

13 év az élmezőnyben



Írta: Gösswein Csaba

2008-09-23 09:17



Ki az a magyar élvonalbeli versenyző, aki már több mint 10 éve rendszeres vendég a Magyar Bajnokságok eredményhirdetésein? Ki az, aki az idén eddig megrendezett hat bajnokságon két bronz, egy ezüst, és egy arany érmet nyert? Annak, aki még nem találta ki, segítségül elárulhatjuk, hogy az aranyérem a Csapatbajnoksághoz, az egyik bronz pedig a Rövidtávú OB-hoz kötődik. Ezek kapcsán beszélgettünk Lévai Ferencsel.

Immáron több mint 10 éve versenyzel a magyar élmezőnyben, számtalan bajnoki érmet szereztél az évek során, ám az utóbbi két év mindössze két érme után idén már most négyenél tartasz. A középtávú és a váltó OB kivételével mindenhol felfértél a dobogóra. Mi a siker titka?

Mi a siker titka?! Erre nagyon gyorsan tudok válaszolni, ezt már az első edzéseken megtanulhatja az, aki a MEAFC-ba igazol, ahol nyilatkozni is megtanítják az embert, nem csak a zsenialitás határáig csiszolják a versenyzését, tájfutását! Egy ilyen kérdésre éppen ezért álomból ébresztve is tudom a választ: MINDENT AZ EDZŐMNEK KÖSZÖNHETEK! :) Kielégítő? És így van, nem mondhatok mást! Különben kereshetek új klubbot, he-he-he!

Nagyon meggyőző, de azért biztos van másik megközelítése is a sikernek?

Na jó, persze hogy van más is, de az edző, vagy egy jó hozzáértő, hiteles ember tényleg fontos, főleg ha az ember hajlandó is figyelni arra, amit mondanak neki, és persze a mondandó tényleg értékes, vagyis nem mindegy ki és mit és hogyan mond. Esetemben az is tökéletesen igaz, hogy Szolnokról nagyon jó alapokkal és szinte teljesen kész versenyzőként kerültem a MEAFC-ba Eta (Veresné Sipos Etelka) kezei alól, tehát Miskolcon már nem kellett unalmas technikai alapokkal foglalkozni, hanem a sokkal érdekesebb, izgalmasabb és nehezebb részletkérdésekkel lehetett pepecselni, elmélkedni. És habár a MEAFC-ban sem volt jellemző az állandó technikai edzésözön (nem is beszélve az elmúlt 10 évről!), az is rengeteget segített, hogy beszéltünk a dolgokról. És Mazsi a mai napig tud olyanokat mondani, amin érdemes elgondolkozni, és rengeteg olyan dolgot mondott, amire nem is gondoltam volna, de megjegyeztem és verseny közben is eszembe jut, alkalmazom rendszeresen.

Mik ezek?

Ezek sokszor olyasmik, amit egy tehetséges jó tájfutó érzékkel megáldott versenyző talán reflexből is tökéletesen megold és alkalmaz (lehet hogy én is így tettem?), de egyáltalán nem baj az, ha a beidegződés mellett szándékosság is van abban, amit az ember csinál a terepen tájékozódás címszó alatt. Úgy lehet azt igazán kontrolálni, mert a megszokásba azért néha hiba csúszhat, nem is beszélve a néha-néha előtűnő új helyzetekről, amit csak tudatosan lehet jól kezelni. Ezt én is megtanultam, amikor az első felnőtt éveim alatt feltűnt, hogy egyre többet hibázok... ezen változtatnom kellett, és ez nem ment másként, csak ha rákényszerítettem magam a tudatosságra is. Ahhoz is sok évnek kellett eltelnie, hogy ne legyek szeleburdi, és észrevegyem, hogy mikor kell megálljt parancsolnom magamnak. Sajnos mostanság megint egy kicsit elkanászodtam, és hiába tudom, hogy már túl nagy kockázatot vállalok, már nem is tudom, merre járok, mégis megyek. Szerencsére ez azért a nagy tétversenyeken továbbra sem jellemző magatartás rám nézve. Az önfegyelem fontos!

Tehát a tudatosságot tartod kiugró bajnoki szereplésed kulcspontjának?

Talán ez az egyik oka annak, hogy az OB-kon látszólag rendre magasabb színvonalon futok, mint előtte, utána a kupaversenyeken, amellet persze, hogy egy kicsit fizikailag is összeszedettebb szoktam lenni ilyenkor. Még részletesebben az elmúlt 10 év eredményességének okairól beszélni, az természetesen még komplexebb feladat, elemzés lenne. Mert nem minden régi aranyéremhez, helyezéshez járul olyan teljesítmény, mint pl. az idei vagy tavalyi HOB bronzhoz. Viszont buktam is el – önhibámon kívül –

teljesítmény, mint pl. az idei vagy tavalyi HOB bronzhoz. Viszont buktam is el – önhibámon kívül – bajnokságot, amikor teljesen természetesnek és jogosnak éreztem volna, ha hozzám fut be az eredmény... szóval nekem csak annyi szerencsém van, hogy mivel folyamatosan képviselni tudtam egy megfelelően magas szintet az elmúlt években, ezért az „igazságtalanul” elbukott eredmények mellé beszaladtak az egyébként „nem megérdemelt” eredmények is, vagyis a számvetéskor igazából nem reklamálhatok, a mérleg egyensúlyba kerültnek tűnik. Se többet, se kevesebbet nem érdemelnék meg, ha a szívemre teszem a kezem. Egyedül talán a 2002-es középtávú bajnokságot sajnálom, mert ott egy szálerdőben kellett megtalálni egy út vége pontot a döntőben, amit a kidőlt, félig az avar alatti ellenőrző pont miatt megettem (utolsó rajtolóként a pálya kezdett leamortizálódni...), és ezzel a versenyt is. Pedig ott tényleg úgy érzem, hogy enyém lehetett volna reálisan a verseny, de az a körülmény meglékelte a célokat. Persze ez még nem indokolná, hogy keseregjek, de ha hozzáteszük, hogy abban az évben az összes többi egyéni bajnokságot megnyertem, akkor érthető, hogy hiányzik egy kicsit ez a győzelem. Így nem tudtam kiépíteni egy igazi személyi-kultuszt! :-)

Így viszont egyszerűen csak elégedett lehetek az eredményssorozommal, nyertem mindenféle bajnokságot, amit lehetett, voltak címvédéseim, és talán senki nem kérdőjelezi meg ezek jogosságát. Még akkor sem, ha természetesen az is igaz, hogy legerősebb felnőtt ellenfelemet, Domát, állandó külföldön tartózkodása miatt rendre sikerült elkerülnöm ezeken a versenyeken. (Mennyivel másképp nézne ki most az eredményssorozom!) De hogy még jobban a kérdéshez visszakanyarodjak, igen, 2001-től volt néhány igazán jó évem, ennek azért az alapja az egyetem befejezése után elúszott éveket követő ismételt edzésbe állás, és megfelelőbb fizikai felkészülés volt. Aztán 2003 és 2004 között már ismét kezdtem fizikailag folyamatosan lecsúszni, viszont szerintem ezekben az években volt a legösszeszedettebb a versenyzésem technikai részről nézve. Precíz voltam és fegyelmezett! És jöttek az eredmények, bár voltak erősebb ellenfelek... szerintem(?). Persze az ellenfelek sem voltak annyian, mint manapság, de azért voltak. Ezt követően a motivációm is egy kis csorbát szenvedett több okból is, az edzések is soványkák lettek, ráadásul keveset versenyeztem, ettől lettek az elmúlt évek nagyon silányak. Viszont mostanság megint több kedvvel versenyzek... de összegezve akkor sem kell túl komoly következtetéseket levonni abból, hogy idén már négyszer is dobogót fogtam. Szoros eredmények voltak ezek. Szerencsém is volt... de szerencséje is csak a jóknak van! :-)

	ONEB	HOB	KOB	SOB / ROB	ÉOB	VOB	OCSB
1990	2			5	9.-10	1	?
1991	13	1		1	2	?	DNS
1992	1	?		2	1	disq.	DNS
1993	1	DNS		3	5	DNS	DNS
1994	1	4		2	1	2	3
1995	7	7		7	14	5	2
1996	6	7		5	3	3	2
1997	6	3		14	DNS	2	5
1998	8	11		3	DNS	1	2
1999	5	7		out	7	1	2
2000	3	5		2	7	2	2
2001	2	1	4	DNS	1	2	2
2002	1	1	8	1	1	disq.	6
2003	2	5	1	5	4	2	4
2004	3	2	1	3	1	1	DNS
2005	6	DNS	2	4	7	1	1
2006	7	5	5	3	7	4	5
2007	DNS	3	5	5	8	9	DNS
2008		3	9	3	2	5	1

Fecó éremtáblázata

Ennyi bevezető után, evezünk kicsit konkrétabb vizekre! Hogyan sikerült a felkészülésed a sprint OB-ra?

Ennek ugyanolyan kettős arca van, mint az egész évnek. Messzebből nekiszaladva, a tavalyi sprint OB utáni héten kitört rajtam egy achilles probléma, ami két hónapra rá kiderült, hogy nem is achilles, hanem valószínűleg mellette egy kis izomszakadás, de a gyulladás rámászott az achilles burkára is... Na a lényeg, hogy kimaradt 2 és fél hónap, és még december végén is csak nagyon kocogós tempóban tudtam edzeni úgy, hogy egy 60 perces futás után már éreztem az achillesem. Aztán mintha januárban ezt elvágták volna, és nem fáj, csak egy csúnya kis heget tudtam kitapintani még hónapokig a „szakadás” helyén. Úgyhogy a felkészülés továbbra is inkább a könnyű mennyiségre, visszafogott iramra és váltogatásra ment rá, mint az intenzitásra, mégis február közepén már nagyon biztató erőben voltam. Igazság szerint akkor bizonyos szempontból jobb fizikai teszteredményeket produkáltam, mint azóta idén bármikor. Tehát nagyon bizakodó voltam... csak hát utólag már sejtem (tudom), hogy a Madeira-i 2 hetes edzőtáborban valószínűleg túlfeszítettem magam, amit nem tudtam kiheverni igazán hónapokig, májusig folyamatosan romlott az állapotom. Ez ott kapcsolódik a sprint OB felkészüléshez, hogy tulajdonképpen semmi különlegeset nem csináltam arra sem, igazából még rendesen nem is gyorsítottam eleget. Sőt, ha azt nézzük, hogy az OB előtt 2 héttel hegyi-futó versenyen voltam (4,5 km 1190 m szint), akkor látható, hogy nem volt kihegyezve a felkészülés egy alföldi sprintre. Viszont edzettem a nyáron annyit, hogy ha nem is egy nagy csúcsmódot

a felkészülés egy alföldi sprintre. Viszont edzettem a nyáron annyit, hogy ha nem is egy nagy csúcsformát tudjak hozni, de egy jó stabil magasabb szintet azt igen.

Milyen eredményre számítottál előzetesen?

Fogalmam sincs, de azt tudtam, hogy akár a nyolcból is kicsúszhatok, az se lenne irreális. Szerintem egyébként a 3. hely sem feltétlenül reális, de mint már említettem, volt amikor egyértelműen győztesnek vártam magam egy OB-n, aztán nem lett belőle semmi, és kontra... most nem igazán számítottam erre (legfeljebb reménykedtem!), de ez lett, és maximálisan elégedett lehetek. Ez ismét egy nagy számok törvénye szerinti kompenzálás volt a sorstól, ha lehet így fogalmazni. Nem érdekel, megérdemeltem, és hát azért le kellett ezt futnom, szóval megizzadtam érte én is rendesen!



A Rövidtávú OB-n

Mennyit segített a hazai környezet?

Szerintem leginkább abban segített, hogy volt motivációm futni, hajtani, szenvedni. Mert technikailag nem érzem, hogy jelentős segítség lett volna. Egyrészt a döntőben is a pálya 60-70 %-a olyan helyen haladt, amit nem igazán ismertem korábbról sem. Az hogy évek óta a Tiszaliget középső aszfaltcsíkján rogom a köröket, azért olyan nagyot nem lendítettem rajtam. Másrészt szerintem azért nem volt ez olyan bonyolult verseny, hogy nagy előnyt lehessen kovácsolni egy kis helyismerettel a többiekkel szemben.

Milyenek találtad a rendezést, terepválasztást, pályákat?

A rendezés OK volt, bár máig nem értem, hogy lehetett kitalálni pl. a felnőtt férfiaknál egy elcsúsztatott rajtoltatást a selejtezőben úgy, hogy egy kis átfedés van a csoportok között... ez így szerintem megmagyarázhatatlan... Terepválasztás?! Ennél többet nem igen lehetett volna kihozni Szolnokból. Bár én gondolatkísérleteimben a Széchenyi lakótelep mögötti kiserdőben már 1 évvel ezelőtt magam előtt láttam egy jó szivatos felnőtt férfi A-döntő pályát. Az is elég „butuska” lett volna technikailag, de ahogy én elgondoltam, mégis izgalmasabb, változatosabb, látványosabb és fizikailag egy kicsit szándékosan brutálisabb terhelés-eloszlású futás lett volna. Az idejű pályák egy kicsit hosszabbak lettek, mint kellett volna, de ebben talán én is saras vagyok, mert a pályakitűzőnek lehet, hogy rosszul súgtam, hogy milyen elvet követve tervezze a pályahosszat (bár a Zsolti 16 percen belülre futott, szóval jó volt ez így).

Csapat OB, a MEAFC 2005 után újra a csúcson! Hogyan értékeled az eredményt?

Hogy értékelhetném?! Nagyszerű. De ez még egyáltalán nem a csúcs! Nézd majd meg jövőre! Ez még csak a bemelegítés volt. :-) Na de komolyan, megérdemelt eredmény volt, de nem tökéletes teljesítmény. Mivel egyetlen csapatban sem volt tökéletesen kiegyensúlyozott csapateredmény, ezért nyerhettünk. De azt kell mondanom, hogy megint csak megérdemelten, úgyhogy köszönjük. És hát rendesen megszenvedtünk ám érte, nekem is volt már minden bajom a pálya végén.

A nyári holt szezonban igazolt a MEAFC-ba Novai Gyuri, Ő volt az „aranyember”?

György évek óta magyarázott már nekünk, hogy menjünk az SZVSE-be, hiába mondtuk neki, hogy de nekünk jó a MEAFC-ban, ahol van egy bármikor ütőképes emberanyag a váltókra vagy csapatra. (Sajnos az elmúlt évek nem ezt igazolták...) Na szóval mi meg mindig mondtuk, hogy miért nem jön inkább ő a MEAFC-ba. Nem tudom, lehet hogy volt benne egy kis félsz, hogy olyan klubba nem akar jönni, ahol nem tuti a helye, vagy kiszorít valami régi játékost, mert megvan a teljes sor tartalékkal együtt... gondolom ezért akarta, hogy mi menjünk feltölteni a mellette lévő „üres” helyeket Szegeden. Aztán ugye átment a ZTC-be, ahol viszont sajnos megbomlott a csapategyensúly, és György készült vissza az SZVSE-be, de ebben a helyzetben már akár a MEAFC-ba is bepróbálkozhatott, nem volt vesztendő, mi meg szívesen fogadtuk. Ha kulisszatitkokat elárulhatok, akkor viszont azt kell mondanom, hogy a jövő év kérdéses, hogy lesz-e még Gyurink...

A magyarok közül te futottad a legjobb időt a versenyen (egyedül az ETC-ben futó ukrán Ruszlan Glibov tudott jobbat), mitől táltosodtál meg ennyire?

A magyarok közül te futottad a legjobb időt a versenyen (egyedül az ETC-ben futó ukrán Ruszlan Glibov tudott jobbat), mitől táltosodtál meg ennyire?

Félig meglepő. Igazság szerint gőzöm sem volt, hogy a befutáskori eredményem mire lesz elég. A pályán csak azt tudtam, hogy nem szabad nagyon elhagynom magamat, mert hiába érzem azt, hogy a tempóm szájalmas, a sok „hősi haláltusa”, amit megéltem 24 év tájfutás alatt, azt is mondatta velem, hogy valószínűleg hasonlóan gyengén fog teljesíteni az extrém hőségben mindenki. Tehát egy kicsit a tapasztalat és a rutin lökött végig a pályán, és tartotta bennem az optimizmust, amit a terepen tapasztaltak folyamatosan próbáltak kiölni belőlem. A tájfutásban ez is egy szépség, hogy nincs információd arról, hogy hogy is állsz a többiekhez képest, és mégis rendületlenül hajtani kell... már ha van erőd, legyen az fizikai és/vagy lelki, mentális! Úgyhogy megtáltosodásról szó sincs, csak éppen lehet, hogy egyébként is egész tűrhető erőben voltam, és emellett a lelket is sikerült magamban tartani, jobban mint másoknak, akik egy kicsit jobban belefásultak ebbe a versenybe. Egy hosszú küzdelem volt, amiben nagyon meg lehetett lassulni, ha nem figyelt az ember, ráadásul felforrat aggyal hibázni sem lett volna nehéz a rekettyésben... szerencsére nekem kevés hiba maradt benne. Ennyi a titok. Ha már gyorsan nem tudtam futni, akkor megpróbáltam hiba nélkül folyamatosan darálni.



Koncentráltan

Hogy tetszett a terep, térkép, rendezés?

Nyilvánvaló, hogy ha gondolkozás nélkül és reflexből válaszolok, akkor azt mondom, hogy alapvetően nem tetszett. De ha végiggondolom a versenyt, akkor az az igazság, hogy nagyon jó kis részek vannak azon a terepen. Remekbe szabott izgalmas váltóversenyeket lehetne ott futtatni, hatalmas kiszállásokkal, bakikkal, és kell-e ennél több egy izgalmas váltóhoz? És ennek az az oka, hogy már elszoktunk a hasonlóan „kegyetlen” terepektől. Én kölyökként még sokszor futottam hasonlókon. Nem azt mondom, hogy nekem a hobbisportolásom alatt ez az álmom, viszont ha ilyeneken lesz a verseny, akkor nem fogok reklamálni, ellenben ha ilyeneken lennének a versenyek, akkor aztán nem lenne annyi „meglepetés” mondjuk egy ukrán vagy észti terep láttán...

Mi a véleményed arról, hogy idén lesz még egy CSB?

Hát engem nem nagyon hoz lázba ez a pontbegyűjtő verseny, de ettől függetlenül még ott leszek, aztán meglátjuk. Én már mondtam is a többieknek, hogy ha keltek, megyek, de a stratégiát majd ők dolgozzák ki, aztán megmondják mit csináljak, mert egyelőre a pontos szabályok sem érdekelnek.

Tervek, célok?

Vannak tervek, de a terveim megvalósításához jelenleg túl sok az ismeretlen tényező, túl sok a szabadsági fok, amit csökkenteni szeretnék, hogy magabiztosan tudjak nyilatkozni arra vonatkozólag, hogy a céljaimat a lehetőségeim alapján reálisnak tarthatom-e. De az biztos, hogy magasabb fizikai teljesítményszint elérése a célom, mint idén volt. És ezt elvileg nem lesz nehéz elérni! Ismét változtatni szándékozom az edzőmódszereimen és edzésszervezésemen. Hogy mindez mire lesz elég, azt még nem tudom. Ez függ a többiektől, én meg már akár szeniorban is indulhatok... de nem fogok, mert Doma nem áll velem szóba többé, ha ez bekövetkezik! :-)





Köszönöm a beszélgetését!

“ Légy Te az első hozzászóló

Csak a regisztrált látogatók szólhatnak hozzá.
Kérjük, hogy jelentkez be vagy regisztrálj.

Powered by AkoComment Tweaked [Special Edition](#) v.1.4.6
AkoComment © Copyright 2004 by Arthur Konze - www.mamboportal.com
All right reserved

[Ablak bezárása](#)

