

SUKCES W SPORCIE

Kluczem do sukcesu jest systematyczna praca i odrobina talentu. Tylko pracą można dojść do sukcesu. Jest coraz więcej takich osób, które biegają. Tylko w przypadku, gdy ktoś oprócz biegania pracuje, trzeba odpowiednio dopasować trening do pracy. Wiele zależy od tego, jaką pracę ma taki biegacz. Jeśli ktoś ma pracę biurową, siedzi za biurkiem i stuka w klawiaturę, to może zrobić dużo mocniejszy trening z o wiele większym obciążeniem energetycznym niż na przykład taki gość, który będzie machał młotkiem w robocie. To są zupełnie inne przypadki. Nie można powiedzieć, że ten i ten zrobią tę samą pracę treningową na tym samym treningu. Nawet jeśli wykonują te same obciążenia. Jeszcze inaczej będzie miał zawodowiec. Taki zawodnik, który tylko zajmuje się treningiem, to jest zupełnie co innego. On ma diametralnie inne podejście do treningu. Ma czas zrealizować ciężki planu treningowy, zaplanowanie odnowy biologicznej, dopasowanie startów i wielu innych rzeczy.

SIŁA BIEGOWA

Bardzo lubiłem robić siłę. Regularnie miałem w swoim planie treningowym podbiegi, skip, wieloskok. Najczęściej było to 100 m skip, 100 m wieloskok i 100 m podbieg. A więc łącznie wykonywałem siłę na 300-metrowych odcinkach. Jeśli byłem w Szklarskiej Porębie, to robiłem to w „Dolinie Krasnoludków”. Czasem tam na tej górze stał nawet wilk, tak też się zdarzało. Do siły biegowej bardzo przekonywał mnie Bogusław Psujek. On zawsze mówił do mnie: „Bebętko, jeśli przyłożysz się do wykonywania siły biegowej, to masz szansę na świetne wyniki”. I wkrótce okazało się, że miał rację. Od kiedy zacząłem się przykładać do siły biegowej, wyniki były coraz lepsze. To jest prawda.



MOTYWACJA

Dużym problemem u zawodnika staje się często motywacja. Ludzie chcą osiągać wysokie wyniki, ale nie chcą poddać się cyklowi treningowemu. Mają w planie treningowym do przebiegnięcia 5 razy 2 km w założonym czasie, ale taki zawodnik powie, że to dla niego za szybko i on nie będzie tego robił. Zawodowiec, jeśli ma wytyczony trening, ma na przykład zaplanowane 5x2 km po 5:40 albo po 5:30, to staje i to robi. Tutaj kluczową rolę odgrywa motywacja. Dobry biegacz musi mieć mocną psychikę, przestawić się na inną mentalność.

ZAKOŃCZENIE KARIERY

Miałem wiele kontuzji w swoim życiu. Właśnie przez poważną kontuzję skończyłem moją karierę. Miałem uraz przyczepu Achillesa na tzw. „ostrogach”. Trzeba to było operować. Najpierw była jedna operacja, potem druga. Jeździłem wiele razy na konsultacje do Łodzi, ale nic nie pomagało. W końcu doszedłem do wniosku, że w tym wieku już nie warto. Miałem 42 lata, więc nie dało się kontynuować takich obciążeń treningowych w nieskończoność. Zakończyłem po maratonie w Poznaniu. Wystartowałem tam praktycznie „z marszu”, bez specjalnego przygotowania i wygrałem ten maraton. Z tym biegiem było więcej zabawnych historii. Pamiętam, że nawet noclegu nie brałem przed tym maratonem. Po prostu wyjechałem samochodem z Oleśnicy rano na ten maraton. Zaparkowałem, podszedłem wziąć numerek startowy, wystartowałem, wygrałem i wróciłem do domu. Później się okazało, że był to już mój ostatni maraton, po którym skończyłem z wyczynowym biegiem.

Miałem też kiedyś taką zabawną historię. Pojechaliśmy na bieg do Jarostawca, obudziłem się rano, a okazało się, że bieg już wystartował i wszyscy już pobiegli. Po prostu zaspaliśmy na zawody. Takie rzeczy też się zdarzały.

SUPLEMENTACJA

Człowiek jest tym, co je. Jeżeli ktoś chce jeść to, na co ma ochotę, to powinien to jeść. Ja tak jadłem. Nigdy nie lubiłem, by ktoś mi mówił, co jest dla mnie najlepsze. Nie było też tak, że stosowałem jakieś rady, co do