

## SŁOWO WSTĘPNE

Kiedy w 1988 roku, mając zaledwie 10 lat, zaczynałem moją przygodę z kolarstwem, niewiele o nim wiedziałem. Chęć zajęcia się jakimś sportem wyczynowym oraz fakt, że mieszkałem w Bydgoszczy, gdzie były produkowane rowery dla naszej kadry startującej w Wyścigu Pokoju i mistrzostwach świata, były bodźcami do zapisania się do bydgoskiego Rometu. Przez pierwsze lata w Romecie nauczyłem się przede wszystkim: podstaw planowania treningu, technik jazdy oraz systemu rozgrywania wyścigów. Z perspektywy czasu widzę jednak, że moja wiedza opiera się głównie na doświadczeniu – własnym i przekazanym przez starszych kolegów oraz trenerów, samodzielny analizowaniu różnych zagadnień treningu, a przede wszystkim na efektach zastosowania metody prób i błędów.

O wielu elementach, czasem wręcz drobnych szczegółach, jednak bardzo istotnych, jak odżywianie, czy specjalistyczne metody treningu, dowiedziałem się dopiero, gdy byłem we Włoszech, już jako młodzieżowiec, a nawet później, jako zawodowiec.

Kolarstwo to bardzo ciężki sport. Myślę, że najcięższy. Dlatego należy wyeliminować ryzyko



popętnienia błędów w przygotowaniu do startów. Błędy bowiem mogą później mieć bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie kolarza. Jeżdżąc dużo po Polsce, mam kontakt z wieloma nie tylko młodymi zawodnikami i widzę spore braki w podstawach przygotowawczych. Odnoszę też wrażenie, że praca z młodzieżą wygląda coraz gorzej i jest coraz mniej kompetentnych osób mających doświadczenie i umiejętność przekazania wiedzy.

Kolarstwo wciąż się zmienia. To nie tylko jazda na rowerze. Pojawiają się nowe trendy, badania

dążące do poprawienia wydolności i wyników zawodników.

Ta książka, mam nadzieję, będzie pomocna dla osób, które już jeżdżą na rowerze, startują lub mają ochotę wziąć udział w jakichkolwiek amatorskich zawodach kolarskich, oraz – a może szczególnie – dla osób, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z rowerem.

Autor przedstawia elementy formacji kolarskiej, budowę człowieka i jego poszczególne układy ma-

jące duży wpływ na naszą wydajność, biomechanikę czy podstawy żywieniowe. W dalszej części znajdziemy również: rodzaje treningu, planowanie pracy i podzielenie jej na poszczególne cykle. Wszystko to stosujemy my, zawodowcy.

Nie mam wątpliwości, że książka ta, gdyby ukazała się 20 lat temu, byłaby dla mnie dużym ułatwieniem na mojej kolarskiej drodze, i wierzę, że będzie nim dla każdego, kto regularnie jeździ rowerem.

*Syberster Snyd*

## Od autora

Wszyscy kolarze mają jeden wspólny cel: być tak dobrymi, jak tylko mogą. Jednak aby ten cel osiągnąć, muszą najpierw dojść do kilku mniejszych, prowadzących do tego jednego, najważniejszego.

Współczesne kolarstwo jest jednym z najbardziej mierzalnych sportów – można w nim zmierzyć niemal wszystko. Z tego powodu w ostatnich latach dyscyplina ta zaczęła korzystać z licznych badań naukowych, dzięki którym udało się opracować solidne podstawy teoretyczne treningu. Można je z dużym powodzeniem zaadaptować zarówno w treningu amatorskim, jak i zawodowym, przez co praca współczesnego zawodnika w wielu przypadkach jest poszukiwaniem ograniczeń organizmu kolarza oraz próbą ich przekraczania.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce sportowcy myślący poważnie o kolarstwie poznają mechanizmy i procesy chemiczne, jakie zachodzą w organizmie każdego z nas podczas jazdy wyczynowej, oraz nauczą się nimi zarządzać. Choć nikt i nic nie zastąpi fachowej opieki trenerskiej, to treści zawarte na następnych stronach poruszają wiele kwestii, o których dowiedziałbyś się od zawodowego trenera.



Autor podczas sesji treningowej.

Nie chcę jednak się zatracić w naukowym podejściu do kolarstwa, gdyż praktyka pokazuje, że nie przynosi to zbyt dobrych efektów, o czym w 2010 roku przekonał się brytyjski Team Sky. Wraz z końcem sezonu odeszli bowiem z niego

wszyscy francuscy kolarze, którzy francuskiej gazecie „L'Equipe” powiedzieli: „Kolarstwo polega na jeździe na rowerze. Kiedy wkracza do niego za bardzo nauka, mięśnie przestają mieć znaczenie. A przecież najważniejsze powinny być treningi”. Poza naukowymi podstawami będę się zatem starał pokazać trening od najbardziej praktycznej strony.

Kolarstwo warto uprawiać z kilku powodów: w celu kontroli wagi, czy poprawy wydajności układu krążenia – w tym samego serca i układu oddechowego. Ta dyscyplina może też być środkiem od stresowującym, wydłużającym życie, sposobem na podniesienie naturalnej odporności organizmu, rozwój siły fizycznej, a nawet okazją na zdrowe pokonywanie dystansu dom – praca. Nie oznacza to, że mniej ambitny rowerzysta nie może skorzystać z porad zawartych w tej publikacji. Wiele kwestii poruszonych w książce stanowi niezbędne wsparcie nawet amatorskiego treningu, w którym każdy start w zawodach można zastąpić dowolną, dłuższą wyprawą krajoznawczą, będącą swego rodzaju sprawdzianem poziomu wytrenowania i zdobytych umiejętności.

Czym ta książka na pewno nie jest? Na pewno nie będzie ona – i niech nikt tego nie oczekuje – cudownym planem treningowym, który od razu pozwoli na wygrywanie wszystkich wyścigów lub pokonywanie najdłuższych i najtrudniejszych tras krajoznawczych. Wielokrotnie podkreślałam – że każdy jest inny, ma inne predyspozycje fizyczne i psychiczne. Sprawia to, że każdy plan treningowy wymaga indywidualnego podejścia, którego żadna publikacja ani strona internetowa nie zapewnią. Tak jak nie ma dwóch identycznych osób, dwóch identycznych organizmów i umysłów, tak samo nie może być dwóch identycznych planów treningowych, obciążenia treningowego, technik, stylów i poziomu rozwoju.

Książka nie powie ci także, jakiej firmy rower wybrać lub jakie koła się przydadzą, gdyż te ele-

menty zależą od osobistych preferencji, grubości portfela oraz konkurencji, którą będziesz uprawiać.

Układ rozdziałów ma na celu wprowadzenie czytelnika krok po kroku w tajniki tego sportu. Publikacja zaczyna się od zupełnych podstaw: fizycznych i fizjologicznych, przez ustawienia roweru, dietę oraz przygotowanie fizyczne i psychologiczne. Solidne podstawy pozwolą przejść do treningów – ich planowania i kontrolowania. To pozwoli opracować dobry plan, który będzie przynosić możliwe do zmierzenia efekty. W dalszej części książki znalazły się informacje o technikach, przygotowaniu do zawodów i elementach strategii, które są zwieńczeniem każdego treningu.

Aby osiągać coraz lepsze rezultaty, trzeba nieustannie analizować to, co się robi. Kolarze to nie bezmyślne maszyny wprawiające dwa koła w ruch, ale złożone mechanizmy angażujące w to, co robią: strategię, planowanie, kontrolowanie i zarządzanie. Dlatego muszą skoncentrować się na nauce, rozwijaniu i pożytkowaniu zdobytych nowych umiejętności. Wskazówki, z którymi zapozna się czytelnik, mają pozwolić na odkrycie jego możliwości, przygotować do intensywnego uprawiania sportu, ale przede wszystkim mają pokazać, jak jeździć szybciej i bezpieczniej.

Aby rozpocząć kolarski rozdział w życiu, nie trzeba być w konkretnym wieku ani posiadać szczególnych predyspozycji. Na początek wystarczy przede wszystkim silna wola i trochę wolnego czasu. Oczywiście w wieku 30 lat raczej już nie da się osiągnąć rezultatów pozwalających na start w Tour de France. Choć i od tej reguły zdarzają się wyjątki. Przykładem może być Tom Zirbel z zawodowej ekipy Garmin-Slipstream, z pochodzenia Amerykanin, urodzony w 1978 roku. Jego poważna przygoda z rowerem zaczęła się, gdy miał 25 lat, a zawodowcem został w wieku 31. Nie powstrzymało go to jednak

od osiągnięcia kilku spektakularnych sukcesów, a na arenie międzynarodowej zablysnął choćby w 2009 roku, zajmując czwarte miejsce w mistrzostwach świata UCI\* w jeździe na czas.

Jeśli zdecydujesz się na rozpoczęcie regularnego treningu, nie szukaj wymówek na opuszczanie sesji. Ten sport wymaga oddania. Brak wolnego czasu na regularne treningi? Żaden problem: można się przesiąść z autobusu lub samochodu na rower w drodze do i z pracy. Miłym zaskoczeniem będzie szybka i widoczna poprawa ogólnej sprawności. Deszcz, wiatr, zimno? Najlepszym rozwiązaniem jest zakup odpowiedniego ubrania. Współczesne technologie zapewniają ochronę przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, a nowoczesne materiały komfort i wygodę w czasie jazdy. Pogoda nie powinna być wymówką, żeby pozostać w domu. Jedynym usprawiedliwieniem są wiszące na drzewach sople lodu i drogi zamienione w ślizgawki, co w polskich warunkach nie jest rzadkością. Mieszkańcy dużych miast z pewnością znajdą tereny odpowiednie na trening w pobliżu sieci kolejowej, tak by w ciągu kilku godzin dotrzeć na miejsce, poćwiczyć i wrócić do domu. Czasem trudno się zmobilizować, żeby wyjść z domu, dlatego warto pomyśleć nad skuteczną motywacją. Można na przykład znaleźć partnera na wspólne jazdy – trudniej wówczas będzie zrezygnować z treningu. Adepci kolarstwa mieszkający w pobliżu toru kolarskiego niech spojrzą w lustro. Może budowa ciała zdradza predyspozycje do trenowania konkurencji torowych? Trening na torze to

także okazja do wydłużenia sezonu na miesiące zimowe. W tym sporcie najlepsze jest bowiem to, że większość konkurencji składających się na „kolarstwo” można łączyć ze sobą i tak opracować program treningowy, aby szkolić się we wszystkich, które zainteresują trenującego.

Ta książka nie powstałaby, gdyby nie pomoc wielu osób. Przede wszystkim chciałbym podziękować moim rodzicom za ich wsparcie w trakcie przygotowywania tej publikacji. Gorące podziękowania należą się także Sylwestrowi Szmydowi i Adrianowi Teklińskiemu za ich cierpliwość i czas, jaki poświęcili na przejrzenie tekstu, oraz bardzo cenne uwagi merytoryczne. Podziękowania należą się również: Maciejowi Ostaszewskiemu, Kraigowi Willettowi, Tomaszowi Piechalowi (PZKol), Adamowi Wojtkiewiczowi, Damianowi Zielińskiemu, Wojtkowi Ziółkowskiemu, Magdalenie Bryl z firmy Velo (przedstawiciela produktów marki Tacx), Jerzemu Szczublewskiemu z ALKS „Stal” Grudziądz (klubowego mistrza Polski w kolarstwie w latach 2003–2011), Tony’emu Lendrumowi, Guyowi Swarbrickowi, Mike’owi Lauge’owi, Kentowi Williamsowi, Mike’owi Jensenowi, Jonathanowi Turnerowi z Team Sky oraz Mohammedowi Al Murawwiemu.

Choć kolarstwo wymaga całkowitego oddania, nikt z nas nie musi być na kolorowych okładkach pism sportowych. I tak jesteście mistrzami.

---

\* Międzynarodowa Unia Kolarska (fr. *Union Cycliste Internationale*, UCI) – instytucja zajmująca się propagowaniem kolarstwa, organizowaniem zawodów, ustanawianiem standardów sprzętowych, kontrolowaniem zawodników oraz ustalaniem ich list rankingowych w sportach kolarskich.