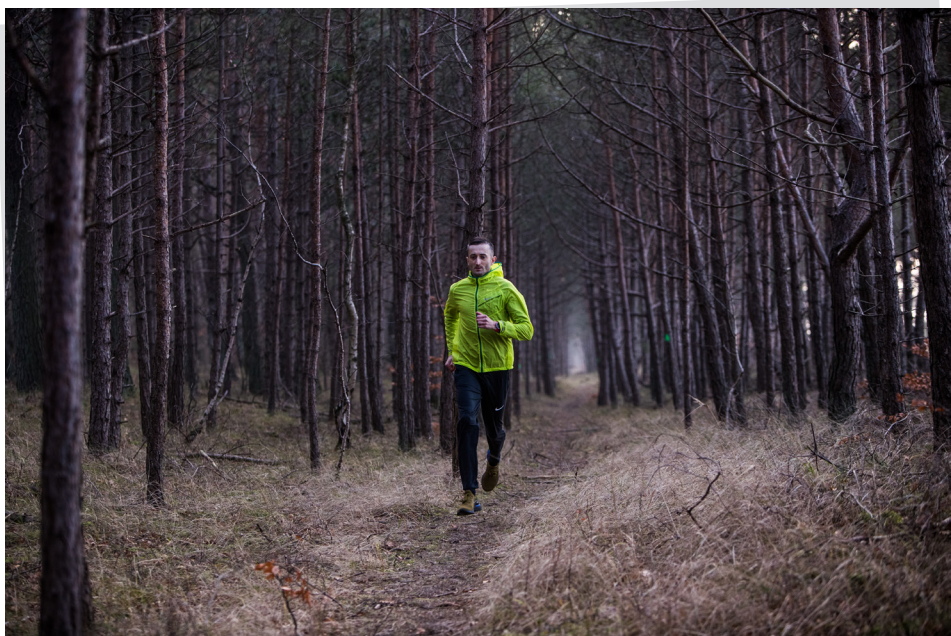


Nie zawsze przecież mamy dobry dzień. Czasem organizm jest gotowy do tego, żeby „przytyrać” go i przeczołgać na mocnym akcencie a czasem po prostu nie. Zawsze wierzyłem w takie samo-wyczucie organizmu i faktycznie nigdy mnie to nie zawiodło. Miałem czasem tak, że męczyłem się, ale biegłem, bo moje nogi jakoś szły, bo chciały i ja to czułem, że mimo zmęczenia, organizm chce. Ale wiem też, kiedy mój organizm nie chce. Odrzuca tak jakby ten trening, nie ma tego „ciągu” do biegu. Wtedy zawsze schodzę i kończę tego dnia. Nigdy mój trener nie miał do mnie o to pretensji. Bo jeżeli trener ma świadomość, że jego zawodnik ma wyczucie swojego organizmu, potrafi wy badać sam siebie, to ufa mu i wie, że jest to rozsądne zachowanie. Trenowanie za mocno może przynieść więcej strat niż zysków. To jest bardzo ważne u zawodnika, więc zarówno trener, jak i zawodnik powinni mieć to na uwadze. Docenić to, co się ma i nie trenować, gdy nie idzie, bo więcej nie znaczy lepiej.



Siła

Jeżeli chodzi o trening siły, to generalnie wykonuję go w terenie i są to głównie podbiegi, na odcinkach od 50 do maksymalnie 500 m. Jeżeli robię podbiegi 500-metrowe, to jest to powiedzmy 10 powtórzeń. Taki trening wykonuję często. Traktuję to jako pobudzenie mięśniowe. Tak naprawdę siły jest w moim treningu niewiele. Bardziej stosuję naturalną siłę, czyli bieganie w terenie. W Szklarskiej Porębie, kiedy przygotowuję się do dłuższych biegów, biegam na Reglach. Tam praktycznie cały czas są podbiegi i zbiegi, zdarzają się nawet kilometrowe. Uważam, że nie trzeba aż tak dużo tej siły dokładać, jeśli biega się w urozmaiconym terenie. Jak jadę w wyższe góry, np. do St. Moritz czy Albuquerque, praktycznie nie robię siły w ogóle. Skupiam się na treningu

tempowym. Jeżeli chodzi o Bezpośrednie Przygotowanie Startowe, to praktycznie robię tylko jeden akcent siłowy na całe przygotowania. Zazwyczaj na początku, kiedy chcę, żeby tonus mięśniowy wzrósł i mięśnie przygotowały się do wysiłku. Później robię już konkretne treningi tempowe.

Trening uzupełniający

Z siłowni nie korzystam w ogóle. Muszę szczerze powiedzieć, że również ze stretchingiem jest u mnie słabo. Generalnie jestem zawodnikiem, który po wysiłku lubi położyć się w łóżku, a nie gibać się na wałku czy robić różne podpory przodem albo tyłem. Nie robię też innych ćwiczeń stabilizacyjnych, core, które mają w założeniu wzmocnić obręcz. Nie chodzi tu o lenistwo. Tak już jestem po prostu przyzwyczajony. Mój organizm jest tak zaadaptowany i póki co wydaje mi się, że do końca mojej kariery nie będzie mi potrzebne wzmocnienie ciała. Tym bardziej, że widzę po sobie, że dla mnie bieganie większej ilości kilometrów już niesamowicie wzmocnia całą obręcz biodrową i brzuch robi się niezwykle mocny. Może moja technika biegowa powoduje też to, że nawet mając dwa miesiące przerwy, podczas której mój brzuch robi się taki, jak u normalnego człowieka, na dobrą sprawę po sześciu tygodniach treningu mam już dużą siłę. Przez mocną pracę na mięśnie brzucha, bez żadnych „brzuszków” i innych ćwiczeń. To mi się jakoś naturalnie tworzy w czasie biegu.

Odnowa biologiczna

Nie jestem przyzwyczajony do masażu. Jeżeli już go stosuję, to rzadko. Staram się po przebiegniętych maratonach jakoś zregenerować, szczególnie, jeżeli są to jakieś traumatyczne maratony. Jeśli straciłem na jakimś biegu dużo siły, to w Krynicy chodzę na zabiegi borowinowe. Biorę wtedy cały cykl takich borowin, żeby nogi odpoczęły. Jeżeli chodzi o automasaże, to też rzadko je stosuję. Nawet, jak jestem na obozie sportowym i nie ma fizjoterapeuty ogólnodostępnego, tzn. takiego, który jest z nami, to sam niczego nie robię. A jeżeli już ktoś z nami jest, to zdarza mi się u niego na łóżku położyć, żeby mi pomógł w regeneracji. W powiedzmy 18-dniowym cyklu treningowym bywam u fizjoterapeuty dwa razy. Jest to poniekąd spowodowane też tym, że bardzo nie lubię rozbijać tonusu mięśniowego. Z drugiej strony chyba nie jestem też przyzwyczajony do masażu. A jak już idę na masaż to wiem, że dwa dni mam „stracone” w treningu. Dzieje się tak, bo moje mięśnie mocno się rozbijają. Nie jestem w stanie wykonać później mocnej jednostki treningowej i to jest dla mnie problem. Często te jednostki mam w planie blisko siebie i żal mi czasu, żeby tracić go na masaż. Wiem, że jak już na niego pójde, to będzie mi się gorzej biegało. Jeżeli chodzi o saunę, to czasem wpadam, ale bardzo rzadko. Z basenu praktycznie nie korzystam, z kriokomory też nie. Ciężko mi nawet powiedzieć, dlaczego tak się dzieje. Jestem chyba naturalnym biegaczem, który biegnie przed siebie i to mu wystarcza.