

10 zasad treningu długodystansowca.

Ogólny cel treningu jest dla nas jeden - przeobrażenie biegacza w szybszego biegacza.

Kiedy jednak przyjrzy się temu celowi bliżej, dostrzeżecie, że biegać szybciej oznacza dla wielu zupełnie różne rzeczy. Ktoś chce pobić swój rekord na 5km, ktoś inny na 50. Jeden z biegaczy poprawia się w maratonie z 4:30 na 4:10 a inny z 3:08 na 2:59. Niektórzy trenują codziennie, inni mają tyle pracy że biegają trzy razy w tygodniu. I tak dalej - każda z tych osób powinna trenować nieco inaczej aby osiągnąć jak najlepszy rezultat.

Czy to znaczy, że o treningu w ogólności nie ma co mówić? Absolutnie nie! Można sformułować ogólne zasady, których przestrzeganie opłaca się zawsze - przy konstruowaniu dowolnego planu treninowego. A więc do dzieła:

1. Wyznaczcie sobie cel i zaplanujcie jak do niego dotrzeć.

Niezastąpiony w tym będzie [dziennik](#) w którym zanotujecie swój cel (na przykład: przebiec maraton w Dębnie poniżej 3:30) oraz treningi i starty które Was do realizacji tego celu doprowadzą.

Ważne jest, aby zamierzone cele były realistyczne - nadmiar ambicji potrafi skutecznie zamordować chęć do dalszego treningu. Osiągnięcie celu treningu warto poprzedzić "celami pośrednimi" które wprawdzie mają mniejsze znaczenie ale podtrzymują motywację i pozwalają ocenić czy skutecznie dążymy do realizacji naszego planu.

Posiadanie planu nie tylko motywuje do postępów. Czyni też trening lepiej zorganizowanym i skuteczniejszym. Notowanie postępów pozwala w przyszłości układać skuteczniejsze plany treningowe (czego brakowało, czego było zbyt wiele, jak plan miał się do jego realizacji) i szukać przyczyn ewentualnej kontuzji.

W realizacji planu pomaga - przynajmniej w moim przypadku - jeszcze jedna sztuczka: przyklejenie na drzwiach lodówki kartki z wypisanym celem treningu i celami pośrednimi - wraz z datami ich zrealizowania.

2. Trenujcie falami, cyklami.

Nikt nie jest w stanie cały czas trenować na najwyższych obrotach i być bez przerwy w szczytowej formie. Zresztą nie jest to specjalnie zdrowe - zarówno dla ciała jak i dla umysłu.

Dlatego trening powinien składać się z cykli: między głównymi startami - od początku przygotowań do osiągnięcia wybranego celu (cykl trwający pół roku, rok), między pomocniczymi startami (o długości miesiąca, kilku miesięcy), treningowych (najczęściej tygodniowych) i dziennych.

Cykl międzyimprowy, z reguły trwający pół roku (między głównymi startami wiosną i jesienią) powinien składać się z trzech faz:

- bazowej, podczas której trenujemy głównie wytrzymałość i siłę;
- wyostrającej, kiedy podnosimy prędkość i ogólną bojowość;
- odpoczynku, kiedy (po starcie) unikamy intensywnych treningów w celu skutecznej regeneracji.

Pierwsze dwa cykle trwają zwykle 6-12 miesięcy. Faza wyostrajająca trwa 8-12 tygodni i kończy się startem. Po starcie odpoczywamy - długość regeneracji zależy od dystansu na którym startowaliśmy.

Główny cykl opisany powyżej można delikatnie zmodyfikować nakładając na niego cykle między startami pomocniczymi. Składają się one z takich samych faz.

Cykl treningowy to okres czasu w którym zawarte są treningi. Służy on ułatwieniu planowania i jest prawie zawsze tygodniowy. Sprowadza się do ustalenia jak trenujemy którego dnia (na przykład we wtorki zabawa biegowa w lesie, w czwartek trening szybkościowy na stadionie, w sobotę bieg długi).

Czasem tydzień zdaje się być za krótki aby zmieścić w nim wszystkie elementy naszego planu. Spotkałem się z propozycjami cykli 10 dniowych, jednak są one niewygodne do zapisywania.

Wreszcie cykl dzienny: aby umożliwić organizmowi odpoczynek po intensywnym wysiłku i zwiększyć jego efekt stosujcie żelazną zasadę - po dniu intensywnego treningu zaplanujcie sobie dzień łagodny. Przyjmuje się, że odstęp między intensywnymi treningami powinien wynosić minimum 48 godzin.

Takie pofalowanie treningu pozwala osiągnąć wysoką skuteczność treningu i maksimum komfortu psychicznego dzięki zmianom intensywności i rodzaju treningu.

3. Trenujcie to, co chcecie osiągnąć.

Każda dyscyplina i dystans mają swoją specyfikę. Chcąc uzyskać jak najlepszy rezultat należy uczyć organizm tego, co będzie przydatne podczas startu.

Używajcie więc w swoim planie treningów, które wykształcają odpowiednią wytrzymałość (czas trwania wysiłku) i szybkość. 50 metrowe sprinty z maksymalną prędkością mają znacznie mniejszą przydatność w przygotowaniach do startu w biegu na 10km niż np 800 metrowe z prędkością zbliżoną do tej, którą chcecie osiągnąć na zawodach.

Warto także potrenować w warunkach podobnych do tych jakie będą na trasie biegu do którego ćwiczycie. Prowadzi po wertepach? Pobiegajcie po nich wcześniej. Kończy się podbiegiem? Niech Wasz trening kończy się wbiegnięciem na górkę. I tak dalej.

4. Bądźcie regularni i zachowajcie umiar.

Poszukiwanie skutecznego treningu to poszukiwanie złotego środka między niedotrenowaniem i przetrenowaniem.

Kluczem do skuteczności jest regularność. Nie oznacza ona konieczności uczynienia z treningu bożka numer jeden i codziennego zaniedbywania pracy, rodziny, przyjaciół. Najlepiej ustalić sobie ile możemy poświęcić czasu na trening aby nie rujnować reszty życia. Takie ustalenia są sprawą indywidualną - osoby mogące poświęcić więcej będą biegać nawet 6 razy w tygodniu, a zajeci innymi oprócz biegania sprawami wygospodarują czas na 3-4 treningi tygodniowo.

Umiar nakazuje spokojne, elastyczne podejście do planu treningowego. Należy go traktować jak przewodnik, a nie listę rozkazów. Jeśli mieliście ciężki dzień lub czujecie się nienajlepiej - zróbcie łagodniejszy trening albo dajcie sobie odpocząć. Dzięki temu będziecie mogli biegać przez długie lata i uniknąć wielu kontuzji.

I jeszcze jedno: w bieganiu, jak w każdym innym sporcie, dążenie do perfekcji oznacza dążenie do osiągnięcia jak najlepszych wyników przy jak najmniejszym wysiłku - także podczas treningu. Tak więc trenujcie bardziej mądrze niż ciężko!

5. Oddzielcie prędkość od dystansu.

Doświadczenie wskazuje iż prędkość biegu i zdolność do przebiegnięcia określonego dystansu można trenować oddzielnie.

Dzięki temu można skuteczniej trenować i osiągać mniejszymi nakładami ten sam efekt. Dlatego dobrze jest rozdzielić trening na spokojne, długie biegi które pozwolą Wam dotrzeć do mety i krótkie, szybkie które pozwolą uczynić to z odpowiednią prędkością.

Jak zapewne już zauważyliście podczas czytania opisu faz treningu - w trakcie przygotowań do startu biegi długie powinny przeważać w pierwszej części przygotowań i w miarę zbliżania się terminu startu ustępować miejsca treningom szybkościowym.

6. Pozwólcie sobie cieszyć się treningiem.

Osoby czerpiące satysfakcję nie tylko z efektów, ale z samego trenowania trenują skuteczniej i - nie da się ukryć - o wiele przyjemniej. Dzięki temu mają więcej motywacji do dalszej pracy nad sobą co prowadzi do dalszego polepszania wyników.

Jak zapewnić sobie długotrwałe czerpanie satysfakcji z trenowania? Przede wszystkim przez zróżnicowanie - starajcie się zmieniać miejsca treningów, nawierzchnie po których biegacie. Jeśli dziś biegacie z partnerem, może jutro pobiegajcie sami (i odwrotnie)? Spróbujcie też czasem pobawić się innymi sportami - popływać, pojeździć na rowerze czy pograć w kosza. Możliwości jest mnóstwo.

Polecam też próbę wciągnięcia do biegania osoby dotychczas nie uprawiającej sportu albo dołączenie do [klubu biegowego](#). Sprawia to mnóstwo frajdy.

Dobrym pomysłem jest też umawianie się na zupełnie nietreningowe biegi z przyjaciółmi. Można wtedy przebiec się po miłej okolicy i pogadać. Po takim biegu świetnie smakuje wypite razem (ehm) piwko...

7. Poszukajcie trenera.

Rzadko się zdarza abyśmy byli w stanie obiektywnie spojrzeć na samych siebie. Dlatego nieocenionym doradcą każdego, nawet bardzo wykształconego sportowca, jest trener.

Dobry trener pomoże nie tylko w ustaleniu odpowiedniego planu, ale i w jego realizacji - oceni Waszą wydolność i psychikę. Znajdzie Wasze słabe punkty. Jego doświadczenie i dystans są zawsze bardzo cenne.

Gdzie takiej osoby szukać? Najlepiej w klubie. Zaczniście poszukiwania od naszego [spisu klubów](#).

8. Odpoczywajcie!

Wbrew pierwszym wrażeniom, to nie podczas wysiłku poprawia się wydolność organizmu lecz w czasie przerw między wysiłkiem.

Jeśli chcecie aby Wasz trening przynosił jak najwięcej długotrwałych korzyści musicie zapewnić swojemu organizmowi możliwość odpowiedniej [regeneracji](#). Odpoczynku potrzebują zresztą nie tylko mięśnie, ale i umysł.

Dlatego warto jest zachować minimum jeden dzień w tygodniu i jeden miesiąc w roku na odpoczynek od biegania. Podczas wolnego miesiąca wypróbujcie jakiś nowy sport, bądźcie aktywni fizycznie - tyle że łagodnie. Przekonacie się, że powrót do biegania będzie prawdziwą radością!

9. Wypróbujcie siłownię i rozciąganie.

Trening biegowy, zwłaszcza intensywny, powoduje iż obciążenie organizmu zbliża się do granicy kontuzji.

Ambicja w dążeniu do coraz lepszych wyników każe nam trenować jeszcze intensywniej i może się zdarzyć iż tę granicę przekroczycie. Można i warto ją więc oddalić i zmniejszyć obciążenia poprzez trening siłowy i rozciąganie.

Trening siłowy powinien być podporządkowany biegowemu i stosowany z umiarem, aby nie zwiększać zanadto masy mięśniowej. Stosowany umiejętnie zwiększy Waszą odporność na kontuzje ponieważ mocniejsze mięśnie będą lepszymi "amortyzatorami" naprężeń powstających w czasie biegu.

Rozciąganie (stretching) może być stosowany w dowolnej ilości. Należy tylko pamiętać aby wykonywać go prawidłowo! Niestety wiele osób narzeka, iż rozciąganie jest nudne. Tymczasem rozciągnięte mięśnie działają skuteczniej, mniej się męczą, dają większy zakres ruchu i tym samym zmniejszają niebezpieczeństwo kontuzji. Dodatkowo rozciąganie ma korzystne działanie antystresowe i zdrowotne - zwłaszcza dla osób prowadzących siedzący tryb życia (np pracujących w biurze). Poza tym po prostu przyjemnie jest mieć rozciągnięte ciało - wtedy jest się bardziej "na luzie", naprawdę!

10. Pamiętajcie, że nie tylko trening to Trening.

Trening przez duże "T" to nie tylko x minut y razy w tygodniu. To całość. To sposób życia pozwalający osiągnąć naszemu ciału wyższą sprawność i czerpać z tego zadowolenie.

To wydaje się oczywiste: nawet najlepszy plan treningowy nie pomoże kiedy zarywa się co drugą noc i je hamburgery na obiad. Wtedy organizm, zajęty naprawianiem spustoszenia po fatalnym trybie życia nie ma już energii na podnoszenie formy.

Dlatego, mimo iż jest to truizmem, muszę Wam wcisnąć jeszcze jedną zasadę: prawdziwy trening nie kończy się wejściem pod prysznic. On trwa cały czas.

Na waszą formę ma wpływ jak śpicie, jak się odżywiacie, czy Wasze życie układa się harmonijnie... wszystko wpływa na wszystko. Dlatego warto zadbać o ogólną jakość życia - polepszy ona nie tylko wasze wyniki biegowe, ale życie wogóle, także rodzinne i towarzyskie. Howgh.