

się nauczyłem przy tej kontuzji było to, by po dłuższej przerwie nie wracać od razu do szybszego treningu.

## ODPOCZYNEK PO MARATONIE

Po maratonie stosowałem metodę polegającą na tym, że od 7 do 14 dni nic nie robiłem. Wyjeżdżałem zazwyczaj do sanatorium, na leczenie borowinowe i inne zabiegi, aby podreperować organizm. To była metoda, aby się szybko wykurować, zregenerować nogi. Po jednym z maratonów zrobiłem sobie dłuższą przerwę. Było to po starcie w Japonii, kiedy zrobiłem 3 tygodnie odpoczynku. Było to celowe postępowanie, aby święta Bożego Narodzenia spędzić z rodziną. Potem jednak za szybko zacząłem osiągać wysokie prędkości na treningach. Na przykład trzeciego dnia już zrobiłem bieg ciągły w dość szybkim tempie i zaczął się problem z więzadłem krzyżowym. Dopiero później stwierdziłem, że było to spowodowane zbyt szybkim powrotem do biegania. Potwierdził to lekarz, który mi badał kolano. Okazało się, że więzadła krzyżowe nie wytrzymały obciążeń po przerwie. Później już nie miałem takiego problemu, bo skróciłem przerwę odpoczynkową po maratonie. Nie robiłem dłuższego odpoczynku niż 10 dni. Czasem nawet już po tygodniu wychodziłem na lekki trening, a w międzyczasie chodziłem na pływanie i inne zastępcze treningi, które powodowały szybszą regenerację uszkodzonych włókien mięśniowych. To było taką szybką rekonwalescencją, rozpoczęciem przygotowań do następnych zawodów. Cykl treningowy maratończyka najwyższej klasy wynosi od 10 do 12 tygodni. Nie może to być jednak trening od formy „zerowej”, ale muszą być już załazki przygotowań, podbudowa. Jeśli ta wcześniejsza praca jest dobrze wykonana, to całkiem szybko można zbudować wysoką formę.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z ACHILLESAMI, CZYLI OBUWIE ZASTĘPCZE

Przed igrzyskami olimpijskimi w Barcelonie w 1992 r. ponownie miałem problemy z Achillesem, szczególnie gdy trenowaliśmy po przyjeździe z Font Romeu. Mieliśmy wtedy zaplanowane 10 dni pobytu w Szklarskiej Porębie. Aby zminimalizować bolesność tego mojego Achillesa, niektóre treningi musiałem wykonywać robiąc sobie obuwie zastępcze. Polegało to na tym, że wycinałem piętę, doszywałem gumę i w takim obuwiu biegałem, żeby nie było nacisku na Achillesa. Pamiętam jeden z takich moich wyczynów w tym czasie, gdy biegaliśmy przed wyjazdem do Barcelony z Wiesławem Perszke (nazywanym w środowisku biegaczy „Perszingiem”), który był moim kolegą z reprezentacji. Biegaliśmy któregoś dnia „tysiące” na stadionie, właśnie w tym obuwiu przystosowawczym. Buty były z taką gumką utrzymu-

jącą piętę, ale w końcu but zupełnie mi spadł i ostatnie dwa odcinki robiłem tylko w skarpetkach. Musiało to wyglądać niewiarygodnie dla kogoś przyglądającego się z zewnątrz, ale zawziętem się i skończyłem ten trening. Musiałem ostatecznie zrzucić też drugiego buta, żeby wyrównać czucie podłoża. Jeśli dobrze pamiętam, to około 2:40-2:45 wychodziły mi te odcinki, biegane praktycznie na bosaka. Pamiętam, że wtedy nawet lepiej biegało mi się bez butów niż w tym skonstruowanym przeze mnie obuwiu. Wiele osób, które były ze mną wtedy w Szklarskiej, do tej pory wspomina tę sytuację i ten mój wyczyn. Ten przykład pokazał również, jaką wyznawatem zasadę: że ważne treningi trzeba zrobić. Wiedziałem, że pracę treningową trzeba wykonać bez względu na konsekwencje. Inni raczej nie trenują w takim wypadku, zakładając, że lepiej być ostrożnym i odpuścić. Dla mnie wtedy liczył się tylko dobry start na igrzyskach olimpijskich, który był dla mnie bardzo ważny, bo należałem do grona faworytów. Jechałem tam z myślą, że zdobędę olimpijski medal, więc każdy trening musiałem wykonać.

## WSPÓŁPRACA Z RYSZARDEM MARCZAKIEM

Treningiem, którego na początku bardzo nie lubiłem, był bieg ciągły. Kiedy jeszcze startowałem krótsze dystanse i przygotowywałem się do „piątki” i „dychy”, biegi ciągłe były podstawą mojego treningu. Jest to dla organizmu dobra praca oddechowa i mięśniowa, w odróżnieniu od „nabijania” kilometrów. Trenerem, który przekonał mnie do skuteczności takich biegów, był właśnie Rysiu Marczak. Preferował on biegi ciągłe, drugie i trzecie zakresy. Uczył nas, że nawet kiedy biega się maratony, trzeba robić sporo dynamiki w treningu, czy to w formie skipu i wieloskoku, czy też w postaci podbiegów, ale takich mocnych. Inni trenerzy również to stosowali od czasu do czasu, ale u niego było to bardzo ważne. Część osób określało go mianem „tuptuś”. Nazywali go tak, bo u niego podstawą było robienie dużej ilości kilometrów. Ale był szalenie skuteczny. Metody stosowane przez niego, opierające się na drugim i trzecim zakresie powodowały, że wyniki później były. Jego treningi świetnie się sprawdzały w maratonie, bo to był dokładnie taki sam wysiłek, jaki jest cały czas obecny podczas biegu maratońskiego. Kiedy biegniemy w jednym tempie, czy to po 3 minuty na kilometr, czy 3:15 min/km, i utrzymujemy to, organizm uczy się, jak radzić sobie z takim wysiłkiem. Poznawatem na takich treningach, jak kontrolować założone wcześniej tempo, mieć lepsze wycucie. Pod okiem Ryszarda Marczaka biegałem biegi ciągłe regularnie, czasem nawet na stadionie, po to właśnie, żeby przebiec każde koło

Część osób określało go mianem „tuptuś”. Nazywali go tak, bo u niego podstawą było robienie dużej ilości kilometrów. Ale był szalenie skuteczny.