

ki trasę ze Szklarskiej Poręby na Śnieżkę. To była najdłuższa wycieczka tego typu. Omawiając naturalną siłę biegową, warto przywołać postać legendarnego czechosłowackiego biegacza – Emila Zatopka, który miał realizować trening nawet w butach wojskowych. Wycieczki biegowe to znakomite wprowadzenie w trening, które buduje bazę tlenową zawodnika pod późniejsze mocne bieganie. W okresie przygotowawczym warto pamiętać o pracy nad siłą nóg, którą można również wytrenować poprzez właśnie wycieczki biegowe i crossy, a także podbiegi. W Szklarskiej Porębie podbiegi robiliśmy w „Dolinie Krasnoludków”, a dłuższe podbiegi to na „zakręcie śmierci”, gdy robiliśmy wybieganie.

## PODZIAŁ SEZONU

W październiku następowało roztrenowanie. W tym czasie, oprócz przerwy w treningu, dobrym rozwiązaniem będzie jazda na rowerze, pływanie i kajakowanie, tego typu aktywności. Następnie rozpoczynaliśmy przygotowania od wycieczek górskich. To było często na zasadzie marszobiegu albo bardzo wolnego biegu. Taki lekki truchcik, bo to tereny górskie, które są bardzo pofałdowane, nie ma gdzie praktycznie po płaskim biegać. Tętno oscyloowało w granicach od 130 do 150 uderzeń na minutę, wszystko było w pracy tlenowej. Później wprowadzałem biegi ciągłe. Powinno się je wykonywać na umiarkowanym tętnie: w przedziale 155-156 do 160 ud/min. Generalnie najpierw wprowadzaliśmy biegi ciągłe, crossy, a później dochodziły do nich zabawy biegowe. Do tego stosowaliśmy jeszcze biegi zmienne. Wykonując bieg ciągły, czyli popularny drugi zakres, mierzyliśmy tętno palcem na tętnicy szyjnej. Każdy sobie na szyi mierzył tętno w ten sposób. I na takim drugim zakresie powinno być ono w przedziale 155-160. Nie więcej.

Jeśli chcemy uporządkować to bardziej szczegółowo, to ułożenie obciążeń było następujące. Najpierw biegaliśmy tylko pierwszy i drugi zakres, bo crossy to była już intensywność lekka. Po crossach przechodziliśmy w zabawy biegowe, które nie były jednak w formie tempa, ale spokojniej. Takie silniejsze bodźce stosowaliśmy 2-3 razy w tygodniu. Niedziela była najdłuższym treningiem. Zawodnicy biegali od 15 do 20 km, a nawet do 40 km się czasem robiło, ale to już maratończycy po tyle biegali. Maratończycy w okresie przygotowawczym biegali przeciętnie około 160-170 km w tygodniu, a rocznie ponad 7000 km.

Gdy chodzi o pomiar kwasu mlekowego, to mierzyliśmy go na koniec, by sprawdzić skuteczność danego treningu. To jest bardzo ważne. Warto nawet zmierzyć mleczan na drugi dzień, żeby sprawdzić, jak zregenerował się zawodnik po ciężkim treningu.

W treningu największe znaczenie będą miały trzy elementy:

- odpowiednia praca stopy,
- siła nóg,
- psychika zawodnika.

## PRACA STOPY

Sprawność stopy decyduje o szybkim bieganiu. O tym wielu trenerów mówiło już od dawna. Jako przykład prawidłowej pracy stopy możemy przywołać postać mistrza olimpijskiego z Rzymu na 1500 m – Herba Elliotta. To doskonała praca stopy pozwalała mu osiągać takie sukcesy. Każdy dzień obozowy moi zawodnicy zaczynali o godzinie siódmej rano porannym rozruchem. Polegał on na krótkim, wprowadzającym truchcie, a później na ćwiczeniach stopy w postaci skipów, półskipów w różnych wariacjach – na zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stopy. Musiała być odpowiednia dźwignia na stopę. Zawodnicy robili też specjalne ćwiczenia z dźwiganiem palców i z przechodzeniem z pięty na palce. Na porannym rozruchu prowadziliśmy również specjalne ćwiczenia kształtujące prawidłowe oddychanie. Gimnastyka poranna jest bardzo ważna w treningu. Kenijczycy i Etiopczycy zawsze mają poranny rozruch, warto o tym pamiętać. Afrykanie trenują całą grupą, wzajemnie się motywując. Bieganie rano jest tam spowodowane panującymi upałami, ale nie tylko. Taki schemat dnia pomaga wykonać o wiele lepszą pracę na obozie, bo mamy ten czas rano chociażby po to, by popracować nad stopą. Teraz nikt już takich porannych rozruchów nie stosuje. Młodzi trenerzy uważają, że mają patent na wiedzę i nikogo już nie słuchają. Rozruch poranny ma za zadanie tylko lekkie wprowadzenie się, dotlenienie się. To w zasadzie taki lekki truchcik z krążeniem ramion, do góry wdech, a na dół wydech plus kilka ćwiczeń. Te ćwiczenia robili co dwa kroki, a później co cztery. Dodatkowo ćwiczymy oddech podczas takich ćwiczeń.



PMP w Poznaniu. Szordykowski, Linkowski, Kiryk, Maranda

Oprócz tych porannych ćwiczeń, na pracę stopy zwracaliśmy uwagę podczas rytmów i zabaw biegowych. Moi biegacze często realizowali to w lesie, na tzw.