



Kelet-Afrika atlétái: perspektívák hosszú távon

A kelet-afrikai futók sikerének vélt vagy valós okai

Írta: Dorka Anett

A KENYAI, etiópai, ugandai, tanzániai, marokkói futók évtizedek óta jól szerepelnek a nemzetközi atlétikai megmérettetéseken, különösen közép- és hosszú távon, míg a rövid távú futásban egyértelműen Nyugat-Afrika, Jamaika és Észak-Amerika fekete bőrű sportolóinak teremnek babérokat. Persze ez utóbbi futók is többnyire nyugat-afrikai ősoktól származnak. Sokan próbáltak választ találni sikerük titkára, és a kutatások egyöntetűen azt az eredményt hozzák, hogy több tényező közösen felelős jó eredményükért. A kutatók szerint a genetika nem annyira meghatározó, mint az életmód, a szocializáció, az edzések magas színvonala, de a különböző pszichológiai tényezők nagyon sokat számítanak.

Gének szerepe – a futás a vérükben van?

Nyugati emberként hajlamosak vagyunk azt feltelezni, hogy a kelet-afrikai hosszútávfutók sikerében a gének és a fizikai felépítés jelentős szerepet töltenek be. Számos kutatás készült ebben a témában, melyek egyszerűen nem igazolják ezt az elképzelést. A Kenya északi részén található Rift völgyben a nandhi törzs, hat másik törzssel szimbiózisban együtt alkotja a Kalenjin csoportot. Érdekes jelenség, hogy míg a nandhi Kenya lakosságának csupán mintegy 1,8 százalékát adták, addig a kenyai atlétikai érmek majdnem felét ebből a törzsből származó sportolók nyerték meg a versenyeken. Így alakult ki az a tév-



hit, hogy a nandhi génállomány különösen alkalmasá teszi az embereket a futásra. Kutatások viszont azt igazolják, hogy jellemző volt a törzsek közötti házasodás, ami megváltoztatta a génállományt, viszont a vegyes házasságokból származó utódok képességei semmivel nem voltak rosszabbak azokénál, akiknek mindkét szülője a legendás atléta törzsből származott. Emellett a bantu eredetű kikuju törzs is számos híres futót adott a világnak, ez pedig megint csak megkérdőjelezi a gének mindenhatóságát. Régióta köztudott, hogy az úgynevezett egyes típusú izomrostok felelősek a hosszú távon nyújtott magas fizikai teljesítményért, a kelet-afrikai futóknak viszont ebből viszonylag kevés van. Az izomrostok minősége sem számít tehát döntő tényezőnek.

Emellett gyakran hozzák indokként, hogy az etióp és kenyai sportolók a nagy tengerszint feletti magasság miatt rendkívül erős tüdővel rendelkeznek, és ez áll eredményeik hátterében. Kérdés viszont, hogy Nepál, Mexikó vagy az Andok országai miért nem rendelkeznek hasonlóan kiemelkedő teljesítményű atlétákkal. Egy kutatás, mely nepáli serpák, kaukázusi hegyászok és síkságon élő emberek teljesítményét hasonlította össze, arra enged következtetni, hogy a magaslati levegő hatására a tüdőkapacitás nem nő, tehát a serpák nagy teljesítménye mögött sokkal inkább izmai ereje és állóképességük rejlik, mint az oxigénhiány következtében megerősödött tüdejük. Egy másik kutatás a magasságon élő afrikai és tengerszint körüli magasságon élő skandináv sportolók teljesítménye közötti eltérést vizsgálta. Az eredmény: az európaiak izomnövelési képessége sokat javult annak hatására, hogy olyan környezetben edzettek, mely magasan a tengerszint felett található. Ellenben a régóta magasságon élő afrikaiak esetében a 3000 méteres magasságban folytatott tréning nem idézett elő nagyobb izomtömeg-növekedést. Azt viszont számos kutatás alátámasztja, hogy a kelet-afrikai atléták vérében alacsonyabb a mozgás hatására keletkező tejsav, mely az izomláz okozója, így kevésbé fáradnak el, mint a világ más részeiből származó társaik. Ennek oka egyelőre nem tisztázott, a táplálkozás, a környezet egyaránt állhat mögötte.

Adaptáció a környezethez – Afrikában nem szűgyen a futás, csak hasznos

Az egészségügyi tényezőkhöz hozzájárulnak a külföldi társadalmi, környezeti sajátosságok is. Kenyában, vagy éppen Etiópiában nagyok a távolságok a települések között, a közlekedési hálózat fejletlen, ezért az emberek gyakran ma is jobb híján gyalogszerrel közlekednek, akárcsak évszázadok ezelőtt. Jellemző például, hogy a gyerekek kiskoruktól kezdve gyalogosan, vagy sokszor futva járnak az 5-10 kilométerre fekvő iskolába, így megszokják a napi, akár 20 kilométeres távokat. Az is előfordul, hogy ebédszünetben hazarohannak távoli otthonukba étkezni, majd a becsöngetés előtt még vissza is érnek az iskolába. A szarvasmarha és egyéb háziállatok őrzése, valamint sok családnál a vízhordás is a gyerekek feladata, ez úgyszintén megerősíti fizikumukat. Megfigyelték, hogy az etióp Haile Gebrselassie, a maraton világrekordere gyakran furcsán tartotta a kezét verseny közben, olyannyira belé ivódott a mozdulat, ahogyan gyerekként a könyveit cipelte a hóna alatt, miközben hatalmas

távolságokat tett meg az iskolába igyekezve. Az elavult infrastruktúra mellett az Afrika számos részén ma is jellemző nomád életmód, a vadászat fontossága a futás képességét nagyon megbecsültté teszi. A gyors futás az afrikaiak számára éppolyan hasznos készség, mint a nyugati ember számára az autózvezetés vagy a számítógép használatának ismerete. Az afrikai fiatalok gyakran mezítláb futnak, amely jelentősen megerősíti a boka és a lábszár izmaikat, illetve növeli a fájdalomküszöbüket is. A kenyai atléták sikerének mítosza után kutatva az is kiderült, Kelet-Afrikában egyszerűen keményebbek az edzések, mint például Európában.

Ezen kívül történelmi okai is vannak annak, hogy a kelet-afrikai országok évtizedek óta sorra nyerik az atlétikai érmeiket a nemzetközi versenyeken, olimpiákon. A brit gyarmatosítók és német vasútépítő munkások, akik a 19. században érkeztek Kelet-Afrikába, gyakran ütötték el szabadidejüket focival, krikettel, tenisszel, meghonosítva ezzel a sportolás hagyományát a kontinensen. Ehhez hozzájárult az is, hogy a gyarmatosítás során a kelet-afrikai országokban a brit oktatási rendszer honosodott meg, az angolok pedig nagy hangsúlyt fektettek az iskolai sport szerepére. Nem csak a fizikai erőnlét miatt, tisztában voltak a sport küzdésre nevelő erejével, összefogásra, csapatjátékra ösztönző hatásával is. A kenyai atlétikai sikertörténete az 1954-es Brit Nemzetközösségi Játékok versenyén kezdődött. Az első olimpia, amelyen 12 afrikai (etióp, ugandai és kenyai) atléta is szerepelt, az 1956-os Melbourne-i volt, ahol még nem sikerült érmet szerezniük. Az 1960-as római olimpián azonban üstökösként tűnt fel az addig teljesen ismeretlen etióp Abebe Bikila, aki Róma macskakövein mezítláb futva fényes győzelmet aratott, és megszerezte a maratoni futás első afrikai aranyérmét, megelőzve az ezüstérmes marokkói Rhadi Ben Abdesslemet. Tokióban négy évvel később az afrikai atléták még a 800 méteres síkfutásért járó bronzérmét – Kenya első olimpiai érmét – is begyűjtötték, hála Wilson Kiprugut Chuna kenyai sportolónak. Szintén az 1964-es nyári játékokon tűnt fel a kenyai, nandi törzsből származó Kip Keino, aki három olimpián is részt vett. Japánban még nem sikerült érmet szereznie, négy évvel később Mexikóvárosban azonban felállhatott a dobogó csúcsára, az 1500 méteres síkfutás legjobb helyzetjeként. Érdekes, hogy mintegy 20 méterrel előzte meg a népszerű sztársportolót, az ezüstérmét megszerző amerikai Jim Ryun-t. A versenyszám történetében ez volt a legnagyobb távolság, amivel győztes valaha megelőzte a második helyezettet. Ugyanezen az olimpián Keino ezüstérmes lett 5000 méteren, négy évvel később pedig München-

ben 3000 méteres akadályfutásért aranyat, 1500 méteres síkfutásért pedig ezüstöt kapott. Mexikóban 10 érmet begyűjtöttek afrikai sportolók, Kenya összesen nyolcat, Etiópia pedig, Mamo Wolde jóvoltából kettőt. Ezt Münchenben hat kenyai és két etióp atlétikai érem követte. Münchenben nyerte meg a 400 méteres síkfutásért megszerzett aranyát az ugandai John Akii-Bua, aki első afrikaiként 1500 méternél rövidebb távon tudott első helyezést elérni. Az is nyilvánvalóvá vált tehát, hogy Afrikában tehetséges középtávfutók is vannak a hosszútávfutók mellett. Az 1976-os montreali olimpián nem született afrikai érem, mivel húsz ország bojkottálta a játékokat. Tanzánia ugyanis felvetette, hogy zárják ki a versenyből az apartheid rendszert fenntartó Dél-afrikai Köztársaságot és Rhodesiát (később Zimbabwe), valamint Új-Zélandot is, mivel rögbi válogatottja Dél-Afrikával játszott mérkőzést. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság végül elfogadta a két afrikai ország kizárását, Új-Zélandét viszont nem, mondván a rögbi nem olimpiai sportág. Az afrikai országok ezért ígéretüknek megfelelően visszaléptek a versenyzéstől. 1980-ban, Moszkvában viszont folytatódott a sikerszéria, Etiópia négy, Tanzánia pedig két éremmel térhetett haza. A gyarmati rendszer szétesését követő évtizedben egyre több afrikai ország tudott sikerrel szerepelni az olimpiai játékokon. A dobogós országok között megjelent Szenegál, Dzsibuti, Nigéria, Elefántcsontpart és Namíbia is. Az atlétikában sokáig csak az afrikai országok férfi sportolói szereztek érmeiket, az első női afrikai olimpiai érmet Nigéria szerezte meg, 1992-ben Barcelonában. A 4x100 méteres váltófutásban a nigériai sprinterek harmadik helyezettek lettek. Az afrikai atlétikát egészen a hatvanas évek végéig a férfiak dominálták, a nők sokáig nem is indulhattak a versenyeken. Később azonban enyhült a szigor, a nők is indulhattak nemzeti és nemzetközi megmérettéseken, de mivel nem állt rendelkezésükre megfelelő edzői háttér és infrastruktúra, sokáig nem tudtak jó eredményt elérni. Egyrészt folyamatos nyomást gyakorolt rájuk a környezetük férfitagjainak rosszallása, illetve elvárták tőlük, hogy házasságuk után hagyjanak fel sportolókarrierjük építésével.

Dobogóról az anyagi jólétbe – kiút a nyomorból

Kétségtelen, hogy a kelet-afrikai sportolókat motiváló tényezők között a pénznek kulcsfontosságú szerepe van. Míg ezekben az országokban az emberek átlagosan napi egy dollárnak megfelelő jövedelemmel rendelkeznek, a sportolók egy-egy győ-



Abebe Bikila mezítláb fut
<http://www.ethiopianism.net/wp-content/uploads/2010/03/Bikila.jpg>

zelemért akár egymillió dollárt is kaphatnak, olyan anyagi jólétre tesznek szert ezáltal, amiről honfitársaik nem is álmodhatnak. Emellett elszerződhetnek külföldre és tartós jövedelemforrássá tehetnek szert a sport révén. Gyakran előfordul, hogy nemzetközi versenyeken híressé vált futók visszatérnek szülőföldjükre, edzőként részt vesznek az új generáció felkészítésében, és általuk elsajátított képességeket és tudást mintegy visszaforgatják a közösségbe, ahonnan jöttek. Ezzel hozzájárulnak a folyamatos atléta-utánpótláshoz, és maguknak is további elfoglaltságot biztosítanak. A gyerekek szinte beleszületnek egy fejlett sportkultúrával rendelkező társadalomba, a múltban felhalmozott tapasztalat és szakértelem generációról generációra öröklődik és bővíül, az új nemzedék pedig ebből profitál.

Szintén anyagi okai vannak, hogy míg a futásban nagyon jók az afrikaiak, addig a hasonló képességeket követelő kerékpározásban már korántsem. A futás az a sport, amire gyakorlatilag egyáltalán nem kell felszerelés, szinte bárhol lehet edzeni, nem szükséges hozzá drága bicikli, nem kell terembértre költeni, így a szegény sorból származó gyerekek esélyei sem rosszabbak, mint gazdagabb társaiké. A szűkös anyagi lehetőségekkel és a kitörés esélyével is magyarázható, hogy az afrikai sportolók iszonyú keményen képesek küzdeni az edzéseken is. Ugyanakkor az edzők gondosan figyelnek arra,

hogy lelkileg ne legyen megterhelő a gyerekeknek a foglalkozás, mindig ügyelnek a játékoság megőrzésére. Tudják, ha nem örömből sportolnak a fiatalok, hanem kényszerből, a kicsik hamar kifognak a motivációból. A híres hosszútávfutók mozgásán is megfigyelhető az afrikai könnyedség, miközben óriási erőfeszítéssel, testük minden izmát megfeszítve rohannak a cél felé, mozdulataikat átjárja valami lágy játékoság. Elengedik a teljesítménykénszeres stresszt, látszólag nem törődve azzal, hogy akár a jövőjük is múlhat az eredményen. Számukra – a labdarúgókhoz hasonlóan – a taktikai fegyelem elsajátítása okoz gondot, de erőnléttel és elszántsággal szinte mindig egyensúlyozzák az esetleges fegyelmeztelenséget.

Abebe Bikila

Az első afrikai olimpiai aranyérmes Addisz Abebától mintegy 130 km-re született, gyerekkorát pásztorkodással töltötte, kisiskolásként ő is gyakran futva igyekezett a suliba. Miután 12 évesen befejezte tanulmányait, a Gena nevű etióp játékban jelentkezett. Húsz éves volt, amikor besorozták Haile Szelasszié etióp császár testőrségébe. Akkor kötelezte el magát a versenysport mellett, amikor egy katonai ünnepségen meglátta az 1956-os Melbourne-i olimpia etióp résztvevőit, akik büszkén viselték hazájuk nevét mezük hátoldalán. Megkérdezte, hogy kik ezek a sportolók, és amikor megtudta, hogy olimpiikonok, elhatározta, hogy ő is közéjük kerül. Miután egy hazai atlétikai versenyen parádés sikert aratott az addig nemzeti hősnék tekintett Wami Biratu felett, indulhatott a római olimpián. Álma valóra vált, viselhette az olimpiikonok mezét, hátán hazája nevével. A kérdésre, miért fut mezítláb, azt válaszolta: „Az etiópok mindig elszántsággal győznek.” Különleges technikával futott, a fejét ugyanis képes volt végig egy síkban tartani, nem mozgatta le-föl, mint a többi futó. Mozgása így érdekessé, szinte lebegésszerűvé vált. Az olimpiák történetében Bikilának sikerült először a duplázás: az 1964-es tokiói olimpián ismét világcúcs megdöntésével került az első helyre a maratoni távon, miután kétszer világbajnokságot is nyert. Bikila sorsa sajnos tragikus fordulatot vett. Bár még 1968-as olimpián törtört lábbal is bátran indult a maratoni versenyszámban, 1969-ben autóbalesetet szenvedett, melynek következtében lebénult. Versenyszelleme, és a vágy, hogy hazájának dicsőséget szerezzen, tolszékében sem hagyta el, kétszer nyert szánversenyt Norvégiában, míg végül legyűrte egy betegség 1973-ban, 41 évesen. Temetésén hatalmas tömeg búcsúztatta, az etióp császár személyesen is megjelent.



Gebrselassie a berlini maratonon (sárgában)
http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/Berlin_marathon_2008_gebrselassie_1.JPG

Haile Gebrselassie

A férfi maratoni futás világrekorderét és a világhírű hosszútávfutót a közel 50 kilométeres távot alig több mint két óra alatt teszi meg. Haile Etiópia Arsi nevű tartományából származik, ez a terület számos világhírű futóbajnokot adott a világnak. Ő is az iskolába futással alapozta meg képességeit, majd 16 évesen, minden előképzetség nélkül jelentkezett az Addis Abeba maratonra, amelyet 2 óra 42 perc alatt tett meg. Innentől kezdve meg sem állt a nemzetközi sikereikig. 1992-ben 5000 és 10000 méteren is megnyerte az ifjúsági világbajnokságot, egy évvel később pedig a felnőttek versenyében is világbajnok lett. Első alkalommal 1994-ben sikerült világrekordot döntenie, méghozzá 5000 méteren. Ekkora már nyilvánvalóvá vált, hogy kivételes képességei vannak. Az 1996-os atlantai olimpián az aranyérmet is begyűjtötte, hazájában ennél fogva szinte nemzeti hőssé vált. Ezt újabb megdöntött világrekordok és világbajnoki érmék követték, majd 2000-ben Sydneyben szert tett második olimpiai aranyára is. Álma, hogy ő legyen az első ember, aki három olimpiai aranyat szerez 10000 méteres síkfutáson, sajnos Athénban nem vált valóra. A 2008-as pekingi olimpiára sok hezitálást követően végül nem ment el, asztmás lévén tartott a légszennyezés hatásaitól. Utoljára 2008 szeptemberében döntötte meg a maratoni futás világrekordját, jelenleg is aktívan versenyez.

Wilson Kipketer

A 800 méteres síkfutás világcúcstartója Kenyában született, a sok híres atlétát kinevelő Kalenjin törzs tagjaként. A kétszeres olimpiai bajnok Kip Keino fedezte fel, és olyan középiskolát javasolt neki, amely ismert volt arról, hogy jó atlétikai képzést nyújtott a növendékeinek. 1990-ben Kipketer Dániába utazott, hogy egy ösztöndíj keretében mérnöki képzésben vegyen részt. Olyannyira megszerette az országot, hogy az állampolgárságot is megpályázta, majd 1995-ben Dánia színeiben indult az atlétikai világbajnokságon, és meg is nyerte első aranyérmét. Mivel azonban nem volt teljes jogú állampolgár, az 1996-os olimpián nem indulhatott az észak-európai állam színeiben. Négy világbajnoki és egy európbajnoki aranyérmet szerzett, nagy álma, az olimpiai győzelem sajnos soha nem vált valóra. 2000-ben feleségül vette dán barátnőjét, majd számos megdöntött világcúcscsal és bajnoki címmel a háta mögött 2005-ben bejelentette: végleg visszavonul a versenysporttól.

Said Aouita

A marokkói atléta egy kis tengerparti faluban látta meg a napvilágot. Gyerekkorában szabadidejét focizással töltötte, és egy ideig futballkarrieréről álmodozott. Edzői azonban hamar rájöttek, hogy az atlétikához nagyobb tehetsége van. Az első si-



Wilson Kipketer a 2004-es olimpián Athénban
<http://www.zimbio.com/Wilson+Kipketer/articles/1/Welcome+wikizine+Wilson+Kipketer>

kert az 1983-as Helsinkiben rendezett atlétikai világbajnokság hozta, ahol harmadik lett az 1500 méteres síkfutásban. Hamar rájött azonban, hogy az 1500 méteren alkalmazott taktika, az eleinte lassabb, majd felgyorsuló tempó nem fekszik neki, így az 1984-es Los Angeles-i olimpián az állandóbb tempójú 5000 méter mellett döntött, meg is szerezte az olimpiai aranyérmét. Said Aouita sokoldalúsága abban rejlett, hogy nem csak hosszú, hanem középtávon is versenyzett, és 800 méteren 1988-ban olimpiai bronzérmét szerzett. A sportolók többnyire kiválasztják, hogy rövid-, közép-, vagy hosszútávon futnak, mivel minden esetben eltérő a felkészülés módja, más a terhelés, más izomszövetek mozognak. Az különösen ritka, hogy valaki két ennyire eltérő műfajban is jó eredményeket tudjon elérni. A marokkói atléta a két olimpiai érem mellé még számos nemzetközi helyezést is begyűjtött, köztük egy világbajnoki aranyat és egy bronzot. A kilencvenes évek elején egy lábműtéten esett át, bár felépült, orvosai azt javasolták, hagyjon fel a profi versenyzéssel. Ezután Arizonában master fokozatú üzleti adminisztráció szakos diplomát szerzett. Vegyes eredményekkel próbálkozott az edzőkarrierrel hazájában és Ausztráliában egyaránt. Miután megválták, hogy doppingszerek használatára ösztönzi a sportolókat, visszavonult az edzőkarriertől. Jelenleg az Al Jazeera tévétársaság sportszakértőjeként dolgozik. Házas, négy gyermeke van.

Tegla Loroupe

1973-ban született Kenyában, a Bokot törzs tagjaként. Atlétikai képességeit ő is az iskolába történő futás során kezdte fejleszteni. Kilenc évesen már versenyzett a nemzeti megmérettetéseken, helyzete azonban nem volt könnyű. Apja nem nézte jó szemmel, hogy egy nő sportkarrierbe kezdjen. Az erőteljesen férfiak által irányított társadalomban Loroupe-nek nem volt könnyű dolga, ám nem adta fel. 1994-ben megnyerte egy New York-i versenyen a női maratoni futást, ma is ő ennek a műfajnak a női világrekordre. A győzelem után meg kellett birkóznia néhány komoly sérüléssel, ráadásul szülőhazájában éppen háború dúlt. Egy évvel később sikerült maratoni győzelmét megismételnie, annak ellenére, hogy a verseny alatt rekord hideg volt az időjárás, ráadásul Loroupe néhány nappal azelőtt vesztette el húgát. „Meg akartam mutatni a kenyai lányoknak, hogy ha használják az eszüket, ők is sokat tehetnek a közösségükért. Nem kell használhatatlennak éreznünk magunkat – nyilatkozta.

Források:

- <http://www.cultures.dk/no/23/06godal1.html>
- <http://www.sportsscintists.com/2007/05/african-running-dominance-is-there-more.html>
- http://www.ethiopians.com/haille_gebreselassie.htm
- <http://bjsm.bmj.com/content/34/5/391.full#ref-17>
- <http://www.endlesshumanpotential.com/african-running-phenomenon.html>