

Wstęp

Pisaniu książki traktującej o tym, jak trenować, towarzyszy poczucie wielkiej odpowiedzialności. Szczególnie że książkę tę nazwałem „Biblią”. Wiem, że wielu kolarzy przyjmie to, co napisałem, bez zastrzeżeń. Inni, bardziej sceptyczni, będą wybierać to, co uznają za ważne dla siebie, a odrzucać to, co będzie kłóciło się z ich przekonaniami.

Jeszcze inni kupią książkę, sądząc, że ukryłem w niej jakieś sekrety, które w cudowny sposób poprawią ich wyniki w czasie wyścigów. Już po kilku rozdziałach przekonają się jednak, że tak nie jest. Opisany tu program szkoleniowy to raczej podstawy. Zamiast niesłuchanie trudnych treningów, o niesłuchanej długości i intensywności oraz niezwykłych metod, kładę nacisk na stworzenie ściśle zdefiniowanego kierunku rozwoju i trzymanie się go z konsekwencją i umiarem.

Niedawno znajomy przesłał mi fragment dyskusji, która toczyła się w internecie. Pewien zawodnik opisywał, jak stosować metody opisane przeze mnie w „The Cyclist’s Training Bible” w odniesieniu do kolarstwa górskiego. Jego skrótowy opis był zabawny i zwięzły. Oto, co napisał:

„Trenuj, trenuj, trenuj, odpoczywaj.
Trenuj więcej, trenuj więcej, odpoczywaj.
Trenuj jeszcze więcej, odpoczywaj.
Trenuj naprawdę ciężko, odpoczywaj.
Odpoczywaj, odpoczywaj, startuj w wyścigu”.

Przygotowywanie przeze mnie zawodników do startów wygląda właśnie tak prosto. Jednak sportowcom niekiedy trudno jest się pogodzić z faktami, gdy odkrywają moją tajemnicę. Kiedyś prowadziłem całonocne wykłady na temat treningu w klubie kolarskim. Po zajęciach jeden z zawodników podszedł do mnie i ściszym głosem zapytał, jak naprawdę trenuję kolarzy. Napisałem już trzy książki na ten temat i występowałem z niezliczoną ilością wykładów, a jednak nadal spotykam się z niedowierzaniem wśród zawodników. Czy to może być aż tak proste?

Każdy z nas chciałby odkryć magiczny trening, który pozwoli stawać na podium co tydzień. Ale takiej metody nie ma. Wszystko sprowadza się do kilku podstawowych założeń. Jednak zanim wspólnie rozpoczniemy tę długą podróż, pomocne może być lepsze poznanie mnie i tego, skąd wzięły się moje pomysły.

Założenia i metody, które stosuję, zaczęły się rozwijać, gdy sam pragnąłem zostać zawodnikiem w latach siedemdziesiątych. Rozpocząłem nowe studia, by uzyskać tytuł magistra w zakresie szkolenia. Chciałem dzięki temu sprawniej kierować własnym treningiem. W 1980 roku zostałem właścicielem sklepu z asortymentem dla biegaczy, a wkrótce potem – prosperującego obok sklepu rowerowego. Jako sprzedawców zatrudniłem najlepszych zawodników z okolicy. Przez kolejnych osiem lat sklepy stały się wylegarnią dla moich pomysłów. Pracujący u mnie ludzie niemal codziennie dyskutowali, a niekiedy wręcz kłócili się na temat optymalnych schematów treningowych. Nawet nasi klienci dawali się wciągać w niekończące się debaty, jak szybko osiągnąć najwyższy poziom wytrenowania. Moja filozofia, opisana w rozdziale pierwszym, rozwinęła się właśnie wtedy. Gdy później pomysły się skryształizowały, postanowiłem porzucić handel i więcej czasu poświęcić pracy trenera. Szkoliłem lokalnych zawodników, którzy stali się moimi królikami doświadczalnymi.

To, co jest popularne w treningu, ciągle się zmienia. Kiedy startowałem jako biegacz na studiach, w latach sześćdziesiątych, programy wszystkich moich trenerów oparte były na systemie okresów. W latach siedemdziesiątych modny stał się system ćwiczeń, nazywany w skrócie LSD (od ang. *Low Slow Distance*, czyli wolny bieg na długim dystansie) i wielu trenerów trzymało się tego modelu. Założenie było takie, że trening z niskim lub umiarkowanym natężeniem, trwający godzinami, ma rozwinąć doskonałą formę w strefie tlenowej. W ostatnich latach zainteresowanie systemem LSD powraca. W latach osiemdziesiątych ponownie modny stał się system z zastosowaniem intensywnych ćwiczeń podzielonych na okresy.

Nauka dotycząca sportu, dość młoda gałąź wiedzy, zaczęła dojrzewać w latach dziewięćdziesiątych i trening stał się bardziej naukowy, a nie – jak dotychczas, intuicyjny. Wielu czołowych sportowców zaczęło trenować pod okiem doświadczonych fizjologów i lekarzy, w odróżnieniu od wcześniejszego pokolenia atletów, którzy po przejściu w stan spoczynku sami zajmowali się pracą trenerską. Nasze dzisiejsze metody kształtowane są przede wszystkim przez naukę.

Równoległe do opisywanych zmian, w ciągu tych trzydziestu lat rozwijała się koncepcja periodyzacji. Zawsze byłem i nadal jestem zafascynowany tym, że możemy manipulować elementami treningu (jego częstotliwością, natężeniem, długością i rodzajem) w ciągu sezonu tak, by osiągać szczyt formy w określonych momentach. Przeczytałem na ten temat wszystko, co wpadło mi w ręce. W tym seminaryjną pracę rumuńskiego naukowca dr Tudora Bompy „Teoria i metodyka treningu”. Kilka lat temu miałem szczęście spędzić w jego towarzystwie nieco czasu, wypytując go o pochodzenie teorii periodyzacji. Spora część tej książki oparta jest na jego pracach.

Na tym podłożu wyrosły założenia opisywane w poniższym opracowaniu.

„Biblia treningu kolarza górskiego” jest trzecią książką z serii, nad którą pracuję od 1995 roku. Pierwszą była „The Cyclist’s Training Bible”, a drugą „TRIATLON biblia treningu” (Wydawnictwo Buk Rower 2010). Część materiału zamieszczonego w obecnej publikacji jest oparta na poprzednich książkach, jednak wiadomości zostały w miarę możliwości uzupełnione. Jednocześnie znaczna część materiału jest zupełnie nowa.

Część I opisuje, jak odnosić sukcesy sportowe, samodzielnie prowadząc swój trening. Ważne jest nie tylko rozwinięcie indywidualnego programu szkoleniowego. Niezbędny jest również realizm w ocenie tego, co jest konieczne do osiągnięcia sukcesu: swoich możliwości i motywacji.

W części II analizuję naukową stronę treningu. Podstawowe zagadnienia z zakresu fizjologii, obciążeń treningowych, zmęczenia i zasad trenowania są omówione w rozdziale 3. Rozdział 4 traktuje o najczęściej źle rozumianym zagadnieniu – natężeniu ćwiczeń.

Część III jest początkiem procesu twojego własnego szkolenia – od analizy, kim jesteś jako sportowiec, po określenie tego, co jest niezbędne do osiągania sukcesów w wyścigach.

Zagadnienie periodyzacji, czyli podzielenia treningu na okresy, opisane jest krok po kroku w części IV. Pod wieloma względami jest to esencja tej książki. Do tej części będziesz wracać rok po roku, by ustalać na jej podstawie plan treningu na każdy sezon. Powód jest prosty. Z czasem sam dostarczysz dowodów na to, jak periodyzacja sprawdza się w praktyce.

W części V przyglądam się wadom i zaletom treningu. Rozdział 10 traktuje o tym, jak przygotować się do udanego wyścigu: od rozgrzewki, przez ustalenie strategii, aż po regenerację po samych zawodach. Rozdział 11 to spojrzenie na ciemną stronę trenowania – choroby, wyczerpanie, przetrenowanie.

Część VI omawia pięć tematów, które pozwolą udoskonalić twój program treningowy. Znajdziesz tam zagadnienia dotyczące treningu zimowego, ćwiczeń siłowych i rozciągających, opis nietypowych potrzeb dla różnych grup sportowców trenujących kolarstwo górskie – kobiet, osób starszych, także sposobów używania dziennika treningowego i stosowania technik regeneracji organizmu.

Książka ta została napisana z myślą o poważnych i zaangażowanych rowerzystach górskich. Założenia są takie, że czytelnik ma już pewne doświadczenie w tym sporcie i posiada rozwinięte podstawowe umiejętności związane z korzystaniem z roweru. Początkującym doradzam lekturę, najlepiej pod okiem trenera lub bardziej zaawansowanego zawodnika.

Zakładam również, że czytelnik jest zdrowy. Jeśli istnieje jakikolwiek powód, by przypuszczać, że coś jest z tobą nie tak, radzę zasięgnąć porady lekarza, zanim przystąpisz do opisywanego tu, wymagającego programu ćwiczeń.

Celem napisania „Biblii” było umożliwienie czytelnikowi lepszego prowadzenia własnego treningu, a w konsekwencji uczynienie z ciebie lepszego zawodnika. Do samego końca starałem się, by książka była zarówno zrozumiała, jak i praktyczna. Mam nadzieję, że osiągnąłem swój cel i że radość, jaką czerpiesz z uprawiania kolarstwa górskiego, będzie trwała jeszcze wiele lat.

Joe Friel

Fort Collins, Kolorado, marzec 2000