

SZTUKA SZYBSZEGO BIEGANIA

TECHNIKA, TRENING, TAKTYKA



**Julian Goater
Don Melvin**

GALAKTYKA

Tytuł oryginalny: *The art of running faster. Improve technique, training and performance*

Copyright © 2012 by Julian Goater and Don Melvin

Wszelkie prawa zastrzeżone

ISBN wydania oryginalnego: 978-0-7360-9550-1

WYDANIE POLSKIE

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2014
90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-309-3

Fotografie (jeśli nie zaznaczono inaczej): © *Human Kinetics*
Fotografie na stronach 91–97: © *Gary Ford*

Konsultacja: *Magdalena Ostrowska-Dołęgowska*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*
Redakcja: *Bogumiła Widła*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak*
Korekta: *Monika Ulatowska*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Studio Garamond, Łódź*
Druk i oprawa: *KMDRUK*

Księgarnia internetowa!!!
Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
Zapraszamy
www.galaktyka.com.pl
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości (z wyjątkiem wykorzystania fragmentów w recenzjach). Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

	WSTĘP.....	9
	WPROWADZENIE: Stan harmonii.....	11
	CZĘŚĆ I BUDOWANIE BAZY	
ROZDZIAŁ 1	PRZESUWANIE GRANIC: Sekrety szybkiego biegania.....	25
ROZDZIAŁ 2	PROSTO DO CELU: Każdy bieg musi mieć cel.....	41
ROZDZIAŁ 3	TECHNIKA BIEGU: Technika biegu kształtuje rezultaty.....	57
ROZDZIAŁ 4	BIEG PO SUKCES: Równowaga między długością kroku a kadencją.....	75
ROZDZIAŁ 5	ROZCIĄGAJ SIĘ!: Podstawy rozciągania.....	83
ROZDZIAŁ 6	ODDYCHAJ GŁĘBOKO: Oddychanie to ważna umiejętność.....	101
ROZDZIAŁ 7	ŻYCIE KLUBOWE: Zalety biegania w klubie.....	109
	CZĘŚĆ II BĄDŹ OSTRY JAK BRZYTTWA	
ROZDZIAŁ 8	BIEGOWE WZLOTY I UPADKI: Znaczenie treningów na wzniesieniach.....	121
ROZDZIAŁ 9	NA PRZEŁAJ PO SIŁĘ: Tradycja biegów przelajowych.....	137
ROZDZIAŁ 10	BIEGANIE W KÓŁKO: Liczy się szybkość.....	149
ROZDZIAŁ 11	AUĆ, TO BOLI!: Zapobieganie kontuzjom i ich leczenie.....	169
ROZDZIAŁ 12	BIEGA SIĘ GŁOWĄ: Strategie mentalne i inne narzędzia (trening psychiki).....	187
ROZDZIAŁ 13	OSIĄGNIJ SZCZYT: Periodyzacja i osiągnięcie szczytu formy.....	207
	DODATEK.....	229
	INDEKS.....	235
	O AUTORACH.....	243

WPROWADZENIE

Stan harmonii

Ta książka opowiada o sztuce biegania.

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że bieganie jest sztuką. Składa się z kilku elementów: sposobu poruszania się, zarządzania treningiem, przygotowań do zawodów, budowania pewności siebie i determinacji, wreszcie – ustalania taktyki na wyścig.

Tymczasem biegacze często sądzą, że ich wyniki są uzależnione zaledwie od dwóch czynników. Jeden z nich to oczywiście talent. Drugim ma być czysta determinacja: ośli upór w nabijaniu kilometrów tydzień w tydzień. Panuje przekonanie, że poza tym nic innego nie wpłynie na poprawę wyników biegacza, nic innego nie pomoże mu osiągnąć pełni jego możliwości. Recepta wydaje się prosta: biegaj więcej. Zagryź zęby i napieraj. Jeżeli brak ci na to czasu, nie poprawisz życiówki na dychę i nie osiągniesz wymarzonego wyniku w maratonie. Czy to kres twoich możliwości? Wcale nie.

Czasami ludzie z niewytłumaczalnych powodów uzyskują wyniki dużo lepsze niż dotychczas, a nawet lepsze niż w najśmielszych snach.

Jak to możliwe?

W bieganiu, jak w większości dyscyplin sportowych, praktyczne umiejętności i ciężka praca mogą cię zaprowadzić naprawdę daleko. W treningu znajdują zastosowanie elementy naukowego podejścia: planowanie, sprawdzanie, kontrola wyników. Sebastian Coe wraz z ojcem, Peterem, zastosowali ściśle naukowe podejście do sprawy, co pomogło Sebowi ustanowić jedenaście rekordów świata i zdobyć dwa złote medale olimpijskie. Z pewnością twój trening też powinien być oparty o racjonalne, naukowe założenia.

Jednak rodzina Seba miała również zacięcie artystyczne. Matka była aktorką, siostra tańczyła w Royal Ballet. Jemu samemu natomiast udało się połączyć dwa aspekty – zespolić ciało i umysł. Uzyskał stan harmonii, w którym wyczucie

czasu, równowaga, rozluźnienie i koncentracja współdziałają w idealnej zgodzie. To było coś więcej niż nauki ścisłe. Każdy może dokonać tego samego, wykorzystując technikę biegu, umiejętność zastosowania zdobytej wiedzy oraz siłę woli.

Rzecz w tym, że ludzie są indywidualistami i na każdego działa coś innego. Bieganie to dyscyplina osób myślących. Podążanie za sztywno ustalonym schematem może zaprowadzić jednego zawodnika na szczyt, a drugiego wykończyć kontuzjami. Każdy z nas – czy biega w lokalnej grupie, czy ściga się w międzynarodowej stawce – sam musi przekonać się, co jest dla niego dobre.

Kiedy wsłuchamy się w siebie i zastanowimy nad naszymi sukcesami oraz porażkami, zamiast bezrefleksyjnie iść dalej, wnioski mogą okazać się zaskakujące. Dam przykład z czasów, kiedy sam się ścigałem.

Było to w marcu 1981 roku. Zbliżały się ważne dla mnie zawody: mistrzostwa Anglii w przełajach. Startowałem w nich od dziecka. Zająłem drugie miejsce w kategorii młodzików. Jako junior byłem trzeci. Już wtedy zdawałem sobie sprawę z tego, jak wspaniałym widowiskiem jest bieg seniorów. Tysiąc ośmiuset biegaczy ruszało razem na wystrzał startera, a każdy od samego początku robił wszystko, żeby oderwać się od reszty rywali i objąć prowadzenie. Ziemia drżała pod ich stopami. Trasę stanowiły trzy 5-kilometrowe pętle. Prowadzący zawodnicy na trzecim okrążeniu zwykle dublowali tych z końca stawki. Cała impreza przypominała niekończącą się szarżę umorusanych i zziębniętych facetów.

Wyścig był bardzo ważny, ponieważ stanowił kwalifikacje do mistrzostw świata w biegach przełajowych. Pierwszych dziewięciu na mecie uzyskiwało nominację do angielskiej kadry narodowej. Była tylko jedna szansa, żeby zdobyć w niej miejsce. Skoro chciałem się tam znaleźć, musiałem się postarać.

Biegało mi się dobrze przez całą zimę, poza tym napędzał mnie gniew. Rok wcześniej nie wybrano mnie do kadry olimpijskiej, mimo że przed kwalifikacjami legitymowałem się najlepszym czasem na 5000 m w kraju. Czułem się pominięty przez selekcjonerów, a więc chciałem coś udowodnić.

Istniała jeszcze jedna motywacja. W tym czasie służyłem w RAF-ie, w randze porucznika. Zaledwie na dwa miesiące przed wyścigiem przeniesiono mnie do Harrogate, w hrabstwie North Yorkshire, miasteczka oddalonego o ponad 300 km od mojego londyńskiego domu i trenera, Harry'ego Wilsona. W ten sposób runęło wszystko, co zbudowałem. Nie miałem jednak powodów, żeby się skarżyć – przeprowadzka była częścią mojej służby. W Harrogate spotkała mnie przykra niespodzianka: mój przełożony uwziął się na mnie. „Udowodnię ci, że nie można być jednocześnie oficerem lotnictwa i światowej klasy zawodnikiem. Będziesz musiał wybrać, kim chcesz być” – usłyszałem na wstępie.

Wciąż przeszkadzał mi w treningach i startach, dawał dodatkowe zadania, gdy w porze lunchu zbierałem się na trening wraz z innymi zawodnikami RAF-u. Mój kilometr spadł tej zimy, za to narastała wściekłość. Krew się we mnie bu-

rzyła. Powiedziałem sobie: „Pokażę temu bydlakowi, że potrafię połączyć służbę i sport”.

Przez większość życia musiałem udowadniać różnym niedowiarkom, że potrafię jednocześnie świetnie się uczyć i biegać, skończyć Oksford i ścigać się z najlepszymi na świecie. Jednak nigdy wcześniej nie spotkało mnie tak negatywne nastawienie.

„Chyba nie uwierzyłeś w te bajeczki, jak to RAF wspiera sportowców. To tylko propaganda” – stwierdził mój przełożony. „Jesteś teraz w prawdziwych siłach powietrznych. Masz robić to, co do ciebie należy. Jak wszyscy! A nie puszyć się jak paw i szwendać, kiedy twoi koledzy harują za ciebie”.

Oczywiście miał rację, ale w moich oczach nic nie usprawiedliwiało zarzucania mnie coraz to nowymi obowiązkami, tylko po to, żebym się złamał. Chciał udowodnić, że nie starczy mi czasu i sił na bieganie.

Rwałem się do walki. Czuję ulgę za każdym razem, kiedy udało mi się wyemknać i pobiegać – ulgę tym większą, jeśli mogłem się ścigać.

Już wcześniej niezłe mi szło w mistrzostwach kraju. Szczególnie dobry występ zanotowałem w 1979 roku, kiedy zająłem piąte miejsce i po raz drugi zakwalifikowałem się do kadry. Na mistrzostwach świata w przełajach, rozgrywanych w irlandzkim Limerick, byłem dziewiąty na mecie, ale pierwszy z Anglików. Powiodłem wtedy kolegów do zwycięstwa w klasyfikacji drużynowej. Niestety Steve Jones, Walińczyk, mój serdeczny kumpel z RAF-u – ale i odwieczny rywal – był o dwa miejsca lepszy.

W 1981 roku znów miałem nadzieję na dobry występ i nominację do kadry, która miała polecieć na mistrzostwa świata do Madrytu. Były ku temu powody: na krótko przed przeniesieniem do Harrogate wziąłem udział w biegu zorganizowanym przez International Athletes Club w dzielnicy Crystal Palace, w południowej części Londynu. Wyprzedziłem tam Steve’a o włos, pokonując go w walce o trzecie miejsce i znalazłem się tuż za dwoma biegaczami z Afryki. Niestety dwa miesiące później, zaraz po zamieszaniu związanym z moją przeprowadzką, Steve dołożył mi 25 s na mistrzostwach RAF-u. Mimo że nie cieszył mnie wynik, byłem zadowolony z dobrej dyspozycji i wiedziałem, że wracam do formy.

Właśnie wtedy, na osiem dni przed mistrzostwami, złapałem kontuzję.

W tamtych czasach biegaliśmy w butach przypominających do złudzenia kolce lekkoatletyczne, które miały bardzo cienką podeszwę na pięcie. Startowałem na wojskowych mistrzostwach w przełajach, które odbywały się w Portsmouth. Trasa była szybka i płaska, a ja pędziłem co tchu. Na pierwszym okrążeniu musieliśmy przebiec przez wielką kałużę. Tak bywa w tego rodzaju biegach: wbiegasz na oślep w wodę, modląc się w duchu, by pod powierzchnią nie kryły się żadne przeszkody. Tym razem miałem pecha. Nastąpiłem na cegłę i stłukłem piętę. Utykałem, ale nie było najgorzej.

Na kolejnej, ostatniej już, pętli walczyliśmy ze Steve'em bark w bark o zwycięstwo. Znowu była to niezła przeprawa. Według artykułu opublikowanego w maju 2007 roku w piśmie „Runner's World”, Steve miał powiedzieć: „Jeżeli po zakończeniu biegu mogę ustać na nogach, walnij mnie mocno czymś twardym, żebym upadł, bo to oznacza, że nie dałem z siebie wszystkiego”. Steve był silnym, twardym i szczerym facetem. Właśnie takiego rywala chciało się mieć. Przez długie lata przyjacielska rywalizacja pozwoliła nam wykrzesać z siebie to, co najlepsze – zarówno dla RAF-u, jak i dla kadry Wielkiej Brytanii.

Kiedy zbliżaliśmy się do tej wielkiej kałuży po raz drugi, starałem się nie stąpnąć w to samo miejsce, ale znowu się uderzyłem. Być może była to inna cegła, jednak pięta ta sama. Tym razem ból był tak wielki, że musiałem na chwilę przystanąć.

Do mety zostało 1,5 km. Ruszyłem do boju. Steve wyprzedził mnie o 10 s.

Nie przejmowałem się przegraną z kumplem, ale tym, czy uda mi się zaleczyć kontuzję przed mistrzostwami kraju. Ból był bardzo silny; pojawiał się przy bieganiu, przy chodzeniu, a nawet kiedy stawałem, opierając ciężar ciała na kontuzjowanej stopie. Miałem zaledwie siedem dni, żeby wrócić do zdrowia.

Złapałem kontuzję w piątek. Mistrzostwa miały się odbyć w niedzielę za tydzień.

Do ważnych zawodów chciałoby się jak najlepiej przygotować. Wiele czynników ma na to wpływ: kalendarz startów, samopoczucie, nawet pogoda. W normalnych okolicznościach zrobiłbym jeszcze dłuższe wybieganie w niedzielę na tydzień przed startem i nie rezygnowałbym z dwóch treningów dziennie, nawet przed samym wyścigiem.

Niestety, w sobotę nie byłem w stanie przebiec ani kroku. Nie było mowy o właściwym przygotowaniu. Chłodziłem stopę lodem w nadziei na poprawę.

W niedzielę mogłem bezboleśnie potruchtać po dywanie u teściów, choć chodzenie nadal sprawiało mi ból. Zachęcony tym sukcesem, ale wciąż pełen obaw, postanowiłem zaryzykować i przebiegłem spokojnie 3 km.

Nadal jednak bolało, a do zawodów zostało zaledwie sześć dni.

Zazwyczaj wieczorami trenowałem na trasie dookoła bazy w Harrogate. W poniedziałek, mimo że na treningu w południe noga doskwierała podczas biegu po trawie, zdecydowałem się pobiegać po równej, utwardzonej drodze. Okazało się, że nie jest źle. W szybkim biegu czułem się lepiej niż w wolnym, bo przy dużej prędkości bardziej obciążałem zdrową, przednią część stopy.

Nie chciałem biec powoli ani daleko. Jedynym wyjściem był krótki, ostry trening. Zrobiłem trzy pętle, każda o długości 1400 m, z 2-minutową przerwą między powtórzeniami. Pięta, chroniona amortyzacją buta, miała się dobrze, co podniosło mnie na duchu. Chociaż krótkie sesje w porze lunchu biegałem wolno i po trawie, prawdziwy trening musiał się odbyć na pełnej prędkości – ciężar ciała przeniesiony na przód, na palce, z maksymalnym zaangażowaniem.

Podbudowany faktem, że nie czułem dolegliwości, pobiegłem w środę dwie pętle – tym razem idąc na całość – z 2-minutową przerwą.

Dopiero w czwartek, na dwa dni przed biegiem, założyłem kolce. To miał być prawdziwy sprawdzian. Jeśli w ogóle byłbym w stanie wystartować, na mistrzostwach również musiałbym pobiec w kolcach. Tego dnia w południe zrobiłem szybki i ostry trening – sześć razy po 600 m mocno, a końcowe 200 m każdego powtórzenia na maksa. Biegałem po mięciutkiej trawie parku Stray, na pięknych błoniach otaczających Harrogate. Gdyby cokolwiek zabolalo po tym treningu, to byłby koniec. Po mistrzostwach.

Tak czy siak, na tym skończyłem przygotowania. Bez niedzielnego wybiegania i z mniejszym kilometrażem niż zwykle. W ostatnim tygodniu przed zawodami wykonałem zaledwie trzy krótkie, mocne treningi: w poniedziałek, środę i czwartek.

Tamtego roku mistrzostwa odbywały się na terenach Parliament Hill, na północnych obrzeżach Londynu, zaledwie kilka kilometrów od miejsca, w którym mieszałem. Wzgórze było wcześniej zwane Traitors Hill (Wzgórze Zdrajców). Stanowi przejście do parku Hampstead Heath, do rozległych wrzosowisk, które pokrywają wzgórze o łącznej powierzchni 320 hektarów. Te tereny są pokryte płataniną ścieżek. Odkąd skończyłem 13 lat, biegałem po nich w zawodach szkolnych i dla mojego klubu, Shaftesbury Harriers. Przez wszystkie lata wygrałem tam wiele wyścigów. W ciągu trzech lat poprzedzających przeprowadzkę do Yorkshire, trenowałem w tym parku dwa, trzy razy w tygodniu. Znałem go jak własną kieszeń.

W piątek wziąłem dzień wolny od służby, żeby pojechać do Londynu i sprawdzić fragmenty trasy, chodząc i truchtając w butach treningowych. Chciałem przekonać się, jak zareaguje moja pięta.

W dzienniczku treningowym zapisałem: „Jestem trochę znużony. Nie czuję się najlepiej. Nie wiadomo, co z piętą”.

Mimo poprawy stopa wciąż bolała. Ziemia była zmarznięta, a ja pełen obaw. Jeżeli następnego dnia ziemia byłaby nadal twarda, prawdopodobnie nie mógłbym biec. Modliłem się o odwilż i ulewę.

Nazajutrz rano zaczęło lać jak z cebra i w trakcie biegów młodzików oraz juniorów park zmienił się w prawdziwe bagno. Pomyślałem, że to wspinały, przepiękny dzień i być może uda mi się jednak pobiec.

Oczywiście wszyscy najlepsi zawodnicy w kraju przyjeżdżają na mistrzostwa. Tego roku stawka była wyjątkowo mocna. Większość obserwatorów spodziewała się zwycięstwa Steve’a Jonesa, bazując na wcześniejszych rezultatach sezonu. Steve był świetnym biegaczem, który pobił rekord świata na maratonie w Chicago¹. Wygrał też maratony w Londynie i Nowym Jorku.

¹ Było to 21.10.1984; czas Jonesa – 2:08:05 (przyp. red.).

Jako Walijczyk nie musiał startować w mistrzostwach Anglii, miał bowiem automatyczną nominację do kadry Walii na mistrzostwa świata. Z powodu swojej narodowości w normalnych warunkach nie powinien w ogóle startować w angielskim czempionacie. W mistrzostwach Walii wygrywał za to wyjątkowo często. Zmiana przepisów w 1981 roku pozwoliła mu wstąpić do angielskiego klubu Bristol. W ten sposób mógł wziąć udział w mistrzostwach Anglii, które były dużo bardziej prestiżowe niż mistrzostwa Walii. Ponadto bardzo pragnął zwyciężyć właśnie w naszych zawodach.

Był też Mike McLeod, zwany Ekspresem z Elswick, srebrny medalista na 10 000 m z igrzysk w Los Angeles w 1984 roku. Trzeba też wspomnieć o Davie Moorcrofcie, zwycięzcy na 1500 m podczas Igrzysk Wspólnoty Brytyjskiej w 1978 roku, który w 1982 roku pobił rekord świata na 5000 m. Grono faworytów uzupełniał Dave Clarke, który rok po mistrzostwach był dziewiąty w przełajowych MŚ w Rzymie.

Na starcie zgromadziło się również wielu innych znakomitych biegaczy brytyjskich: Mike Tagg, Bernie Ford, Tony Simmons, a także debiutanci: Steve Binns i Roger Hackney. Razem z nimi na trasę miało wybiec prawie 1800 zawodników. Wydaje mi się, że jedynym z wielkich, którego brakowało, był Nick Rose. Wygrał zawody rok wcześniej, jednak tym razem startował w mistrzostwach amerykańskich.

Po delikatnej rozgrzewce, w której towarzyszył mi klubowy kolega, Pat Collins, założyłem kolce i wykonałem kilka mocnych odcinków. Podłoże było tak miękkie, że założyłem 18-milimetrowe wkręty – najdłuższe możliwe – by uzyskać lepszą przyczepność. Wszędzie dookoła zawodnicy robili rozgrzewki. Nagle w jednym z nich rozpoznałem starego kumpla ze szkoły, Bena Browna, który dziesięć lat wcześniej pokonał mnie w szkolnych mistrzostwach kraju. Od tamtego czasu prawie go nie widywałem. Ben również mnie rozpoznał, skrzył w moją stronę i natychmiast wyłożył się jak długi w błoto. Nie do wiary! Było tak ślisko, a on miał na nogach zwykłe trampki prawie bez bieżnika. Wstał. Życzyliśmy sobie nawzajem powodzenia i niestety tyle go widziałem. Sądzę, że nie był w stanie pokonać trasy w takich butach.

Podczas ostatnich przebieżek przed startem czułem się mocny i jednocześnie rozluźniony, jednak rozgrzewka to nie zawody. W biegach rozgrywanych na Parliament Hill dowiadujesz się, jaką masz formę danego dnia już kilka minut po rozpoczęciu wyścigu. Na początku czeka cię 800 m podbiegu, które może się dłużyć w nieskończoność, gdy nie czujesz się dobrze i wiesz, że do mety zostało jeszcze prawie 14 km. Niekiedy dobiega się na szczyt tego pierwszego wzniesienia z poczuciem, że tu chciałoby się już skończyć bieg.

Na starcie nie ma przebaczenia. W tak wielkiej grupie kluczowe jest to, by od początku znaleźć się w czołówce. Jeśli utkniesz w masie biegaczy, masz duży problem. „Start międzynarodowego biegu przełajowego przypomina jazdę konną

pośród stada pędzących bawołów” – stwierdził Ed Eyestone, amerykański maratończyk, po jednym z takich wyścigów. „To świetna zabawa, dopóki dotrzymasz kroku najlepszym, ale wystarczy jedno potknięcie i zostajesz wdeptany w błoto”.

To zdanie świetnie oddaje atmosferę tego biegu.

Zagrzmiał wystrzał startera i ruszyliśmy; 1800 zawodników pognało całym stadem prosto w błoto. Właściwie 1799, bo Moorcroft w tym czasie jeszcze zdejmował dres i spóźnił się z pół minuty na start, o czym wtedy nie wiedziałem. Na szczyt wbiegłem na drugiej lub trzeciej pozycji. Czułem, że wszystko jest w porządku. Kawalek z górki, znowu podbieg i zaledwie kilometr od startu byłem na prowadzeniu. Bez żadnego trudu! Co się u licha działo?

Pamiętam, jak mówiłem sobie: „Nie obejmuj prowadzenia tak wcześnie”. Zamierzałem czekać do początku trzeciego okrążenia, kiedy wszyscy już się zmęczą i będę mógł wykorzystać swoją siłę, by zbudować przewagę nad rywalami. Jednak czułem się wyśmienicie i nie sposób było biec wolniej. Pomyślałem więc: „Jest dobrze, nie przejmuj się. Trzymaj rytm i biegnij dalej”.

Zwykle w zawodach trzeba mocno podkreślić tempo, żeby się urwać przeciwnikom. Ale ja po prostu biegłem, a wszyscy inni zostali w tyle. „Nawet się za bardzo nie staram” – myślałem. „Gdzie oni się podziali?”. Pamiętam to uczucie do dziś, mimo że minęło ponad 30 lat. To była prawdziwa magia!

W trakcie zawodów nigdy nie oglądałem się za siebie, dlatego nie wiedziałem, jak daleko za mną są rywale. Nie słyszałem nic za plecami, co świadczyło o tym, że zyskałem pewną przewagę. Nie miałem jednak pojęcia jak dużą.

Na trasie kibicowała mi żona Sue wraz z rodzicami, trener Harry, najlepszy biegowy kumpel Phil Stamp, a także wielu zawodników i kibiców Shaftesbury Harriers, w tym Dave Bedford i mój były trener, Bob Parker. Krzyczeli do mnie, kiedy ich mijałem. Dzięki temu mogłem się nieco zorientować, co się działo za mną.

Jak się później dowiedziałem, na koniec pierwszej pętli miałem 40 s przewagi nad następnym biegaczem. Phil wrzeszczał do mnie zdenerwowany: „Spokojnie, Julian! Nie daj się ponieść! Jeszcze 10 km do mety”.

Wiedziałem, o co mu chodziło. Był świadkiem, jak spaliłem się w 1978 roku na zawodach na 10 000 m w Crystal Palace, w biegu kwalifikacyjnym do Igrzysk Wspólnoty Brytyjskiej, które miały się odbyć w tym samym roku. Wtedy świadomie objąłem prowadzenie od początku, żeby ominąć kałuże powstałe po oberwaniu chmury tuż przed biegiem. Od kilku ładnych chwil biegłem bardzo szybko, ale na półmetku przemknął obok mnie jak burza Brendan Foster, który na metę przybiegł z nowym rekordem Europy: 27:30,5. Wyprzedzili mnie również Mike McLeod i Bernie Ford, a mnie przypadło w udziale czwarte miejsce. Kwalifikowało się pierwszych trzech. Była to jedna z kilku sytuacji, gdy do szczęścia zabrakło mi bardzo niewiele.

Phil obawiał się, że historia się powtórzy. Chciał mnie wesprzeć tymi słowami, ale ja wiem, co miał na myśli, mówiąc: „spokojnie”. Należało to rozumieć jako: „Nie bądź głupi! Nie popełnij znowu tego samego błędu!”.

Ja tymczasem biegłem wciąż równym rytmem, mocnym i swobodnym jednocześnie. Na drugim okrążeniu znów usłyszałem Phila, który wydawał się teraz mniej zdenerwowany i nieco weselszy.

„Wciąż im uciekasz” – wrzeszczał. „To niesamowite! Jesteś minutę przed nimi!”.

Nie wierzył w to, co się dzieje, ja zresztą też. To było jak sen. Biegłem bez trudu, miałem ledwo przyspieszony oddech!

Po dwóch pętlach moja przewaga wynosiła 68 s, co na tym etapie wyścigu było niebywałe. Do mety miałem niespełna 5 km, a czułem się lepiej niż kiedykolwiek. Leciałem bez wysiłku, swobodnie wybierając najdogodniejszą drogę przez bagno, które podczas wyścigu rozprzestrzeniło się niczym brunatna szrama na zieleni wrzosowiska.

Nie mogłem w to uwierzyć. Zazwyczaj rywalizacja jest namacalna i głośna. Przy akompaniamencie dyszenia zawodników i okrzyków kibiców idą w ruch łokcie. Intensywność zmagania sprawia, że kilometry szybko uciekają. Tym razem jednak większość trasy spowijała niesamowita cisza. Zamiast skupiać się na walce, mogłem jedynie utrzymywać rytm, jakbym gnał na grzbiecie fali.

Na ostatnim okrążeniu do moich uszu zaczęły docierać wiwaty przyjaciół, rodziny, a nawet zupełnie obcych ludzi.

„Nikogo za nim nie widać!” – zawołał ktoś.

„Jesteś tak daleko z przodu, że możesz stanąć i napić się herbatki!”.

„Dobra robota, Goat²! Jesteś pewien, że nie skróciłeś trasy po drodze?”.

Zdarzały się nawet okrzyki ze strony kibiców Steve’a Jonesa, choć były nieco ponure.

Kibice chcieli dobrze, ale te komentarze zbyt mi nie pomagały. Byłem w transie i nie chciałem się z niego budzić tylko po to, by się pouśmiechać i pomachać do nich.

Miałem robotę do wykonania. Próbując utrzymać skupienie, powtarzałem sobie w myślach: „Płyń na tej fali”.

Nikt mnie nie naciskał, dlatego ani przez chwilę nie zabrakło mi tchu. W górę, w dół – było mi wszystko jedno. Czułem się świetnie, biegłem w dobrym, szybkim rytmie, długim i luźnym krokiem. Gdyby zawsze dało się tak biegać!

Umorusany błotem, jako pierwszy przekroczyłem linię mety. Zostałem mistrzem Anglii w przelajach! Wygrałem z ogromną przewagą, idąc w ślady mojego idola, kolegi z klubu i partnera treningowego, byłego rekordzisty świata na 10 000 m – Dave’a Bedforda.

² Ang. *goat* – kozioł. Gra słów nawiązująca do nazwiska autora (przyp. tłum.).

Moje pierwsze słowa komentarza dla prasy brzmiały: „To najłatwiejszy wyścig w mojej karierze, jakby to były zawody klubowe”.

Wydawało się, że minęły wieki, zanim pozostali biegacze dotarli do mety. W gazetach napisano, że zdążyłem się przebrać w dres i rozdać autografy, gdy na mecie pojawił się drugi zawodnik, Dave Clarke.

W każdym razie mój czas wyniósł 44:39, a Clarke’a 46:34. Wygrałem o prawie 2 min i ten rekord nie został pobity do dziś. Trzeci był Mike McLeod, a Dave Moorcroft czwarty – świetny występ, zważywszy na fakt, że już na starcie miał stratę 30 s. Mój odwieczny rywal, Steve Jones, był piąty.

A co z moją piętą? Nie poczułem jej ani razu. Ozdrowiałem.

Nie potrafię wyjaśnić, co właściwie dało mi tę wspaniałą wygraną. Coś się jednak musiało stać, bo pobiegłem szybciej niż wielu z najlepszych biegaczy na świecie. Szybciej o 8 s/km. Jeżeli chciałem w przyszłości biegać jak najlepiej, należało odpowiedzieć na pytanie: co sprawiło, że w tym biegu wszystko się udało?

Częściowo miały na to wpływ czynniki ode mnie niezależne. Popychał mnie gniew, że nie zostałem wybrany do kadry olimpijskiej rok wcześniej oraz złość na przełożonego w Harrogate. Deszcz był podarunkiem od losu. Zdałem sobie również sprawę, że ogromna ulga, związana z faktem, iż byłem zdolny do biegu, wyparła wcześniejszy strach i dała mi wewnętrzną siłę.

Bez wątpienia wpływ miało również przygotowanie przedstartowe, które z konieczności przebiegało inaczej niż zwykle. Kontuzja sprawiła, że skupiłem się na szybkich treningach, dzięki czemu w dniu zawodów byłem świeży i czułem głód biegania. Trzeba przyznać, że gdybym nie uraził stopy i w przygotowaniach podążał normalnym trybem, mógłbym nie zwyciężyć.

Doświadczenia z wygranych mistrzostw wiele mnie nauczyły. W kolejnych latach starałem się powtórzyć tamte przygotowania. Mimo że nigdy więcej nie wygrałem biegu z 2-minutową przewagą, często uzyskiwałem wyniki lepsze, niżby wskazywała moja aktualna forma.

Chciałbym, żeby u ciebie było podobnie. Bieganie to nie tylko bezrefleksyjna determinacja lub nabijanie kilometrów i oczekiwanie cudu w dzień wyścigu.



Mark Shearman, Athletics Images

Najłatwiejszy, a zarazem najlepszy bieg w moim życiu

Możesz trenować mądrzej i nauczyć się, co na ciebie działa najlepiej. Dostosować trening do kalendarza startów, żeby we właściwym czasie uzyskiwać szczyty formy. Umiejętność wejścia w trans, połączenie wysiłku woli i dyspozycji fizycznej w odpowiedniej chwili – oto biegowy Święty Graal.

Ważnym elementem mądrego biegania jest prawidłowa technika, dzięki której nie działa się wbrew własnemu ciału i nie marnuje cennej energii.

To zabawne, że wszyscy doceniają znaczenie prawidłowej techniki w kolarstwie i pływaniu, a jednocześnie wiele osób uważa, że w bieganiu technika właściwie nie gra roli. Jak to się jednak dzieje, że najlepsi na świecie biegają tak, jakby nie sprawiało im to żadnego trudu? Płyną krok za krokiem, ledwo muskając stopami ziemię. Nie marnują energii, ale wykorzystują ją, by biec szybciej. Prawidłowy bieg jest związany z właściwą sylwetką, techniką, wyczuciem czasu i równowagą.

Skoro celem jest szybsze bieganie, po co zatem trenować w wolnym tempie? Dlaczego mamy doskonalić sztukę truchtania? Skoro chcemy zostawić w tyle rywali mocnym finiszem w wyścigu na 10 km, po co ćwiczyć zwalnianie w miarę zmęczenia? Czy nie należy skupić się na bieganiu coraz szybciej?

Podobnie wielu zawodników uważa, że rozciąganie służy tylko zapobieganiu kontuzjom. Zrobią zaledwie parę skłonów i już ruszają na 15 km wybiegania. Tymczasem rozciąganie pozwala biegać dłuższym i luźniejszym krokiem. Jeśli mięśnie pleców, ścięgna podkolanowe i tyły ud są przykurczone, każdy z tysięcy kroków stawianych w trakcie zawodów na 10 km jest odrobinę krótszy. Z dwójki biegaczy będących na tym samym poziomie ten, który jest bardziej gibki, pobiegnie swobodniej, a dzięki temu szybciej i dalej. W dodatku mniej się zmęczy.

Warto również się zastanowić, co najbardziej ci przeszkadza stać się lepszym biegaczem. Czy jest to oddychanie? Nogi? Siła mięśni korpusu, ręce albo brzuch? Psychika? Czy brak szybkości? Możesz zaplanować takie sesje treningowe, które pozwolą pokonać te ograniczenia. Pomyśl, dzięki którym ćwiczeniom osiągałeś dobry wynik w zawodach, a które nic ci nie dały. Mogło się zdarzyć, że najlepsze czasy uzyskiwałeś na treningach. Dlaczego nie stało się to na zawodach, do których ciężko się przygotowywałeś?

Żyjemy w tzw. erze technologii i oczekujemy, że każde zjawisko będzie można wytłumaczyć językiem nauki, wskazując obiektywne związki przyczynowo-skutkowe. Jesteśmy bombardowani przez rozmaite naukowe koncepcje, które radzą, jak uzyskać możliwie najlepsze rezultaty. Towarzyszy temu zawili żargon: próg beztlenowy, poziom stężenia mleczanu we krwi, strefy tętna, itd. Sama ta wiedza wcale nie sprawi, że będziesz sprawniejszy. Podobnie pomiar różnych parametrów związanych z wysiłkiem nie gwarantuje rezultatów. W dniu zawodów musisz ciężko zapracować na dobry wynik, nawet jeśli przed kilkoma dniami wykonałeś najlepszy trening w swoim życiu. Oczywiście twoja forma ma wpływ na to, jak pójdzie na zawodach, ale istnieje wiele innych czynników, od których zależy końcowy rezultat.

Nikommu jak dotąd nie udało się wykazać obiektywnej zależności pomiędzy konkretnym treningiem a wzrostem formy. Moim zdaniem nigdy się to nie uda, bo idealne proporcje liczby i jakości treningów, jak również tempo wzrostu formy, są dla każdego inne. Tak naprawdę owe parametry mogą być zmienne nawet dla tej samej osoby. Zdarza się też, że mniej intensywny trening przynosi więcej korzyści niż ten trudniejszy.

Zawierzenie naukom ścisłym powoduje, że lekceważy się nieuchwytny czynnik mentalny i emocjonalny, mający wielki wpływ na osiągane wyniki. Takie mechanizmy, jak wizualizacja, koncentracja, budowanie pewności siebie i burzenie jej u przeciwników bardzo się przydają. Co jednak pobudza prawdziwą potęgę umysłu i woli? Jak je ujarzmić i wykorzystać cały swój potencjał?

Jeżeli ślepo ufa się nauce, pomija się kwestie niedające się zawrzeć w ścisłych terminach. Ale nie tylko. Poleganie na zdobyczach nauki wiedzie także do sięgnięcia po farmakologiczne środki poprawiające formę. Tendencja do stosowania dopingu, która wciąż się pogłębia, zagraża wiarygodności rywalizacji na najwyższym poziomie i psuje obraz niemal każdej dyscypliny sportu zawodowego.

Mnóstwo badań naukowych proponuje na wskroś techniczne, bardzo skomplikowane, a czasami sprzeczne ze sobą porady treningowe. Teorie dokładnie określają, jak często biegać i jak ciężko. Nie ma jednak magicznej recepty na sukces. Żadne środki treningowe nie uczynią cudów. Każdy z nas jest niepowtarzalny. Różnimy się od siebie mocnymi i słabymi stronami, a także stylem życia. Mieszkamy i trenujemy w różnych warunkach.

Uważam, że trening to bardziej sztuka niż nauka. Liczą się intuicja i odczucia, pewność siebie oraz wiara we własne siły, taktyka, a także motywacja, relaksacja i koncentracja. Trzeba znaleźć to, co działa na Ciebie najlepiej, by móc wejść w trans i uruchomić wszystkie swoje możliwości.

W czasach, kiedy się ścigałem, miałem szczęście spotkać wielu znakomitych zawodników. Z Dave'em Bedfordem biegaliśmy w jednym klubie, mieliśmy też tego samego trenera – Boba Parkera. Ze Steve'em Jonesem przyjaźniliśmy się i rywalizowaliśmy w RAF-ie. Biegałem również ze Steve'em Ovettem pod okiem trenera Harry'ego Wilsona. Byliśmy do siebie podobni: silni, dobrze radzący sobie w przełajach, z podobnym nastawieniem do treningu. Ciężko harowaliśmy, ale jednocześnie świetnie się bawiliśmy. Niestety, Ovettt jako jedyny był dobry w sprintach.

Wiele się od nich nauczyłem. Ty też możesz. Na kartach tej książki będę ilustrował szczególnie ważne kwestie anegdotami, zaczerpniętymi z życia mojego oraz innych biegaczy klasy światowej, których miałem przyjemność poznać. Nieco później dużo się nauczyłem jako wieloletni trener biegaczy będących na różnych poziomach. Podzielę się również ich doświadczeniami.

Chciałbym, żebyś zaczął więcej myśleć o bieganiu. Nie podam ci gotowych przepisów. Zamierzam raczej sprawić, żeby zarówno twój umysł, jak i nogi przy-

spieszyły. Dzięki temu bieganie stanie się mniej nużące, a bardziej zróżnicowane. Będzie dawać energię, zamiast ją odbierać. W bieganiu chodzi o wyzwania, a nie o ciężką orkę w pocie czoła. Co najważniejsze – ma dawać radość.

Chcę ci pomóc osiągnąć stan harmonii, w którym wszystkie elementy formy sportowej, zarówno fizyczne, umysłowe, jak i emocjonalne, stają się jednym. Stan ten pozwala osiągać rezultaty, o które nigdy byś siebie nie podejrzewał. Życzę ci takich chwil, w których wszystko się układa, a bieganie nie sprawia żadnego trudu. Wtedy poczujesz się tak jak ja podczas mistrzostw kraju w 1981 roku, i to niezależnie od twojego poziomu sportowego. Zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby przekazać ci całą moją wiedzę, nie tylko o teorii wysiłku fizycznego, lecz także o sztuce biegania.



CZĘŚĆ I

BUDOWANIE BAZY

Witam w części pierwszej, dotyczącej budowania bazy. Dzięki niej staniesz się szybszym biegaczem. Tematy niektórych rozdziałów mogą cię zaskoczyć.

Jeden z nich traktuje o technice biegu, którą warto ćwiczyć od samego początku, chociaż rzadko jest uważana za istotną dla biegaczy długodystansowych. W przeciwnym razie wykształcisz w sobie złe nawyki, których trudno będzie się potem pozbyć. To tak, jakbyś ucząc się grać na skrzypcach, przez rok nieprawidłowo trzymał smyczek albo stosował zły chwyt rakiety, ćwicząc grę w tenisa.

W drugim rozdziale omawiam trening szybkości. Mowa tam o fartleku (zabawie biegowej), pomagającym przyzwyczaić się do szybszego biegania. Tym, którzy uważają, że budowanie bazy sprowadza się do truchtania bez końca, nie będzie łatwo wyrwać się z powolnego rytmu. Przekonanie, że mimo braku szybkich treningów pewnego dnia stopy same zaczną poruszać się szybciej, kolana podnosić wyżej, a krok się wydłuży, jest błędne. Nie należy pomijać pracy nad szybkością w trakcie budowania bazy. Treningi szybkości są bowiem jej częścią.

Od samego początku trenuj we właściwy sposób. Ćwicz technikę oraz ucz się biegać poprawnie i szybko.

SZTUKA SZYBSZEGO BIEGANIA

TECHNIKA, TRENING, TAKTYKA

Serdecznie i gorąco polecam *Sztukę szybszego biegania* zawodowym biegaczom, pół-amatorom, amatorom i totalnym żółtodziobom biegowym, jak też tym, którzy stoją z boku i się przyglądają. Polecam ją trenerom i instruktorom, kierującym przygotowaniem zawodników do osiągnięcia superwyników. Autorami są: Julian Goater, niegdyś znakomity zawodnik, a obecnie świetny szkoleniowiec, i Don Melvin, biegacz amator, dziennikarz i pisarz. Obaj w intuicyjny sposób wyjaśniają, o co w tym bieganiu naprawdę chodzi. Piszą, jak ważna jest praca nad samym sobą w wymiarach fizycznym, psychicznym i mentalnym. Biegacz superszybki to wszechstronny biegacz, który stale szuka bodźców do doskonalenia się, aby osiągać coraz lepsze wyniki. Jak wyjaśniają Goater i Melvin, nie należy bać się eksperymentów i poszukiwania „biegowego Graala” na drodze rozwoju fizycznego i – nawet dużo ważniejszego – rozwoju duchowego. Stosowanie różnorodności i zmienności bodźców w treningu spowoduje, że poznasz własne słabe strony. Ta wiedza stanie się dla Ciebie windą, która wyniesie Cię na wyższy poziom biegowy.

Robert Celiński
wielokrotny mistrz świata Masters
w biegach długich (10 000 m) i biegach przełajowych,
trener personalny

Możesz całe życie biegać tak samo i mieć z tego sporo satysfakcji. Ale jeśli masz w sobie choćby cień ducha rywalizacji, to owa satysfakcja będzie malała, w miarę jak postępy zaczną stawać się wolniejsze. A gwarantuję ci, że przy monotonnym wybijaniu kolejnych kilometrów będą coraz mniej widoczne. Wtedy nadejdzie czas, by przestać biegać, a zacząć trenować.

I o tym właśnie jest ta książka. Przedstawia sześć fundamentów treningu, dzięki którym będziesz w stanie biegać szybciej – i to niezależnie od dystansu. Podpowiada, jak każdy z tych filarów wzmocnić, żebyś osiągał coraz lepsze czasy na zawodach. Daje konkretne przykłady treningów, dzięki którym wskoczysz na wyższy poziom biegowy.

Nie wszyscy skorzystają z tej książki w równym stopniu. I choć najwięcej wyniosą z niej bardziej zaawansowani biegacze, to powinna znaleźć się na półce każdego, kto chce czuć w czasie biegu własną siłę, szybkość i moc, bez względu na aktualną życiówkę.

Marek Dudziński
redaktor naczelny „*Runner's World*”

PATRONAT MEDIALNY



ISBN 978-83-7579-309-3

