

CHAD NICHOLLS

A versenyguru

Ronnie & az „0”: Ami balul ütött ki

Képzeltetik, miután a 2006-os Mr. Olympia végeredménye korántsem úgy alakult, ahogy terveztem, a postaládáim csordultig megteltek, és mindenki kérdésekkel és megjegyzésekkel bombáz Ronnie-ról, Jay-ról, meg a verseny eredményéről. A kérdések sokfélék voltak. Íme pár példa: „Szerinted elcsalták Ronnie címét?”, „Szerinted Jay megérdemelten nyert?” és „Mi történt Ronnie-val, visszatér még visszaszerezni a címet?”

Mindezt szem előtt tartva, azt hiszem, kitaláltatok, hogy az e havi kérdezz-felelek rovatom középpontjában Ronnie Coleman áll – aki továbbra is a legnagyobb Mr. Olympia! A kérdéseket olyan sorrendben igyekszem megválaszolni, ami időrendben tekintti át, mi történt a felkészülés utolsó hetétől Ronnie jövőjével bezárólag.

K: A felkészülés Ronnie-val a terveid szerint alakult?

V: Visszatekintve, a diéta túl könnyen ment Ronnie-nak, és ezzel a hangulatára utalok. Utólag belátom, ezt nem kellett volna félvállról vennem. Bárki, aki a diétáimat követi hangulatingadozással reagál. Ahogy egyre közeledik a verseny és egyre keményebb a diéta, a sportolók sokkal ingerlékenyebbek, és azt veszik észre, hogy bizonyos napokon jóval alacsonyabb az energiaszintjük, ami egy alacsony szénhidrát- és zsírtartalmú étrend természetes velejárója. Idén azonban Ronnie sokkal vidámabb és energikusabb volt az egész diéta alatt, mint korábban. Akkor azt gondoltam, ezt csak az okozza, hogy igazán kielehezett a sikerre, amit az ideai verseny tartogatott. Visszatekintve, túl könnyen ment neki: nem voltak igazi hangulatingadozások.

Ronnie jól reagált a szénhidrátmegvonásra. Általában minél alacsonyabb valaki testzsírja, az annál jobban megterheli a szervezetét. Idén minden simán ment, és Ronnie végig könnyedén szokott hozzá az egyre kevesebb szénhidráthoz. A pusztán tény, hogy a teste ebben az időszakban ilyen könnyen adaptálódott ehhez a fajta diétához, a figyelmünk központjában állt a versenyt megelőző utolsó hetekben, és ez is volt vereségének egyik oka. Ez olyan, amin kifejezetten változtatni fogunk 2007-ben. (Erre még visszatérünk.) Nyilván az eredmény miatt nem mondom, hogy minden a terv szerint alakult, de mivel ismerem a szervezetét, nem változtattam volna a dolgokon a versenyt megelőzően. A tények ismeretében sok mindenen változtatunk 2007-ben.

K: Említetted, hogy a kétnapos verseny pár srácnak problémás lehet. Mit gondoltál, ez milyen hatással lehet Ronnie-ra, ha a múltbeli tapasztalataidat veszed figyelembe a kondíciója változásáról az előzsűrizés és a döntő között.

V: Amikor megérkeztünk Vegas-ba, Ronnie megint csak hihetetlenül jókedvű és energikus volt. Ezt a feszültségnek tudtam be, amit az ideai verseny jelentősége teremtett. A



**A cikk folytatását
elolvashatod az
újsgában!**