik, mint a kilazított; miért a tónusban keresi az erő érzetét, miért nem önmaga egészében? Fogalmuk sincs a leveztés mikéntjéről és miértjéről sem. Ez a hozzáállás talány marad számomra a továbbiakban is.)

De ne csak a fogunkat szívjuk, hanem legyünk büszkék a szinte egyedülállóan kiváló gyógyvíz ellátásunkra. A Lukács gyógyfürdő vize a mozgásszervi betegségek gyógyításában a legjobb. Külön felhívom a figyelmet, hogy a gyógyvízben tartózkodás maximális ideje 20 perc

lehet, ennél több idő vízben/iszapban való eltöltése könnyen a gyulladások lobosodásához vezet, késlelteti a javulás ütemét, s kellemetlen fájdalmakat okoz. Ha ilyen probléma mégis előfordulna, gyulladás elleni kenőcsökkel (pl. Richtofit gyógykrém, Aminoerg, ... stb.) kezelhetjük az érintett területet, illetve külső hűtést alkalmazunk (jegelés).

A gyógyfürdőkben is van mód a hideg-meleg vizes váltásokra, de ennek összesített gyógyvizes hatása se haladja meg a 20 percet. Ez a visszahűtési módszer, melyet a gyulladásos eseteknél alkalmazhatunk. A meleg vízben ki kell használni alaposan a víz felhajtóerejét, a torna lehetőségét.

Fontos etikai szabály:

**A SPORTOLÓ TESTÉT, CSAK AZ INDOKOLT MÉRTÉKIG MEZTELENÍTHETJÜK LE!
A KISZOLGÁLTATOTT HELYZETTEL TILOS VISSZAÉLNI!**

MASSAGE, magyarosan masszázs.

Kikérem magamnak a szakma és a masszörtársadalom nevében is azt, hogy minket gyúrónak degradáljanak. Tiltakozunk az ilyen megbélyegzés ellen. Az ilyen „kitűntető” cím a labdarúgópályán lihegő, bár nálunknál sokkal jobban kereső, „vizes emberre” vonatkozik. A masszörnek nem lehet feladatköre az üdítők osztogatása, elkészítése, a cipőpucolás, a fűtés, a szertár takarítása, a pályán lévők törülközővel való ellátása, a bundák közvetítése, a főnökök és barátainak ingyenes (Úgy is ott van! - felkiáltással) ellátása, semmi olyan, ami a szakmához nem tartozik szorosan. Kerülő utakat persze találnak az okosok, s a pénz is nagyúr, meg kell élni valamiből. De, ha tartása van valakinek...! Csakis a szakmunka! és amit jónak látunk.

Sokan misztifikálják a szakmát, pedig nem ördögösség. Az alapokat bárki megtanulhatja, de hogy ki, milyen szinten fogja művelni, az már más kérdés. Legfontosabb a segíteni akarás.

Ne ártsunk! (Még az ellenfélnek sem!)

A legnehezebb talán az egészben, hogy bármilyen személyiségű a sportoló, szeretni kell. Csak a szeretettel végzett munka állhat közel a tökéleteshez, mert benne a pozitív bioenergia is hatni kezd. Érezni a versenyzőt, a rezdüléseit, a gondolatait, látni a pályán és vele együtt élni meg a történeteket, s mégis kívül maradni mindenben. Roppant nehéz és hatalmas energiát igényel tőlünk és ezt nem is tanítják. Úgy mondják, ez a gyakorlat.

Tanítómestereim talán egy kivételével kicsit orrolnának rám azért a kijelentésért, hogy az aktív sportmasszázs **két fogásból** áll csupán, **simításból és dörzsölésből**. Merem ezt kijelenteni 20 év gyakorlat után. Persze van még sok más fogás is, de a hagyományos bemelegítő, lazító és regeneráló masszázshoz nem kell több.

A simító fogás lehet könnyed felszínes, közepes erősségű, vagy nagyon mély. Végezhetjük ujjakkal, egész tenyéri felszínnel, csuklóközeli tenyérgyökkel, hüvelykujjal, s mindez az erőhatás függvényében. Az erőhatás növelését a fizika törvénye szerint, a támadási felület csökkentésével érhetjük el, ugyanakkora energia felhasználás mellett. Tehát a mély simítás a hüvelykpárnával történik általában. A simítás és dörzsölés a végtagokon mindig a szív irányába halad. A törzsön bármely irányban dolgozhatunk, de ideális a hosszanti és a szegmentális irányba dolgozni. **A dörzsölés** enyhe vagy erősebb nyomással az egyik izom a másikhoz, illetve a csont alaphoz való dörzsölését jelenti, s nem a bőrfelszín csiszítását. Lassú, módszeres előrehaladással, dolgozzuk végig a testet vagy a kijelölt testrészt. Végezhetjük e fogásokat is a simításnál használt felületekkel, de a legalkalmasabb felület a csuklóközeli tenyérgyök, illetve a hüvelykujj párna. Nyaknál a kétujjas dörzsölést alkalmazzuk. Vigyázzunk a jól bemelegített kézre! Ne markolásszuk az izmokat, nehogy ínhüvelygyulladás alakuljon ki a

masszőr kezében. **Tilos a hámsérült, gyulladt, fertőzött felületet masszírozni!** A simítófogással tájékozódunk a sportoló izomzatán kialakult problémák felől, olykor az izomrostok haladási irányával ellentétesen. Ezek után kezdünk az izomzat szükséges átdolgozásához a leírt módon. Szakadt izmokat nem masszírozzuk! Legkorábban, csak a sérülés után három nappal, de akkor is óvatosan, vérömleny felszívódást segítő krémmel.

A legkellemetlenebb kezelés a csontthártya masszázs. A páciens teljes önuralmára szükség van (esetleg egy fül dugó a masszőr részére), mert az ujjunkat keményen a csontig kell lenyomni. (Ionescu: Sport masszázs) Ilyenkor a vért kipréseljük a csontthártyából, majd laza simítással ismét vérbőséget idézünk elő. Ezt egymás után többször megismételjük. Persze van ennél enyhébb változat is, de az sem fájdalommentes (Coolpack + ultrahang, vagy infrafény + jég). Kísérletezni lehet mással is, de az Evolite-lámpán kívül a hatékony módszerek már orvosi beavatkozások, injekciók.

Még egy fontos probléma: az Achilles-ín gyulladása, s ennek is a krónikus változata. Műtét nélküli radikális segítség módszere, a gyulladás fellobosítása és szuperaktív gyulladás-csökkentő bejuttatása a gyulladt területre. Nem egy rózsaszín álom közben az érzés.

Persze e pár sor elolvasása nem pótolja a gyakorlatot és egy esetleges tanfolyam elvégzését sem, de kis segítséget próbál nyújtani a kezdőknek. Sajnos tapasztalataim alapján nem tudok olyan tanfolyamokat említeni, melyek megfelelő képzést nyújtanának a masszőr jelölteknek idehaza. Ezt értem a sport- és a gyógymasszázsra egyaránt.

(Képzeljék el, amikor a sportmasszööri tanfolyam elvégzése után először jelentkeztem gyógymasszőr tanfolyamra, nem vettek fel, mert nem az a profilom, nem abban dolgozom. Milyen szép is lenne, ha sebészstanulónak az egyetemre is csak olyat vennének fel aki már műtőget! Azt műtse, aki ezt a rendeletet hozta akkor! Pár évvel későbbi jelentkezésemnél azzal utasítottak el, hogy nincs meg a fürdősmasszööri képesítesem. Ez az indok meg pont olyan volt, mint akit nem vesznek fel az egyetemre, mert nincs meg az általános iskolai végzettsége, csupán az érettségit tette le. Miniszteri segítséggel sikerült azért bekerülnöm, bár vele sohasem találkoztam, csupán egy levelet küldtem négy példányból három helyre. Szerencsére a posta akkoriban nem nyelte el őket. Ma már van középfokú gyógymasszőr oktatás is, de nagyon „magyaros” a megoldása. Kft. csinálja a tanfolyamot 350 órában, hétvégeken, óránként 200-Ft-ért, de a vizsga már az ETI-hez tartozik, melyért külön kell fizetni nem kevés összeget. A furcsa benne az, hogy a Kft-t ugyanaz az ember vezeti, aki majd az ETI-nél vizsgáztatni fog.)

A szakma több annál, mint amit a szaktanfolyamon oktatnak. A jó masszőr kicsit pszichológus is, de ezt sem oktatják, csupán az anatómiára, élettanra, sportágismeretre és masszázs elmélet/gyakorlatra szorítkoznak. Mikor tanulják, az is soknak tűnik, de később jön elő a hiányérzet. Nagyon fontos az élettani ismeret, hiszen azzal „operálunk” az anatómia alapján.

Megfigyelni mindent, szakirodalmat olvasni, konzultálni gyakorlott és nyitott kollégákkal, orvosokkal, sportolókkal, valamint a rengeteg gyakorlás a titka a jó segítségadásnak. Örök tanulás. Egy ilyen nagy tudású Guru, aki mindig segítőkész, a Márvány utcában tevékenykedik, Kovács József a neve, s az a megtiszteltetés számomra, hogy jó barátomnak mondhatom őt. Valaha együtt tanultuk a sport masszázst nagytiszteletű Dr. Balogh János mesterünktől, ki megismertetett az akupresszúrával és a bioenergiával minket a masszázs „titkai” mellett. Ma már más utakon járunk mind a ketten.

A masszázshoz használunk különféle köztes anyagokat is. (Kenő anyagok? No nem a borralvaló!)

- közömbösek (hintőpor, parafin olaj, növényi olajok, semleges krémek, testápolók és bedörzsölő szeszek)

- gyógyhatásúak (olajok, krémek (rehabilitációt gyorsítók), szeszek)
- bemelegítők (krémek, szeszek)

Direkt kihagytam a szappant és vizet, mert az már egy másik műfajhoz tartozik, bár iskolának az egyik legjobb tanulási formája, de az csak egy nagyoló fitness masszázs (vizes-ember módszer). Én ezt a vizes technikát Schmutz István kollégámtól tanultam, ki kiemelkedő egyénisége a szakmájának, általa ismertem meg akkoriban sokféle gyógyírt is. Köszönet érte!

Az irodalom végén tartok egy kis felsorolást az általam ismert és használt szerekről, meg arról, hogy mi is legyen egy sportmasszőrnél, ha csapattal megy valahová, s mi akkor, ha egyéni versenyzője van. Más szanitéc koffert cipel, hogy lássák: „**Ő A MASSZŐR!**”

Nekem is volt valaha, míg el nem adtam egy kezdőnek, később az egyik normál nadrág-zsemben elfért az összes kellék, mert a legfontosabb a tudás és a kezem volt, s ha akarják vegyék ezt nagyképűségnek. Megtehetik, de én is állítom, bár nem vagyok bölcs, hogy minél többet tanulunk, annál kevesebbet tudunk. Sajnos arra is rá kellett jönnöm, hogy az a nagyra tartott EURÓPAI orvostudomány tévúton jár, de mégis ők az „élet-halál” urai. Ne csak egy irányba fejlesszük ismereteinket, mert zsákutcába jutunk, látásunk beszűkül és dogmatikusak leszünk. Rugalmas gondolkodásra van szükség. Gondoljunk a most talán még lehetetlennek tűnő, de logikus megoldási lehetőségekre. Hamarosan belekezek egy energia-felvételi kísérletbe, melyet mások már más helyen alkalmaznak, de tudtommal a sportban még nem. Annyit róla, hogy közel áll meg magyarázhatatlanhoz, a jógához és a buddhizmus tanaihoz. **A jóga csodálatos a regenerációban!**

Teljes ismeret-anyagomat a hely szűke miatt nem tudom közölni, de az eredetét az ajánlott irodalomban megtalálják majd, ami önmagában kevés, mert alkalmazni is tudni kell. A jó masszőrt érdekelnie kell a szakmája, már-már hivatásszerűen.

A sportolónak a magas szint elérése érdekében joga van a minőségi masszázs-rehabilitációs ellátásra. Bizonyos szint elérése után, pedig a szinte privilegizált ellátásra, de ennek kiharcolása már nem az ő feladata, hanem a menedzseré lenne.

ORVOSI SEGÍTSÉGADÁS

Az orvosi beavatkozás az élsportban ma már elengedhetetlen fontossággal bír. Nagyon összetett feladatot hivatottak ellátni, s erre akármilyen képzettséggel nem is lenne szabad orvosokat alkalmazni. Ma már van sportorvos képzés is, mely a nyolcvanas években öt könyv átolvasását jelentette az erre vállalkozóknak, de e terület sokkal többet kíván meg az ezt felvállalóktól. Sportág-ismeretet, belgyógyászatot-élettant, állandó lépéstartásos drog ismeretet, a teljesítmény növelési kutatások ismeretét és lehetőségeit állandó odafigyeléssel kísérve, folyamatos állapot kontrollt, segítő szándékot a jobb eredmények elérésében, s önzetlenséget a sportággal és a sportolóval szemben. Manapság nem lehet csupán egy orvosra hárítani az összes terhet, ez ma már csapatmunka kell, hogy legyen. Ki, mit tud? Biztos lenne még mit felsorolni, de nekem ezek jutottak most az eszembe.

Manapság, ha orvosi segítségadásról beszélünk, rossz visszhangja van, mert sokan a doppingot értik ez alatt. Olvashattunk a lapokban is erről mostanában eleget a régi NDK sportolók, Foci-VB, a Tour de France, a tenisz, a röplabda, az atlétika és az olasz labdarúgás kapcsán. Sok híres nagyság neve merült fel közben és sárosódott be teljesen feleslegesen. Eddy Merx fogalmazta meg helyesen: - Mit gondolnak, kenyéren és vízen lehet ilyen eredményeket elérni? Lehet, hogy a nagyközönség hisz még a dopping elleni harcban, de aki benne élt s él, annak hiába próbálnak hazudni a cirkusz porondmesterei. A NOB nagyfőnöke is majd elszólta magát, s nem győzték agyonmagyarázni a doppingról tett kijelentését, azt, hogy lehessen egészségre veszélytelen drogot használni a versenyzőknek. *Bocsánat kedves uram, de az élsport már maga is veszélyes az egészségre!*

Ahogy én látom, doppingolni annak szabad, kinek megengedték, sőt szinte a cirkusz miatt kötelező, de sajnós azt is „tetten érhetik”, aki soha sem szedett semmi drogot. Vannak rá módszereik. Ismétlem: CIRKUSZT ÉS KENYERET!, mert az üzlethez kellenek a közönség-csalogató eredmények, hülyítő látványosságok. Már régen nem a SPORT-ról van szó. A bárányok pedig hallgatnak, a túlélés reményében. No comment. Ha hiszik, ha nem, én dopping-ellenes vagyok, s kikapcsolom a tévét, mikor drogos sportolókat látok. Ha mégis nézem, csupán kontrollként, ismereteim megerősítéséhez. Olykor mutatom a fiataloknak oktatólag: - Nézd a szemét, a mozgását, a reakcióit, az agresszivitását. Higgyék el, szeretem a szép sportmozgást, a nemes küzdelmet, de végigröhögtem az atlantai olimpiát, s benne az úszó-versenyeket, a Foci VB döntőt, Sampras és társai győzelmeit és vereségeiket, a Tour de France-t, az NBA cirkuszt, az amerikai szuper atlétákat ... stb. Hazudni lehet, néha talán kell is, de ne nézzenek hülyének minket!

**A doppingra tehát vigyázzunk, mert a győzelem a nemzet dicsősége,
a bukás mindig a sportoló szégyene marad.**

Vissza a sportorvoslásra. Az orvos tehát ellenőrzi a sportoló egészségi állapotát, segíti a fáradás regenerációját, sérülésének ellátását, s vezeti a rehabilitációt, valamint segíti a versenyen a lehető legjobb eredmények elérésében. Tehát kell egy belgyógyász (jó labor háttérrel), aki jó sportorvos és egy traumatológus, s mögötte a fizioterápiás kar, jó berendezésekkel és jó masszőrrel. Nem biztos, hogy mindez egy emberben összpontosulhat egyszerre. A versenyzők alapvizsgálatánál a régi NDK-s módszert is lehetne alkalmazni, genetikailag megvizsgálni az alkalmasságot a megfelelő sportág kiválasztásánál, valamint a fejlődési rendellenességeket ki kellene szűrni, hogy később ne fizessen rá se az állam, se a sportoló. A családban több nemzedékre visszamenőleg kellene vizsgálni az alkalmasságot illetően. Nem ártana pszichológiai

vizsgálatnak alávetni a sportoló jelölteket, kellemetlen meglepetésektől szabadulnának meg az edzők is. Talán a legnagyobb feladatot a versenyzők fáradtságának regenerációja adja. Mint korábban mondtam már: **Két azonos képességű versenyző közül az ér el jobb eredményt, aki több 100%-os, vagy a feletti edzést tud elvégezni.** Tehát akit jobban tudtak regenerálni, sikeresebb lehet. 100% felett edzeni? Ugye milyen szépen hangzik? Nos ez az úgynevezett NDK-s edzésdopping, ahol Turinabolt is használtak, ahogy az újságok egykoron megírták. Ugyanakkor mélyen hallgattak a regenerációs módszereikről. Peritol, mondd ez valamit? Étvágygerjesztő, kicsit nyugtat, elálmosít. Ezt is szedték a felkészülés alapozó szakaszában az NDK sportolók. Vajon miért? És még miket?

A sejtek anyagcsere fokozása, oxigén felvétel javítása, vércsere/„vérdopping” alkalmazása, savasodás gátlása és késleltetése, kreatin feldolgozás gyorsítása, idegrendszer pihentetése/serkentése (nem a stimulálást értem ez alatt), fehérje beépülés fokozása a megengedett határok között, ezek a lehetőségek orvosaink előtt. Ma is jót nevetek, ha Lasse Virenre és a rénszarvastejre gondolok. A mi sportolóink meg biztosan a frissen kihúzott cukorrépa szeletek rágcslásától lettek a világ elismert sportolói. Ha, ha, ha...!

Csodák nincsenek, csupán hiányos ismereteink vannak.

A sportoló felkészülését támogatni kell a só-vitamin háztartásának szintentartásával, mely többszöröse a civil emberének. Foglalkozni kellene az energia bevitellel és hatékony hasznosításával, melyben a franciák igencsak élen járnak. Ne csak a szteroidokba és a hormonokba keressük a megoldást, mert az nem mindig célravezető. Nálunk ma már rengeteg szer kapható a boltokban, s patikákban vény nélkül is, melyek nagyszerűen használhatók a versenysportban. Kis emlékeztető róluk:

- PLUSSZ tabletták
- B vitamin sorozat, C, D, E vitaminok
- Ginseng és galanga készítmények
- Szőlőcukor és méz
- Isotonikok
- Fehérje koncentrátumok
- Só tabletták
- Ásványvizek
- Bio táplálékok ... stb.

Arról, hogy mikor mit kell használni, olvassanak el egy pár szakkönyvet, van belőlük elég a könyvtárakban (sportolók táplálkozása ... stb.). Mi tagadás könnyen, kézen-közön lehet kapni az izomépítő klubokban, kétes származású, és kimenetelű erősítő, izomépítő, zsírégető szereket, melyekért senki semmilyen felelősséget nem vállal. Sajnos ugyanezek a helyeken más drogokat is forgalmaznak, melyek már a BTK-ba ütköznek. Orvosi segítséggel a következő lehetőségek vannak a megengedett kereten belül értve:

- Sejt anyagcsere javítók
- Savasodás gátlók
- Oxigén felvétel javítók
- Idegrendszeri regenerátorok, pihentetők, serkentők
- Vércsere
- ... és még mindaz, mit a biokémia és az orvostudomány ki tud fejleszteni a közeljövőben.

Erre kellene komoly összegeket fordítani, mert a dopping nélküli fejlődésnek itt van a nyitja. Bízunk a tudományokban! Kell lenni más megoldásnak is, én hiszem, hogy hamarosan

sikerül rohamléptekben fejleszteni sportolóink eredményességét, ha valami is megragad a fejekben esetleg e munkám nyomán.

Szellemi regeneráció: Talán nem ide tartozik ez az újnak tűnő eretnek gondolat: tekintsük az agyat egy computer processorának!

- Vizsgáljuk meg, hogyan működik egy processor .
- Hogyan működik egy computer?

Az előbbieket figyelembevételével:

- hogyan működnek a perifériák
- hogyan lehet programozni
- hogyan működik a vírus
- hogyan működhet így az ember

Neumann János, magyar matematikus, valószínűen az emberből kiindulva alkotta meg számítógépes elméletét. Az igen/nem logikai kapukkal operált, igen érdekesen, de hát olvas-
sanak csak utána bátran! Megéri!

Vitatkozzanak egymással az orvosok, a computer szakértők és a trénerek egy kicsit e témakörben. Érdekes felismerések jönnek majd.

Gondoljanak például arra, hogyan hat az elektromos tér, vagy a mágneses tér az emberre és a computerre. Hamarosan rájönnek olyan logikus eredményekre, hogy nem ártana a computer ismeretét növelni az emberiségnek, mert hamarabb rájönnének az ember testi és szellemi problémáinak okaira. Ez alatt értem a környezeti behatásokat és a belső bioenergetikai problémákat.

A szellemi regeneráció a szervezetünk helyes működését segíti. Ha az agy és az idegpályák nincsenek rendben, súlyos következményekkel kell számolni. Könnyen jönnek a sérülések a figyelem hiányából adódóan, a belső működések esetleges zavara kihatással van a hangulatra és az összpontosításra is. A sport tehát „veszélyes üzem” feliratot kaphatna.

Egy könnyű szellemi kikapcsolás módját írom most le. A lényeg a gondolatok kalandozásának kizárása, megszüntetése, az egy dologra koncentráció fejlesztése. Az autogén tréning az agy és a perifériák kapcsolatát mobilizálja, de lehet csak agyi kikapcsolást is gyakorolni. Eleinte hanyattfekve, jól ellazítva gyakoroljunk, később szinte bárhol képesek leszünk e gyakorlatot végrehajtani.

- Feküdjünk hanyatt egy csendes, nyugodt helyen, s lazítsuk el izomzatunkat.
- Válasszunk ki a homogén plafonon egy pontot, s szegezzük rá tekintetünket, de ne kalandozzon el másféle figyelmünk.
- Mondjuk magunkban lassan, folyamatosan, míg a külvilág meg nem szűnik körülöttünk azt a szót, hogy: fehér, fehér, fehér, fehér, fehér, fehér, fehér ... stb.
- A teljes kikapcsolás létrejöttékor belső csend uralkodik bennünk.
- Öt, tíz perc elteltével keljünk fel, s folytassuk céltevékenységeinket.

Eleinte előfordul, hogy belealszunk, de ez nem jelent problémát. Ilyenkor az alvás rövid idejű, előfordul, hogy alapos leizzadás (verejtékezés) kíséri. Ébredés után az agy teljesen kitisztul. Szinte egy új napot kezdünk meg ismét. Ez az első lépés a teljesítmény centrikus koncentráció megtanulásához. Segít a mozgások tanulásában, és a nyugalom megszerzésében. A belső erő érzete, a felkészülés tökéletessége és a szellem egyensúlya biztosítja a nyugalom teljességét.

Emlékeztetőül a korábban leírt pontokat ajánlom:

- 1/ Csak alapos bemelegítés után számíthatok sérülésmentes mozgásra.**
- 2/ Csak a 70% feletti teljesítmény az izomépítő hatású**
- 3/. Két azonos képességű versenyző közül az lesz a jobb, aki több 100% feletti munkát képes elvégezni.**
- 4/ Csak annyit terhelhetünk, amennyit regenerálni képesek vagyunk. A pihenés is edzésem.**
- 5/ A figyelem hiánya a legtöbb sérülés okozója.**
- 6/ A játék, a verseny legyen fair play. Az ellenfél nem ellenség!**
- 7/ A győzelem az GYŐZELEM. Az érem fényét nem halványítja el semmi.**
- 8/ Csak a tökéletes felkészültség adhat biztonságos háttérrel az önbizalomhoz, a győzelemhez. Szükséges tökéletesen felkészülnöm, hogy a szabadság lehetőségével korlátlanul élhessek.**
- 9/ A nyitott értelem a győzelem útját is megnyitja.**
- 10/ Nem az ellenfelet kell legyőzni, hanem önmagunk gyengeségét.**
- 11/ Sérülten sem edzeni, sem versenyezni nem szabad, mert hosszabb lesz a visszatérés útja.**
- 12/ Következetesség, szorgalom, figyelem, fegyelem, akarat, tudatosság és kitartás kell.**
- 13/ A szellem építése a legfontosabb, a logikus tudatosság a legnagyobb építőerő.**
- 14/ Koncentrálni, relaxálni, izommunkát kontrollálni, belső vizualitást építeni kell megtanulni, velük a regeneráció, a mozgás-mozdulattanulás is rohamosan javul.**
- 15/ Következetes stratégia kidolgozása edzésekre, versenyekre olykor pillanatok alatt is.**

Tanulj meg sakkozni és uralkodni az indulataidon. Próbáld meg felülről nézni a helyzeteket. Verseny közben gondolkodj az ellenfél fejével, s győzd le a sajátodéval. Lehet, hogy az ellenfeled nem rendelkezik ilyen ismeretekkel, s könnyen élhetsz hibáiból. Az ellenfél hangulati kizökkentése, megtörése, sokféleképpen lehetséges. Fontos, hogy megingását kellően ki tudjad használni. A szellemi K. O. a legfontosabb fegyver. Láttam már gyengébb képességű, de jól felkészült versenyzőt, illetve csapatot győzedelmeskedni a jobbnak tartott felett, csupán az idegi felőrlés technikáját alkalmazva az állandó nyomással és kizökkentéssel élve.

Csak azt kérhetjük számon, amit megtanítottunk. Tanításkor számoljunk a veszteségekkel is. Csak a szellemileg igen jól képzett versenyző tud többet nyújtani a tanítottnál.

Sérülések megelőzése és ellátása

A sportoló és edző rémálma és mumusa a sérülés. Jól felépített munka mellett a figyelemmel, biztonságos körülmények között végzett gyakorlatok szinte kizárják a baleset lehetőségét. Kivétel ez alól a küzdősportok, a kontakt csapatjátékok, ahol a test-test elleni küzdelemben előfordulhatnak ilyen problémák.

Sérülések okai a következők általában:

- figyelmetlenség
- egészségi alkalmatlanság a terheléshez
- nem megfelelő edzőkörülmények, pálya hibák
- túlméretezett terhelés (felmérés, dopping, stb.)
- túlfáradás (idegi, izomzati, csontozati)
- egyensúlyvesztésből adódó traumák (törés, ficam, rándulás)
- felszerelési gondatlanság (rossz öltözet, cipő, rossz sportszer, időjárás behatásai)
- külső behatások (idegen test, talajfogás, test-test elleni rossz mozdulat)
- a pihent izom ingerlékeny és ezért sérülékeny (átmozgatás a terhelés előtti napon)

Elsődleges feladat a megelőzés (prevenció):

- pálya és felszerelés karbantartása
- következetes edzőmunka (pihenség, alapos bemelegítés, egészségi alkalmasság)
- kivédhető váratlan sérülésveszélyek tompítása rögzítéssel, ragasztással, mely nélkül egy komolyabb biztosító nem fizet
- sportbaleset biztosítás megkötése (!)

Alapos körültekintéssel kell a munkát elvégezni, mert a sport veszélyes üzem. Csúcs, azaz 70-110%-os terhelésekről van szó. Minden mozzanat fontos és következetes edzés és versenyprogramot követel. Maximális figyelmet igényel az edzőtől és a versenyzőtől is. Nem szabad „csak úgy, improvizatív” dolgozni, mert itt a „rögtönzés” is megfontolt eltérést jelent, változatot a kijelölt úton.

A megelőzés előfeltétele:

- az orvosi alkalmassági vizsgálat, melynek ki kellene terjednie a csontozati, érrendszeri, idegrendszeri, izületi, örökletességi és pszichológiai területekre. A régi NDK-ban az örökletes esélyek nagy mértékben számítottak a sportág kiválasztásában, a sportoló irányításában.
- sportbiztosítás megkötése
- reflex-figyelem kontroll stroboszkópos vizsgálata a terhelés előtt

Fáradtság vizsgáló készülék (stroboszkóp)

A készülék a vizsgált személynek bizonyos ütemben villogó fényt mutat, s neki addig kell egy kis kereket forgatnia, amíg a fényjelet állandó fénypontnak látja. Azt a pillanatot, amikor a kísérleti személy egyetlen fehér pontot lát, a készülék feljegyzi, valamint azt is, hogy akkor milyen időközökben villant fel a fény. A kiértékelés azon alapszik, hogy a kipihent ember szaporább fényvillanásokat lát külön fényként, mint a fáradt. Vagyis az utóbbi a viszonylag ritkán felvillanó fényeket is egyetlen fehér foltként látja (volkstimme).

- maximum 3-4 fős csoport munka
- megfelelő edzés körülmények biztosítása

- ízületi védelem ragasztásokkal, gyógyászati eszközökkel
- alapos bemelegítés (általános és célirányos)
- figyelemmel végzett edzés munka - levezetés az edzés végén
- regenerációs lehetőségek kihasználása - pihenés és szociális biztonság nyugalmanak megteremtése.

Az ízületek védelmét fix és rugalmas ragasztással, bandázssal és „hycomat”-tal próbálhatjuk megoldani. Ez utóbbi kicsit többbe kerül hirtelen, de használata gyorsabb, s ezáltal praktikusabb is. Az a baj, hogy ezt csak a sérülések megtörténte után hajlandók megvásárolni az illetékesek. Méretre készülnek, nem olcsók, de a biztonságot tekintve nem drágák. A ragasztás olcsóbbnak tűnik, de rendszeres használat esetén drágább a használata nem is beszélve a hámfelszín igénybevételének kellemetlenségéről.

Az ízületi sérülések gyakoriságának sorrendje szerintem a következő: 1. gerinc (emeléses terhelés, esés, külső kontakt erőhatás, torziós becsípődés) 2. boka (felszíni egyenetlenség, rossz talajfogás leérkezéskor, csavarodás) 3. csukló (esés, csavarás, erőltetés, hátratórés) 4. térd (esés, csavarodás, külső erőhatás) 5. könyök (erőltetés, csavarodás, túlfeszítés) 6. váll (csavarodás, esés, megnyúlás) 7. csípő (esés, csavarás, túlfeszítés).

Ragasztások esetén a fix ragasztószalag az ízületi szalagok irányát követi, míg a rugalmas az egésztestet szorosan a testhez szorítja a mozgás határok szabadsága mellett. Ez esetben a fix ragasztó a szalagokra irányuló túlterhelést viszi át a korlátozottan rugalmas bőrfelületre. Ez a védekezés a túlnyújtás, szakadás ellen. Magyarországon többek között a Lohman cég készítményeit ismerem jobban, s tudom ajánlani. Persze szerte a világban más hasonlóan kiváló ragasztók is beszerezhetők a szükség függvényében. A ragasztás technikája elsajátítható a jól képzett sportorvosoktól, sebészekről, fizioterápiáistól, és masszőröktől, valamint szakkönyvekből. Labdajátékoknál a felugrás utáni talajfogásnál van a legtöbb gond, mert nyújtott lábbal érkeznek puhán rogyasztott térd helyett, s ilyenkor nincs semmilyen korrekciós lehetőség a sérülések kivédésére. Ilyenkor következik be a boka külsőszalag, a törzs elcsavarodása esetén a térd kereszt- és belső- vagy külsőszalag szakadása. Gyakran velejárója egy könnyebb gerinc-trauma is. Úgy kell leérkezni, hogy abból a helyzetből ismét képes legyen elrugaskodni a sportoló. Az atlétikus képzésnek itt nagy szerepe lenne. Ez a súllyesztett alaphelyzet a kulcsa a jó védekező és támadás előkészítő lábmunkának. Indulási és reakció sebesség maximális eléréséhez meghatározó alapkövetelmény.

A sérülések ellátását bizzuk szakemberekre, s megérkezésükig helyezzük a sportolót nyugalomba, a sérült területet hűsük a nagyobb bevérzés megakadályozása érdekében. Ne erőltessük a pályára visszatérést, mert további traumák következhetnek be, s a sportoló karrierjében visszafordíthatatlan állapot következhet be. Erről a területről érdemes elolvasni dr. Árkay Nándor Sportsérülések c. könyvét, valamint az erről megjelent egyéb irodalmat (Testnevelési Egyetem könyvtára).

Rehabilitáció

Felejtjük el most a magyar egészségügyi ellátást, mert ott még meghalni sem érdemes, ha nem fizet ide-oda az ember az emberséges halálért (Tisztelet a kivételnek!), de természetesen ingyenes. Vigyázzunk arra is, hogy a pénz nem minden, lelkiismeretes és nagy tudású szakember is kell hozzá! Sajnos nagyon kevesen vannak és túl sok a szemfényvesztő, a végzettség meg nem minden. Mindenesetre a legfontosabb a mozgás, mozgás, a keringés javítása és a gyógyulásra koncentráció a sportoló részéről. Problémát okoz a sportba való visszatérés, a

féloldalasság, a félelem az újabb sérüléstől, az elvárások és a megélhetési gondok nyomasztó hatása. Szükséges tehát az orvos, nehezebb esetben a pszichológus is, a gyógytornász, a masszőr, a mindenre figyelő edző, segítő szponzor és a megértő család. Erről a témáról egy újabb könyvet kellene írni, mely szép feladat lenne a jövőt illetően.

Itt kellene említenem az érdemlegesen felhasználható krémeket és tablettákat, de ezt meghagyom a szakorvosok területének, csupán humán, bárki által megvásárolható szereket ajánlok a legjobb meggyőződésem szerint. Izületi és izomsérülésekre az **Aminoerg** nevű csodaszert ajánlom, mely a műtétek rehabilitációs kezelésénél is jól alkalmazható a duzzadások leapasztásánál. A legjobb minőséget magától a feltalálótól lehet beszerezni. Címe: Szabó Szigfrid reflexológus Budaörs 2040. Szellő u. 8. Tel. 06-23-416-719 **Richtofit** készítmények közül igazán regeneratív és pihentető a Gyógynövényes változat (barna csomagolás), a Sport változat inkább masszírozáshoz alkalmas. **Pedi-Relax** francia készítmény, s kiváló izompihentető hatása van. Feketenadálytó krém a bevérvések felszívódását gyorsítja és gyulladáscsökkentő hatású. A kínai származású **Polar Bear** olaj fájdalomcsillapító és frissítő hatású. Sajnos nehéz a beszerzése, mert lejárt a forgalmazási licence. Talán a kínai árusoknál kapható lesz. **Salonpas** tapasz és krém, japán gyártmány, szintén fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású. A magyar **Mottó** tapasz sem megvetendő, s vannak még más néven futó hasznos ragasztmányok. **Reergin** tabletta a vese működésének serkentésével segít az izom és szellemi fáradtságot regenerálni. **Ginseng** a legjobb frissítők között tartható számon, de vigyázni kell a bevitel mértékével. Nagyszerű tea keverékek kaphatók és készíthetők különféle receptek alapján. Fontolóra kell venni az összeállítását a cél értelmezése által, s nem árt e kérdésben szakember véleményét is megkérdezni. Az amerikai fitness gyártmányok közül is igen sok használható, de nézni kell olykor a doppinglistát is. Hasonlóak találhatók magyar és egyéb külföldi termékek között is. Hosszútávfutóink némelyike a szódabikarbónás fürdőt alkalmazta sikerrel.

Egy régi receptet adok most közre, melyet a 80-as években a súlyemelő válogatottban használtak egy páran a zsályafürdő mellett:

Roboráló tea

| |
|-------------------------------|
| 4 dkg Borsmenta |
| 5 dkg Szarkalábvirág |
| 2 dkg Galagonyabogyó |
| 2 dkg Levendulavirág |
| 10 dkg Zsurlófű |
| 6 dkg Kenderfű |
| 5 dkg Szórósgyöngyajak |
| 5 dkg Porcsinfű |
| 5 dkg Citromfű |
| 10 dkg Somkórófű |
| 5 dkg Cickavirág |
| 5 dkg Olajlevél |
| 5 dkg Medéntfű |
| 5 dkg Galagonyavirág levéllel |
| 10 dkg Fagyöngy |
| 5 dkg Nyírfalevél |
| 5 dkg Diólevél |

Kiegészítés

Korrigált százaléérték-táblázat a súlyemeléshez

| 100% | 95% | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| 195 | 185 | 175 | 165 | 155 | 145 | 137,5 |
| 190 | 180 | 170 | 160 | 152,5 | 142,5 | 132,5 |
| 185 | 175 | 167,5 | 157,5 | 147,5 | 137,5 | 130 |
| 180 | 170 | 162,5 | 152,5 | 145 | 135 | 125 |
| 175 | 165 | 157,5 | 147,5 | 140 | 132,5 | 122,5 |
| 170 | 160 | 152,5 | 145 | 135 | 127,5 | 120 |
| 165 | 157,5 | 147,5 | 140 | 132,5 | 122,5 | 115 |
| 160 | 152,5 | 145 | 135 | 127,5 | 120 | 112,5 |
| 155 | 147,5 | 140 | 132,5 | 125 | 117,5 | 107,5 |
| 150 | 142,5 | 135 | 127,5 | 120 | 112,5 | 105 |
| 145 | 137,5 | 130 | 122,5 | 115 | 107,5 | 100 |
| 140 | 132,5 | 125 | 120 | 112,5 | 105 | 97,5 |
| 135 | 127,5 | 122,5 | 115 | 107,5 | 100 | 95 |
| 130 | 125 | 117,5 | 110 | 105 | 97,5 | 90 |
| 125 | 117,5 | 112,5 | 107,5 | 100 | 92,5 | 87,5 |
| 120 | 115 | 107,5 | 102,5 | 95 | 90 | 85 |
| 115 | 110 | 102,5 | 97,5 | 92,5 | 87,5 | 80 |
| 110 | 105 | 100 | 92,5 | 87,5 | 82,5 | 77,5 |
| 105 | 100 | 95 | 90 | 85 | 77,5 | 72,5 |
| 100 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |
| 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 72,5 | 67,5 |
| 90 | 85 | 80 | 77,5 | 72,5 | 67,5 | 62,5 |
| 85 | 80 | 77,5 | 72,5 | 67,5 | 62,5 | 60 |
| 80 | 75 | 72,5 | 67,5 | 65 | 60 | 55 |
| 75 | 70 | 67,5 | 62,5 | 60 | 57,5 | 52,5 |
| 70 | 65 | 62,5 | 60 | 55 | 52,5 | 50 |
| 65 | 60 | 57,5 | 55 | 52,5 | 47,5 | 45 |
| 60 | 57,5 | 55 | 50 | 47,5 | 45 | 42,5 |
| 55 | 52,5 | 50 | 47,5 | 45 | 42,5 | 37,5 |
| 50 | 47,5 | 45 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 |
| 45 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 |
| 40 | 37,5 | 35 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 |
| 35 | 32,5 | 30 | 30 | 27,5 | 27,5 | 25 |
| 30 | 27,5 | 27,5 | 25 | 25 | 22,5 | 20 |
| 25 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 20 | 17,5 | 17,5 |
| 20 | 20 | 17,5 | 17,5 | 15 | 15 | 15 |

Intenzitás táblázat 75-85%-os átlagos intenzitásra, 15 ismétlés esetén

| Átlagos intenzitás | változatok | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% |
|--------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 75% | a/ | 6 | 3 | 6 | - | - |
| | b/ | 6 | 4 | 4 | 1 | - |
| | c/ | 9 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 76% | a/ | 5 | 2 | 8 | - | - |
| | b/ | 3 | 6 | 6 | - | - |
| | c/ | 1 | 10 | 4 | - | - |
| 77% | a/ | 4 | 1 | 10 | - | - |
| | b/ | 2 | 5 | 8 | - | - |
| | c/ | 4 | 3 | 6 | 2 | - |
| 78% | a/ | 3 | 1 | 10 | 1 | - |
| | b/ | 3 | 2 | 8 | 2 | - |
| | c/ | 4 | 3 | 6 | 1 | 1 |
| 79% | a/ | 1 | 3 | 10 | - | 1 |
| | b/ | 3 | 1 | 8 | 2 | 1 |
| | c/ | 3 | 2 | 6 | 3 | 1 |
| 80% | a/ | 2 | - | 10 | 2 | 1 |
| | b/ | 2 | 1 | 8 | 3 | 1 |
| | c/ | 2 | 2 | 6 | 4 | 1 |
| 81% | a/ | 1 | - | 10 | 3 | 1 |
| | b/ | 1 | 1 | 8 | 4 | 1 |
| | c/ | 1 | 3 | 6 | 2 | 3 |
| 82% | a/ | - | 1 | 10 | 1 | 3 |
| | b/ | 1 | - | 8 | 4 | 2 |
| | c/ | 1 | 2 | 6 | 2 | 4 |
| 83% | a/ | - | - | 10 | 1 | 4 |
| | b/ | - | 1 | 8 | 2 | 4 |
| | c/ | - | 2 | 6 | 3 | 4 |
| 84% | a/ | - | - | 8 | 2 | 5 |
| | b/ | - | 1 | 6 | 3 | 5 |
| | c/ | - | 3 | 4 | 1 | 7 |
| 85% | a/ | - | - | 6 | 3 | 6 |
| | b/ | - | - | 4 | 7 | 4 |
| | c/ | - | 2 | 2 | 5 | 6 |

Intenzitás táblázat 75-85%-os átlagos intenzitásra, 20 ismétlés esetén

| Átlagos intenzitás | változatok | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% |
|--------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 75% | a/ | 10 | - | 10 | - | - |
| | b/ | 8 | 4 | 8 | - | - |
| | c/ | 10 | 2 | 6 | 2 | - |
| 76% | a/ | 6 | 4 | 10 | - | - |
| | b/ | 8 | 2 | 8 | 2 | - |
| | c/ | 9 | 2 | 6 | 2 | 1 |
| 77% | a/ | 4 | 4 | 12 | - | - |
| | b/ | 6 | 2 | 10 | 2 | - |
| | c/ | 7 | 2 | 8 | 2 | 1 |
| 78% | a/ | 2 | 5 | 12 | 1 | - |
| | b/ | 3 | 5 | 10 | 1 | 1 |
| | c/ | 3 | 6 | 8 | 2 | 1 |
| 79% | a/ | 2 | 3 | 12 | 3 | - |
| | b/ | 2 | 5 | 10 | 1 | 2 |
| | c/ | 2 | 6 | 8 | 2 | 2 |
| 80% | a/ | 2 | 2 | 12 | 2 | 2 |
| | b/ | 2 | 3 | 10 | 3 | 2 |
| | c/ | 3 | 3 | 8 | 3 | 3 |
| 81% | a/ | 1 | 2 | 12 | 2 | 3 |
| | b/ | 2 | 2 | 10 | 2 | 4 |
| | c/ | 2 | 3 | 8 | 3 | 4 |
| 82% | a/ | 1 | 1 | 12 | 1 | 3 |
| | b/ | 1 | 2 | 10 | 2 | 5 |
| | c/ | 2 | 2 | 8 | 2 | 6 |
| 83% | a/ | - | - | 12 | 4 | 4 |
| | b/ | - | 2 | 10 | 2 | 6 |
| | c/ | - | 3 | 8 | 3 | 6 |
| 84% | a/ | - | - | 12 | - | 8 |
| | b/ | - | 1 | 10 | 1 | 8 |
| | c/ | - | 2 | 8 | 2 | 8 |
| 85% | a/ | - | - | 10 | - | 10 |
| | b/ | - | - | 8 | 4 | 8 |
| | c/ | - | 2 | 6 | 2 | 10 |

Intenzitás táblázat 75-85%-os átlagos intenzitásra, 30 ismétlés esetén

| Átlagos intenzitás | változatok | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% |
|--------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 75% | a/ | 15 | - | 15 | - | - |
| | b/ | 12 | 6 | 12 | - | - |
| | c/ | 13 | 6 | 9 | 2 | - |
| 76% | a/ | 12 | - | 18 | - | - |
| | b/ | 11 | 3 | 15 | 1 | - |
| | c/ | 13 | 2 | 12 | 2 | 1 |
| 77% | a/ | 8 | 3 | 18 | 1 | - |
| | b/ | 9 | 3 | 15 | 3 | - |
| | c/ | 10 | 4 | 12 | 2 | 2 |
| 78% | a/ | 6 | 3 | 18 | 3 | - |
| | b/ | 6 | 5 | 15 | 3 | 1 |
| | c/ | 8 | 4 | 12 | 4 | 2 |
| 79% | a/ | 4 | 4 | 18 | 2 | 2 |
| | b/ | 6 | 3 | 15 | 3 | 3 |
| | c/ | 6 | 5 | 12 | 3 | 4 |
| 80% | a/ | 3 | 3 | 18 | 3 | 3 |
| | b/ | 5 | 2 | 15 | 4 | 4 |
| | c/ | 3 | 6 | 12 | 6 | 3 |
| 81% | a/ | 2 | 2 | 18 | 4 | 4 |
| | b/ | 3 | 3 | 15 | 3 | 6 |
| | c/ | 2 | 6 | 12 | 4 | 6 |
| 82% | a/ | - | 3 | 18 | 3 | 6 |
| | b/ | 1 | 3 | 15 | 5 | 6 |
| | c/ | 2 | 3 | 12 | 7 | 6 |
| 83% | a/ | - | 1 | 18 | 3 | 8 |
| | b/ | - | 2 | 15 | 6 | 7 |
| | c/ | 1 | 2 | 12 | 8 | 7 |
| 84% | a/ | - | - | 18 | - | 12 |
| | b/ | - | 1 | 15 | 3 | 11 |
| | c/ | - | 2 | 12 | 6 | 10 |
| 85% | a/ | - | - | 15 | - | 15 |
| | b/ | - | 1 | 12 | 3 | 14 |
| | c/ | 1 | 2 | 9 | 2 | 16 |

Intenzitás táblázat 75-85%-os átlagos intenzitásra, 40 ismétlés esetén

| Átlagos intenzitás | változatok | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% |
|-------------------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 75% | a/ | 20 | - | 20 | - | - |
| | b/ | 16 | 8 | 16 | - | - |
| | c/ | 14 | 13 | 12 | 1 | - |
| 76% | a/ | 16 | - | 24 | - | - |
| | b/ | 14 | 5 | 20 | 1 | - |
| | c/ | 17 | 3 | 16 | 3 | 1 |
| 77% | a/ | 12 | 2 | 24 | 2 | - |
| | b/ | 13 | 3 | 20 | 3 | 1 |
| | c/ | 14 | 4 | 16 | 4 | 2 |
| 78 | a/ | 8 | 4 | 24 | 4 | - |
| | b/ | 10 | 4 | 20 | 4 | 2 |
| | c/ | 9 | 8 | 16 | 4 | 3 |
| 79% | a/ | 7 | 3 | 24 | 3 | 3 |
| | b/ | 7 | 5 | 20 | 5 | 3 |
| | c/ | 8 | 6 | 16 | 6 | 4 |
| 80% | a/ | 4 | 4 | 24 | 4 | 4 |
| | b/ | 4 | 6 | 20 | 6 | 4 |
| | c/ | 4 | 8 | 16 | 8 | 4 |
| 81% | a/ | 2 | 4 | 24 | 4 | 6 |
| | b/ | 3 | 5 | 20 | 5 | 7 |
| | c/ | 4 | 6 | 16 | 6 | 8 |
| 82% | a/ | 1 | 3 | 24 | 3 | 9 |
| | b/ | 2 | 4 | 20 | 4 | 10 |
| | c/ | 2 | 6 | 16 | 6 | 10 |
| 83% | a/ | - | 2 | 24 | 2 | 12 |
| | b/ | 1 | 2 | 20 | 6 | 11 |
| | c/ | 2 | 3 | 16 | 7 | 12 |
| 84% | a/ | - | - | 24 | - | 16 |
| | b/ | - | 1 | 20 | 5 | 14 |
| | c/ | 1 | 2 | 16 | 6 | 15 |
| 85% | a/ | - | - | 20 | - | 20 |
| | b/ | - | 2 | 16 | 2 | 20 |
| | c/ | - | 3 | 12 | 7 | 18 |

Intenzitás táblázat 75-85%-os átlagos intenzitásra, 50 ismétlés esetén

| Általános intenzitás | Változatok | 70% | 75% | 80% | 85% | 90% |
|----------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 75% | a/ | 25 | - | 25 | - | - |
| | b/ | 24 | 4 | 20 | 2 | - |
| | c/ | 21 | 11 | 15 | 3 | - |
| 76% | a/ | 20 | - | 30 | - | - |
| | b/ | 19 | 4 | 25 | 2 | - |
| | c/ | 18 | 8 | 20 | 4 | - |
| 77% | a/ | 12 | 7 | 30 | 1 | - |
| | b/ | 14 | 7 | 25 | 3 | 1 |
| | c/ | 16 | 7 | 20 | 5 | 2 |
| 78% | a/ | 8 | 8 | 30 | 4 | - |
| | b/ | 11 | 7 | 25 | 5 | 2 |
| | c/ | 13 | 7 | 20 | 7 | 3 |
| 79% | a/ | 6 | 7 | 30 | 5 | 2 |
| | b/ | 8 | 7 | 25 | 7 | 3 |
| | c/ | 9 | 9 | 20 | 7 | 5 |
| 80% | a/ | 4 | 6 | 30 | 6 | 4 |
| | b/ | 4 | 9 | 25 | 7 | 5 |
| | c/ | 6 | 9 | 20 | 9 | 6 |
| 81% | a/ | 2 | 5 | 30 | 7 | 6 |
| | b/ | 3 | 6 | 25 | 10 | 6 |
| | c/ | 4 | 8 | 20 | 10 | 8 |
| 82% | a/ | - | 4 | 30 | 8 | 8 |
| | b/ | 2 | 4 | 25 | 10 | 9 |
| | c/ | 3 | 6 | 20 | 10 | 11 |
| 83% | a/ | - | 2 | 30 | 4 | 14 |
| | b/ | 2 | 2 | 25 | 6 | 15 |
| | c/ | 2 | 4 | 20 | 10 | 14 |
| 84% | a/ | - | - | 30 | - | 20 |
| | b/ | - | 2 | 25 | 4 | 19 |
| | c/ | - | 3 | 20 | 11 | 16 |
| 85% | a/ | - | - | 25 | - | 25 |
| | b/ | - | 2 | 20 | 4 | 24 |
| | c/ | 2 | 2 | 15 | 6 | 25 |

BIORITMUS-NAPTÁR KÉSZÍTÉS

Bárki kiszámíthatja és fölrajzolhatja a bioritmus-naptárát a következő hónapokra. Hullámvonalak helyett elég csupán egyenes vonalakat húzni egy kockás papíron. A havi bioritmus-naptárhoz először ki kell számítani, hány nap telt el a születés napjától a keresett dátumig. Tegyük fel, hogy ön, pl. 1950. 10. 08.-án született. Milyen volt az ön bioritmusa 1977. októberében? Legyen a keresett dátum 1977. 10. 01.

Hány nap telt el?

- (1) Először az eltelt évek számát határozzuk meg. Ezért a keresett dátum évszámából kivonjuk a születési dátum mindig eggyel nagyobb(!) évszámát.
- (2) Ezután kiszámítjuk, hogy a teljes évek száma hány napnak felel meg. Most következnek a „maradék” napok!
- (3) Megnézzük, hány szökőév volt közben („A” táblázat). Ennyivel több nap esik a teljes évekre.
- (4) Ezután születésünk évében a születési dátumtól az év végéig eltelt napok számát keressük. Az eltelt egész hónapok napjainak számát a „B” táblázat bal oldala mutatja. A születési hónapokban a „maradék” napok számát a hónap napjainak számából kivont születési dátumnap adja, de ehhez a számhoz még hozzá kell adni 1-et!
- (5) Hány nap telt el a keresett dátum évében? Ez valamivel egyszerűbb: a „B” táblázat jobb oldalából kiírjuk a megfelelő hónaphoz tartozó napok számát, és hozzáadjuk a keresett dátum napját.
- (6) Összeadjuk a „maradék” napok számait. $/(3)+(4)+(5)/$
- (7) Az egész évek napjainak és a „maradék” napoknak a számát összeadva megkapjuk, hogy hány nap telt el a keresett dátumig.

Számítások a következők:

1. Az eltelt teljes évek száma: $1977-1950+1=26 \dots(+1!)$
2. A teljes évek napjainak száma: $365 \cdot 26=9490$
3. A szökőévek száma („A” táblázat): 7
4. Napok száma a születési évben („B” táblázat): $61+(23+1)=85 \dots(+1!)$
5. Napok száma a keresett évben („B” táblázat): $273+1=274$
6. A „maradék” napok összesen: $7+85+274=366$
7. Az eltelt napok száma összesen: $9490+366=9856$
8. Hányadik napon áll a fizikai ciklus? $9856/23=428$ a maradék 12 (!)
9. Hányadik napon áll az érzelmi ciklus? $9856/28=352$ a maradék 0 (!)
10. Hányadik napon áll a szellemi ciklus? $9856/33=298$ a maradék 22 (!)

Hol tartanak a bioritmusok? Osztással állapítjuk meg, hogy a három alapvető bioritmus görbéje a keresett dátum idején milyen fázisban van éppen. (8) A huszonhárom napos fizikai ciklussal osztjuk az eltelt napok számát, ami legfontosabb, a maradéknak megfelelő számot

használjuk a továbbiakban. (9) Hasonló módon számítjuk ki az érzelmi és a (10) szellemi ciklus állását is. A három bioritmus-görbe 1977. 10. 01.-i állását leolvashatjuk a „C” táblázatról. Lássunk hozzá a ritmusok felrajzolásához! Kockás lapra felrajzoljuk a keresett hónap hálózátát, beírjuk a napok sorszámát és esetleg a hét megfelelő napjainak rövidítését is. Ezután behúzzuk a keretbe a vízszintes „ütközővonalakat”.

Vigyázat: a pozitív fizikai és a negatív szellemi fázis ütközővonalát kettősen rajzoljuk, mert ez figyelmeztet majd bennünket, hogy a megfelelő görbe rajzolásakor két kockába kerül a „csúc”. A hónap keretbe bejelöljük a keresett napot és a „C” táblázatnak megfelelő fázisból indulva elkezdjük a rajzolást. Csak a kockasarak átlói mentén kell egyeneseket húznunk. A fizikai görbét a +F és -F vonal között, az érzelmit a +É és -É között, a szellemi a +SZ és -SZ között, vigyázva a kettős csúcsokra. A kritikus napokat külön köröcskével jelölhetjük. A többi hónap rajzolása: Novemberben csak hozzáillesztjük az előbbi térképhez az új hónap keretét, és máris folytathatjuk a bioritmus-görbék (illetve egyenesek) rajzolását az előbbi módszer szerint. Visszafelé (például szeptemberre) ugyanígy meghosszabbíthatók a vonalak.

Elemzés: Az 1977. októberi bioritmus térképéről leolvasható, hogy 1.-én a fizikai, 2.-án az érzelmi ritmusban volt kritikus nap. Aki gépkocsit vezetett, annak különösen kellett vigyáznia ezen a két napon. Az emberi szervezet fokozott bizonytalansága várható az egymás melletti kritikus napok, valamint a fizikai és az érzelmi görbe negatív fázisában való keresztezése miatt. Hasonló bizonytalan állapot lehetett okt. 29.-én és 30.-án is, csak még kisebb fizikai teherbíró képességgel. Október 13.-án kettős kritikus nap volt. Balesetveszélyes foglalkozásoknál fokozott vigyázatosságra van szükség. A térképből úgy tűnik, hogy a hónap első felében általában az illető közérzete és átlagos teljesítménye rosszabb lesz, mint a másik két héten. Ezek a határok már csak egyéni tapasztalatok alapján érzékelhetők.

„A” táblázat

SZÖKŐÉVEK TÁBLÁZATA

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| - | 1920 | 1940 | 1960 | 1980 | 2000 |
| 1904 | 1924 | 1944 | 1964 | 1984 | 2004 |
| 1908 | 1928 | 1948 | 1968 | 1988 | 2008 |
| 1912 | 1932 | 1952 | 1972 | 1992 | 2012 |
| 1916 | 1936 | 1956 | 1976 | 1996 | 2016 |

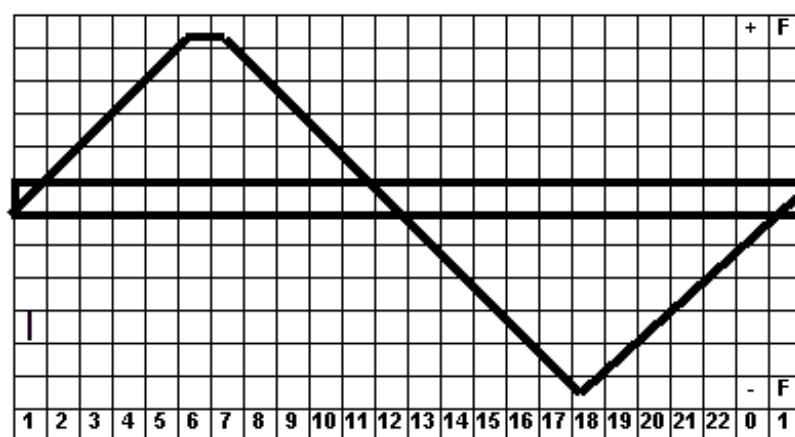
„B” táblázat

HÓNAPOK ÉS NAPOK

| | | |
|-----|----------|-----|
| 365 | - | - |
| 334 | I.=31 | - |
| 306 | II.=28 | 31 |
| 275 | III.=31 | 59 |
| 245 | IV.=30 | 90 |
| 214 | V.=31 | 120 |
| 184 | VI.=30 | 151 |
| 153 | VII.=31 | 181 |
| 122 | VIII.=31 | 212 |
| 92 | IX.=30 | 243 |
| 61 | X.=31 | 273 |
| 31 | XI.=30 | 304 |
| - | XII.=31 | 334 |
| - | - | 365 |

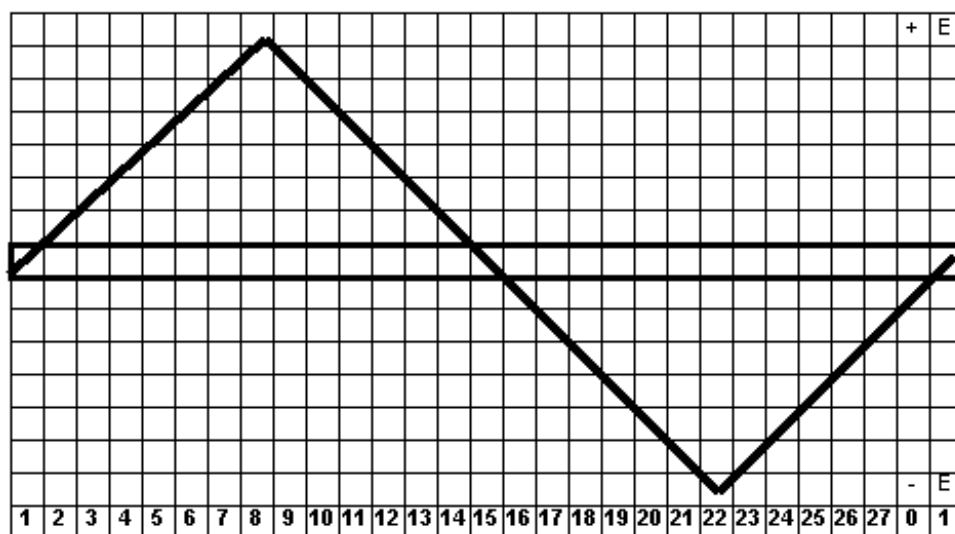
„C” táblázat

FIZIKAI-ÉRZELMI-SZELLEMI CIKLUSOK

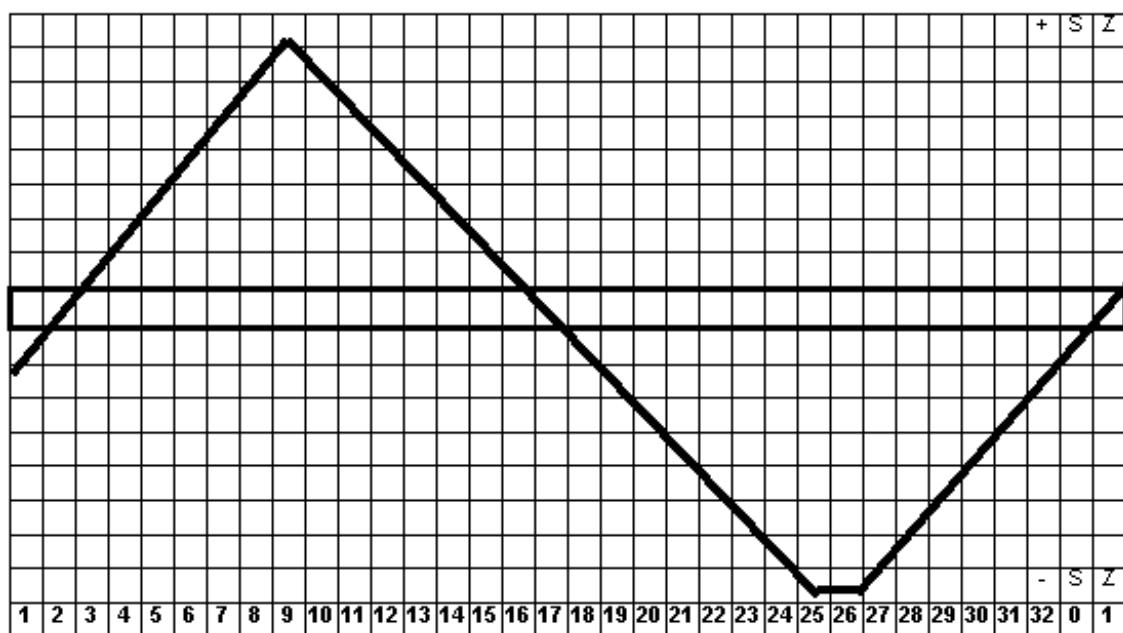


Fizikai ciklus

„C” táblázat folytatása



Érzelmi ciklus



Szellemi ciklus

Jegyzet és észrevétel

Ha ön a floppy változatot használja, akkor a bioritmus számítása leegyszerűsödik, mert a lemezen mellékeltem a programot.

Ígéretemhez híven leírom az általam javasolt „szanitéckoffer” tartalmát.

Tablettában:

fájdalomcsillapítók, görcsoldók, lázcsillapítók, kalcium és magnézium tabletták, bevérzés felszívódását segítő tabletták, coffein és székletfogók, nyugtatók, altatók, vérnyomáscsökkentők, sók és vitaminok.

Krémekben:

gyenge-közepes-erős melegítő krémek, radikális gyulladáscsökkentő szerek, bevérzés csillapítók, általános masszírozó krémek, frissítők. Ez utóbbi nagyon fontos, mert nincs az a frissítő mennyiség, ami egy fáradt sportolónak elég lenne!

Egyebek:

olló, ragtapaszok, rugalmas pólya, rugalmas öntapadós pólya, szivacs, fagyasztó spray, jég-akku, elsősegély felszerelés, orvos és a mentő telefonszáma.

Az elsősegély ellátása nem a masszőr feladata, ha az orvos jelen van!

Nem készítményneveket írtam, csupán jelleget, nem márkaneveket, csak használhatóságot. Mindez lehet minimális készlet, csak használni tudni kell, és jól kombinálni őket.

Utószó

Ez egy befejezetlen munka, mert a világ is folyton változik. Ezt a művet csupán abbahagyni lehet, de véglegesen befejezni sohasem. Talán sikerült elindítanom valami folyamatot a jobb eredmények érdekében. Ha akár egy embernek is tudtam segíteni, már nem írtam hiába. (Buddhista parafrázis.) Járjunk nyitott szemmel a világban, amit lehet, figyeljünk meg, hátha használni tudunk belőle valamit. Mindenütt keressük a miértet, s közelebb kerülünk a teljességhez.

Ajánlott irodalom

- A csodálatos tai chi chuan - Rácz J. & Molnár Cs. / Debrecen Tigrisszív BT.1996.
- A csontkovácsok titkai - Dr. Ormos Gábor / Bp. Akkord kiadó 1990.
- A délkelet-ázsiai harci művészetek - Dr. Ujvári Miklós / Bp. 1986.
- A fizioterápia gyakorlati alkalmazása - Dr. Bozsóky S. & Dr. Irányi J. / A gyakorló orvos könyvtára 189. kötet / Bp. Medicina 1979.
- A gyógyító víz - Dr. Oláh Andor / Bp. Mezőgazdasági Kiadó Biofüzetek (25) 1988.
- A hátfájdalmak természetes gyógymódja - R. Zauner / Bp. Medicina 1990.
- A jóga és az idegrendszer - Dr. Vígh Béla / Bp. Gondolat 1980.!
- A keleti gyógyítás útjain - Dr. Eke Károly / Bp. Medicina 1986.
- A keleti jóga - Dr. Weninger Antal / Bp. Média kiadó 1987.
- A sportsebészet alapjai - Dr. Árký N. & Dr. Péter M. / Bp. Sport kiadó 1981.
- A thai masszázis titkai - szerk. D. Szabó László / Bp. Mi Világunk 1991.
- Akupresszúra - Dr. Eöry Ajándok / Bp. MTTE 1988.
- Akupresszúra hétköznapi bajokra - C. Jarmey, J. Tindall / Bp. Magyar Könyvklub 1996.
- Akupresszúra otthon - Dr. Franz Wagner / Bp. Medicina 1988.
- Akupunktúra a gyógyításban - Dr. Debreceni L. / Bp. Medicina 1989.
- Akupunktúra és moxibusztio - DR. Józsa L. / Bp. Medicina kiadó 1986.
- Akupunktúra, életenergia, egészség - Dr. Simoncsics P. / Bp. Téka kiadó 1990.
- Autogén tréning - Dr. Kai Kermani / Bp. Maecenas 1996, 1998.
- Az aikido szellemisége - Ueshiba Kisshomaru / Bp. Hunor Vállalkozás 1997.
- Az erő műhelyében - Fekete Ferenc / Bp. Sportpropaganda 1984.
- Az idő partján - Dr. Weninger Antal / Bp. Tankönyvkiadó 1986.
- Bioritmuskok - A. Sztojnev, A. Kurtev, N. Vrabcev, O. Ikonov / Bp. Medicina 1989.
- Chi fejlesztő önmasszázs - Mantak Chia / Bp. Lunarimpex kiadó 1996.
- Chi Kung - Dr. Yang Jwing-Ming / Bp. Lunarimpex kiadó 1996.
- Csi kung - James Macritchie / Bp. Édesvíz Kiadó 1994.
- Csodatevő csontkovácsok - Borics K. & Kürti G. / Bp. Milu könyvek 1990.
- Doktor Volkov a bioenergetikáról - Dr. Jurij Volkov / Budapest 1991.
- Erőnk (gyak. testünk energetizálására) - Kun István / Eger Magán kiadás 1993.
- Fájdalomcsillapítás - Jakab Tivadar és Lencz László / Bp. Medicina 1982.
- Gyakorlat indul! Edző és gyógytorna - Iványi Márta / Bp. Pallas 1987.
- Gyakorlati Tai Chi Chuan és Chi Kung - Havasi András / Bp. Lunarimpex kiadó 1994.

Gyógyító kezek - Barbara Ann Brennan /Bp. Hunga - Print 1993.

Gyógyító kezek - Reiki - Paula Horan / Bp. Hunga - Print 1993.

Gyógyító kezek - Shiatsu - Oliver Cowmeadow / Bp. Hunga - Print 1992.

Homeopátia - Robin Hayfield / Bp. Magyar Könyvklub 1995.

Izometriás edzés - Th. Hettinger / Bp. Medicina 1970.

Jegyzet a fürdősmasször alsófokú szakképzéshez - Dr. Fröhlich Lóránt & Dr. Szirtes László / Bp. Eü. Szakd. Közp. Továbbk. Intézete (jegyzet) 1987.

Jegyzet a gyögmasször szakképzéshez - Dr. Csermely Miklósné / Bp. Eü. Szakd. Közp. Továbbképző Intézete 1984. (kézirat)

Jóga és tudomány - Dr. Vigh Béla / Bp. Gondolat 1972.!

Kínai gyógytorna - Zhou Yong & Eöry Ajándok / Bp. Magyar - Kínai Baráti Társaság Hagyományos Kínai Orvosi és Harcművészeti Szekciói kiadványa 1990.

Kineziológia - Kim da Silva & Do-Ri Rydl /Bp. Dunakönyv kiadó 1994.

Kung fu-technikák és edzésmódszerek - Dr. Ujvári Miklós / Bp. Origo-press 1989.

Manuális terápia (ágyéki szakasz) - Dr. Zaharjan Ruben / Bp. Ármád kft. 1995.

Masszázs - C. M.-Hudson / Bp. Gondolat kiadó 1990.

Masszázskezelések - Kerényi Vilmos / Bp. Progresprint 1986.

Masszázs könyv - Keleti és nyugati technikák - L. Lidell, S. Thomas, C.B. Cooke, A. Porter / Bp. Magyar Könyvklub 1996.

Öngyógyítás homeopátia segítségével - Ravi és Carola Roy / Bp. Medicina 1992.

Reflexológia - S. H. Masafret / Budapest 1975.

Reflexzónamasszázs mindenkinek - Dr. F. Wagner / BP. Medicina 1989.

Sérülések a testnevelésben és sportban - Dr. Botár Z. & Dr. Mohácsi J. / Bp. Tankönyvkiadó 1974.

Sportmasszázs - Prof. Dr. Adrian N. Ionescu /Bp. Sport kiadó 1976.

Szellemi gyógyítás - Jack Angelo / Debrecen Phoenix 1993.

Színek és egészség - Petra Godson / Bp. Édesvíz Kiadó 1992.

Talpkontroll - Hanna Parrot /Bp. Merlin Book Agency 1998.

Tudatalattid csodálatos hatalma - Dr. Joseph Murphy / Bp. Maecenas 1991.