SZKOLENIE BIEGOWE DESPORTARE

AWF Kraków 21.V.2016r

Ilya Markov

Jak skutecznie i efektywnie trenować do wybranego dystansu? Skupię się na dystansach najbardziej popularnych wśród amatorów, czyli 5 km, 10 km, półmaraton i maraton.

W każdym z tych dystansów najważniejsze są 4 rodzaje treningów.

- Trening szybkości

- Trening VO2max – czyli maksymalny pobór tlenu

- Trening wytrzymałości ogólnej (długie wybiegania)

- Trening wytrzymałości specjalnej (trening tempowy)

Różnice polegają na tym, że w zależności od dystansu, na każdy z tych treningów kładziemy większy lub mniejszy nacisk. Ale o tym za chwilę, skupmy się najpierw na wyjaśnieniu tych jednostek treningowych.

1) **Trening szybkości** – to odcinki biegane na dystansie 100 do 400 metrów. Mają za zadanie rozwinąć nasze włókna mięśniowe szybkokurczliwe, czyli te odpowiedzialne za szybkie bieganie. Na tych treningach skupiamy się zawsze na dobrej technice biegu, a każdy kolejny odcinek biegamy wypoczęci.

Przerwy mają być na tyle długie, żeby spokojnie, szybko i dobrze technicznie kontynuować kolejny odcinek. Przerwy to przeważnie długość odcinka. Czyli jak biegamy 100 metrów to robimy 100 metrów przerwy w truchcie, jak biegamy 400 metrów to następnie robimy 400 metrów przerwy w truchcie. Tempo takich biegów ma być szybsze niż to docelowe w zawodach na 5 kilometrów. Powinno raczej to być tempo naszych maksymalnych możliwości w biegu na 1500 – 3000 metrów.

Przykłady takich treningów to 10×100 metrów na koniec zwykłego rozbiegania, 20×200 metrów z przerwą 200 metrów, 12×400 metrów czy np. 8x(400 metrów, przerwa 400 + 200 metrów, przerwa 200). Najważniejsza jest odpowiednia szybkość i myślenie o poprawnej technice biegu.

2) **Trening tempowy zwany też progowym** – Jeden z najbardziej efektywnych treningów według szkoły amerykańskiej. Według teorii to bieg, wysiłek, który kontynuujemy na naszym progu mleczanowym. Trening progowy jest związany z podnoszeniem progu mleczanowego. Powinniśmy tak trenować, aby coraz bardziej zbliżać się do swojej maksymalnej konsumpcji tlenu (VO2max - zdolności pochłaniania tlenu przez organizm), bez jednoczesnego kumulowania zbyt wysokiej ilości kwasu mlekowego we krwi. Jego stężenie zależy od tego, ile wyprodukowały go mięśnie i w jakim tempie jest on usuwany. Tempo progowe jest związane ze stałym stężeniem kwasu mlekowego we krwi. Powyżej progu mleczanowego zakwaszenie zaczyna gwałtownie rosnąć, dlatego podkręcanie tempa nie przyniesie nam założonego celu.

Nam zależy na osiągnięciu stałego, chociaż wysokiego stężenia kwasu mlekowego, chcemy bowiem podnosić swój próg mleczanowy. To podstawowa jednostka treningowa w biegach na 10 kilometrów i w półmaratonie, ważna również w treningu maratońskim.

Najważniejsze zadanie takiego treningu to tzw. „wydłużenie". Co to oznacza? Oznacza to, że będziemy dzięki temu mogli dłużej utrzymać zakładane tempo. Nie zwolnimy nagle na np. 30 km tylko dobiegniemy ze stałym tempem do końca maratonu.

Tempo treningu progowego to około 10-15 sekund szybciej niż nasze tempo w wyścigu na 10 km.

A jakie treningi wykonywać? Może to być bieg ciągły na dystansie kilku kilometrów w zakładanym tempie. Rzadko biega się jednorazowo więcej niż 10. Możemy to dzielić na odcinki, np. 4×2 km czy 3×3 kilometry z przerwą 2 minuty w truchcie. Może to być 4+3+2+1 kilometr. Albo 15+10+5 minut.

3) **Trening VO2max** – Najpierw powiem, czym jest maksymalny pułap tlenowy. Jednym z kryteriów oceny wydolności organizmu jest VO2max, czyli maksymalny pobór tlenu w warunkach maksymalnego wysiłku, zwany również pułapem tlenowym. Wyraża się go w litrach tlenu na minutę bądź mililitrach tlenu na kilogram masy ciała na minutę. Służy do określania wydolności aerobowej (tlenowej) organizmu. Najważniejszym czynnikiem warunkującym VO2max jest zdolność transportu tlenu do mięśni i możliwość jego wykorzystania. To z kolei zależne jest od stanu układu krążenia, układu oddechowego, krwi oraz samych mięśni.

W procesie treningu biegowego daje ważne informacje dotyczące możliwości organizmu do realizacji wysiłków o charakterze tlenowym. Należy pamiętać, że poziom VO2max w znacznym stopniu warunkowany jest genetycznie, co nie oznacza, że jest to jedyny czynnik stanowiący o naszym maksymalnym pułapie tlenowym. Trenując, poprawiamy pracę serca, jak i mięśni. Rośnie wysiłkowa objętość płuc i tym samym możemy wentylować więcej powietrza, dostarczając więcej tlenu do organizmu. Profil biegacza zmienia się stopniowo, a proces przebudowy organizmu jest oczywiście długotrwały. Wraz z wytrenowaniem uzyskujemy z reguły wyższe wartości maksymalnego poboru tlenu. Oznacza to, że nasz organizm jest w stanie pochłaniać więcej tlenu i tym samym produkować przy jego udziale więcej energii do pracy mięśniowej.

Czynniki warunkujące VO2max:

WIEK

Wartość VO2 max wzrasta znacznie w okresie szkolnym, osiągając najwyższe wielkości między 18. a 20. rokiem życia, zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet. Przyczyną tego są zmiany maksymalnych prędkości skurczów serca, które wzrastają w wieku dziecięcym i około 10. roku życia osiągają poziom najwyższy (ponad 200 uderzeń na minutę). W późniejszym okresie dorastania obniżają się stopniowo. Osoby 40-letnie odznaczają się zmniejszeniem wydolności, mierzonej poziomem pułapu tlenowego do 80-90%, osoby 50-letnie do 70-80%, 60-letnie do mniej niż 70%, a około 70-letnie do 50-55%.

PŁEĆ

Kobiety ze względu na większy poziom tkanki tłuszczowej oraz mniejszy poziom tkanki mięśniowej cechują się niższym poziomem VO2max, niż mężczyźni.

TRENING

Poprzez trening jesteśmy w stanie w nieznaczny sposób zwiększyć VO2max, jednak największy przyrost można zaobserwować w pierwszych miesiącach treningu, natomiast później, trening ma coraz mniejszy wpływ na pułap tlenowy.

ZMIANA WYSOKOŚCI

Zmiany wysokości mają spory wpływ na pułap tlenowy. Wzrost wysokości powoduje, że zawartość tlenu w powietrzu maleje, co sprawia, że VO2max obniża się o około 10% na 1000 m n.p.m. Nie dotyczy to zatem wysokości poniżej 1000 m n.p.m., gdzie spadek wartości VO2max jest praktycznie niezauważalny. Warto jednak zwrócić uwagę, że trening wysokogórski pozytywnie wpływa na ekonomikę związaną z transportem tlenu do pracujących mięśni. Podczas treningu w warunkach hipoksji (niedotlenienia organizmu) nasze ciało uczy się wychwytywać tlen dostępny w rozrzedzonym górskim powietrzu. To powoduje również usprawnienie mechanizmów związanych z transportem tlenu do pracujących mięśni, a jest to jeden z czynników warunkujących poziom VO2max w organizmie.

Trenując poprawiamy nie tylko pracę dużych partii mięśniowych, lecz również wzmacniamy pracę serca, które pompuje więcej krwi do organizmu. Poprzez trening o charakterze tlenowym można wzmacniać mięśnie oddechowe, a co za tym idzie, nieznacznie zwiększyć pojemność minutową płuc. Poprzez rozsądny trening jesteśmy w stanie w nieznaczny sposób zwiększyć swój pułap tlenowy, jednak nie to jest najistotniejsze w przypadku treningu stymulującego pułap tlenowy. Każdy biegacz powinien skupić się natomiast na maksymalnym wykorzystaniu swojego VO2max, ponieważ to będzie stanowiło o odpowiednim przygotowaniu organizmu do zawodów. Zawodnicy z dłuższym stażem treningowym potrafią realizować wysiłki o intensywności nawet 90% VO2max. Wiąże się to z dobrze wytrenowanymi mechanizmami związanymi z wykorzystaniem pułapu tlenowego dla uzyskania najlepszego wyniku.

Jak określić tempo treningu VO2max? To tempo waszych zawodów na dystansie 5 kilometrów. Podczas takiego odcinka dochodzi do zakwaszenia organizmy, a w czasie przerwy kwas mlekowy jest usuwany, żeby można było biec następny odcinek. Jakie przerwy? Posłużę się definicją z Danielsa, to czas między 50% a 90% długości wysiłku.

Przykłady treningów? Najprostsze są najskuteczniejsze. 6×800 metrów, 5×1000 metrów, 4×1200 metrów, 3×1600 metrów. To bardzo mocne obciążenie dla organizmu. Powinniśmy raczej unikać sytuacji, gdzie łączna długość szybkich odcinków przekracza dystans 5 kilometrów. A przerwy? Tak jak mówiłem, między 2 a 3 minuty.

4) Trening wytrzymałości – są to **tzw. długie wybiegania.** Jednak ich długość bardzo zależy od dystansu pod który trenujemy i od objętości, jaką robimy w tygodniu. Może wahać się od 10 kilometrów przy początkujących biegaczach trenujących do dystansu 5 kilometrów, do grupo ponad 30 kilometrów przy zaawansowanych maratończykach. Sporo źródeł podaje, że taki wysiłek nie powinien być dłuższy niż 150 minut..

Głównym celem tych treningów jest zwiększenie możliwości gromadzenia glikogenu mięśniowego oraz zwiększenie ilości kapilarów. To one odpowiadają za transport tlenu i wymianę produktów przemiany materii. To takie małe transportery i im więcej ich w komórce mięśniowej, tym lepiej.

Długie wybiegania można urozmaicać, nie muszą to być biegi w jednym, spokojnym tempie.

Rodzaje treningów

Bieg jednostajnym mocnym tempem

Jest to porównywalne z naszym drugim zakresem. Amerykanie w swojej szkole często trenuję biegi typu Long (25 – 39 km), oraz Medium Long (18-24 km) jako właśnie biegi w tym tempie. Tempo takiego biegu jest 10 – 20% wolniejsze niż tempo maratonu. W przeliczeniu na puls wychodzi ok 80 – 85% pulsu maksymalnego. Zakładając, że ktoś chce złamać 3 godziny (tempo 4:16) powinien biegać ten trening na prędkościach między 4:40 a 5:05. Częstotliwość takiego treningu zależy od jego długości.

O ile 18 – 24 km w tym tempie nie jest treningiem bardzo wymagającym o tyle 35 km może nasz już naprawdę „zniszczyć”. Więc jeżeli krótsze odcinki możemy realizować praktycznie każdego tygodnia (regeneracja po takim biegu jest dość szybka) o tyle biegi powyżej 30 km są już naprawdę treningiem niesamowicie wymagającym. Może być biegany co drugi tydzień.

Bieg z narastającą prędkością (BNP)

Podstawowy środek treningowy do poprawiania wyników w maratonie. Zasada jest prosta, zaczynamy wolno i biegniemy coraz szybciej. Przykładowy trening tego typu do 25 km narastającym tempem. Pierwsze 12 km robimy spokojnie. Później na 8 km przyspieszamy i realizujemy trening w granicach naszego drugiego zakresu. Ostatnie 5 km robimy już bardzo mocno. A co nam daje taki trening? Przede wszystkim jednocześnie przyzwyczaja nas do długiego wysiłku jak i biegu w tempie jakim będziemy pokonywali maraton. Co więcej, uczy nas utrzymywać to tempo już na bardzo zmęczonych nogach, na resztkach energii.

TLT – Threshold, Long, Threshold

Brzmi skomplikowanie, ale wcale takie nie jest. To nic innego jak wplecenie treningu tempowego (amerykański threshold) w nasze długie wybieganie. A po co to robimy? Raz, że pozwala nam to zrobić dwa treningi w jednej sesji. Nie dość, ze zrobimy długie wybieganie to jeszcze popracujemy trochę na wysokiej intensywności jaką jest bieg tempowy. W dodatku zaczynając taki trening w przypadku gdy mamy np. 15 lub 20 km w nogach znakomicie uczymy się korzystać z zasobów energetycznych, nasz bieg staje się bardziej ekonomiczny.

Psychicznie przyzwyczajamy organizm to trudów z jakimi będzie musiał sobie radzić podczas maratonu. A jak dokładnie powinien wyglądać taki trening? Ogólnie łączna ilość szybkich kilometrów nie powinna przekroczyć 10. Pamiętajmy, że ma to być bardzo szybki bieg. Przykładów może być wiele. Np.: 3km biegu + 5 km tempo + 14 km biegu + 3km tempo + 3 km roztruchtania. Inny wariant to np. 9 km biegu + 2*3km tempo na przerwie 2 minuty + 5 km biegu + 3 km tempo + 3 km roztruchtania.

Długi, spokojny bieg

Najczęściej stosowany. Wychodzimy, zakładamy określony czas albo dystans i biegniemy. Wolno, nie forsując tempa. Nazywamy to często wycieczką biegową. Czas wysiłku świetnie przygotowuje nas na spotkanie z dystansem maratonu. Nie przyspieszamy, nie chodzi o trening szybkości, o ćwiczenie tempa maratonu. Celem treningu jest przyzwyczajenie do bardzo długiej aktywności. Wzmacniamy nogi, nasz bieg staje się bardziej ekonomiczny. Lepiej korzystamy ze zgromadzonych źródeł energii.

To nie koniec!

Możliwości na sprawienie, by długie wybieganie było bardziej urozmaiconym bodźcem jest jeszcze dużo więcej. Możemy zrobić wybieganie po pagórkowatym terenie, dodać elementy zabawy biegowej, zrobić kilka przebieżek. Polecam też czasem zboczyć ze szlaku, zrobić kilka podbiegów po drodze. Wbiec na jakieś schody. Każde takie urozmaicenie później procentuje na trasie maratonu!

I na koniec przedstawię tabelki , z których wynika na które środki treningowe należy poświęcać najwięcej czasu, w zależności od dystansu. Numeruję je od 1 do 4, gdzie 1 oznacza najwięcej czasu, 4 najmniej.

Trening do dystansu 5 km

Trening	Budowanie bazy	Pierwsze 6 tygodni	Ostatnie 6 tygodni
Trening szybkości	4	4	3
VO2max	3	1	1
Bieg progowy	2	2	2
Trening wytrzymałości	1	3	4

Trening do dystansu 10 km

Trening	Budowanie bazy	Pierwsze 6 tygodni	Ostatnie 6 tygodni
Trening szybkości	4	4	4
VO2max	3	1	1
Bieg progowy	2	1	2
Trening wytrzymałości	1	3	3

Trening do półmaratonu

Trening	Budowanie bazy	Pierwsze 9 tygodni	Ostatnie 6 tygodni
Trening szybkości	4	4	4
VO2max	3	3	2
Bieg progowy	2	1	1
Trening wytrzymałości	1	2	3

DESPORTARE

Trener personalny - Przemysław Mysior

przemek.mysior@gmail.com *Tel. 602 571 586*

www.desportare-academia.pl *facebook.com/desportare*

Trening	Budowanie bazy	Pierwsze 12 tygodni	Ostatnie 6 tygodni
Trening szybkości	4	4	4
VO2max	3	3	3
Bieg progowy	2	2	1
Trening wytrzymałości	1	1	2

Periodyzacja treningu

A cóż to takiego?

Organizm ludzki jest w stanie być w szczytowej formie tylko przez kilkanaście dni. Co zrobić, żeby ta szczytowa forma wypadła akurat w dniu docelowego startu? Odpowiedź jest prosta: speriodyzować trening.

Warto mieć plan, to wie każdy, ale wiedza o tym by podzielić go na mezocykle, inaczej mówiąc, speriodyzować, wcale nie jest już taka powszechna. Postaram się ją więc przybliżyć i zaprezentować na podstawie treningu maratońskiego.

Najpierw kilka pojęć. Cały kilkunastotygodniowy plan nazwiemy makrocyklem. Krótsze jednostki czasowe, kilkutygodniowe to mezocykle, a jeszcze krótsze, tygodniowe to mikrocykle.

Jeśli więc zakładamy start na drugą połowę maja, miesiące – grudzień, styczeń, luty to makrocykle akumulacyjne, marzec-kwiecień to transformacja, a maj to lekka regeneracja przedstartowa i start. W miesiącach akumulacyjnych najwięcej czasu poświęcamy bazie tlenowej, wytrzymałości, a naszym podstawowym treningiem będą długie, mozolnie biegane kilometry.

Podczas drugiego mezocyklu skupiamy się na wytrzymałości tempowej, czyli biegach progowych, a im bliżej startu, tym częściej pojawiają się interwały jako trening zwiększający VO2max. Na trzy lub dwa tygodnie przed startem zaczynamy tzw. tappering, czyli planowe zmniejszenie kilometrażu, tak, aby nabrać świeżości.

No dobrze, ale czy nie lepiej, zamiast periodyzować trening, stosować przez cały plan podobne bodźce i po prostu zwiększać kilometraż?

Można i tak i jest to popularna metoda, ale wydaje się mniej efektywna. Można to zrobić mądrzej, mniejszym nakładem sił i środków. Lepiej poświecić kilka godzin nad rozsądnym planem i strukturą treningów, niż przemierzać kolejne kilometry. Lepiej skoncentrować się przez miesiąc nad ilością, a później zamienić to na wyższa formę – niż męczyć organizm podobnymi bodźcami przez kilka miesięcy. Lepiej zaplanować szczyt formy na dany start, niż startować co tydzień w poszukiwaniu dyspozycji dnia!

Powodzenia!

Źródła z jakich korzystałem:

Pete Pfitzinger, Scott Douglas – “Road Racing for Serious Runners”

Jack Daniels – Bieganie Metodą Danielsa

DESPORTARE

Trener personalny - Przemysław Mysior

przemek.mysior@gmail.com *Tel. 602 571 586*

www.desportare-academia.pl *facebook.com/desportare*

Metody motywacji

Bartosz Raś (bartosz.ras@poczta.fm)

I. Punkt wyjścia.

1. Ciało i umysł to jedno. Psychika wynika z fizycznej, organicznej pracy mózgu. Kondycja całego organizmu jest wspólna.

Wskazówka:

Zadbaj o dobrze dobrany plan treningowy, zbilansowaną dietę, odpowiednie nawodnienie, czas na sen i regenerację. Dzięki temu stworzysz podstawę do zdrowego działania organizmu, a więc i umysłu. Daj szansę swojej motywacji.

2. Różnice indywidualne. Każdy człowiek ma swoje predyspozycje i inne poziomy wyjściowe określonych cech (np. pobudliwość).

Wskazówka:

Świadomie poznawaj swoje uwarunkowania. Obserwuj swoje ciało i swoją aktywność. Wyciągaj z tego wnioski. Próbuj różnych metod i dobierz te, które najbardziej Ci pasują. Pamiętaj, że to co działa na jednego, niekoniecznie musi tak samo zadziałać na Ciebie.

II. Dwa przeplatające się "tematy" w kontekście motywacji sportowca. Obecne jako tło przywoływanych metod.

1. Pobudzenie fizjologiczne.

Stosowanie większości technik ma na celu osiągnięcie stanu optymalnego pobudzenia. Motywacja jest z nim związana.

Wskazówka:

Do treningu/startu podchodź z optymalnym poziomem pobudzenia. Wysoki poziom – stosuj np. relaksację. Niski poziom – stosuj np. efektywny rytuał startowy.

2. Koncentracja.

Pozwala odrzucić niepotrzebne myśli, skupić się na osiąganiu celów, uważnym obserwowaniu własnej aktywności. Przywoływać pożądane myśli i obrazy.

III. Metody.

1. Rytuał startowy.

Czynność, która zmobilizuje Cię do walki. Np. taniec, okrzyk "bojowy", wysłuchanie energetyzującej piosenki.

2. Rutyna startowa.

Zespół czynności, które pozwalają Ci osiągnąć oczekiwany przed startem stan umysłu.

3. Dzienniczek samoopisów.

Daj sobie czas, pomyśl i udziel prawdziwych odpowiedzi. Zapisz, żeby zapamiętać. Wróć do zapisków, kiedy będziesz tego potrzebować.

Odpowiedz sobie na pytania: Dlaczego biegam? Czym jest dla mnie trening? Co daje mi bieganie? Jak zmienia moje życie? Jak się czuję w trakcie/po bieganiu?

Zapisz swoje mocne strony i osiągnięcia. Zapisz to, co potrafisz.

Wymyśl i zapisz swój "bojowy" okrzyk, który będzie Cię mobilizował w chwili słabości w trakcie biegu.

4. Dialog wewnętrzny.

Nie pozwól, by negatywne myśli i odczucia Tobą zawładnęły. Kiedy się pojawią, podejmij z nimi dialog, wykorzystując spisane wcześniej hasła, zapisy osiągów i okrzyki bojowe. Myśl o postaciach, które są dla Ciebie wzorem i autorytetem – czerp z ich siły.

5. Wizualizacja.

Stosuj ją, by opanować stresujące i powodujące lęk sytuacje. Wykorzystuj do oswajania nieprzyjaznego środowiska i wyobrażania sobie własnej aktywności. Myśl w pozytywny sposób. W ten sposób, w trakcie realnej aktywności, zastosujesz wyobrażony i przećwiczony w myślach wzorzec. Wizualizuj w stanie relaksacji.

6. Cele.

Wyznaczaj je, by wiedzieć dokąd zmierzasz. Mierz dzięki nim swoje postępy. Cele mogą być wynikowe, zadaniowe lub mistrzowskie. Krótkoterminowe lub długoterminowe. Wyznaczaj je według metody SMART (specyficzny/określony, mierzalny, osiągalny, realny, osadzony w czasie).

7.Samonagradzanie.

Nagradzaj się po dobrze wykonanym zadaniu lub osiągnięciu danego celu.

8. Korzystanie ze wsparcia społecznego.

Poinformuj innych o swoich celach – pozwól, żeby również oni Cię motywowali. Jednocześnie, trudniej będzie Ci się wycofać. Planuj wspólne treningi lub wspólne cele. Poczuj sportową rywalizację.

9. Relaksacja i ćwiczenia oddechowe.

Zwiększaj świadomość swojego ciała, a dzięki temu lepiej nad nim panuj. Świadomie rozluźniaj mięśnie. Polepszaj ergonomię ruchu. Kontroluj oddech i tempo. Biegnij mądrze, wsłuchując się w to, o czym informuje Cię Twoje ciało.

10. Mindfulness.

Bądź "tu i teraz". Poczuj pełną przyjemność i świadomie ciesz się swoją aktywnością. Zwiększ swoje szanse, by osiągnąć stan przepływu (flow).

DESPORTARE

Trener personalny - Przemysław Mysior

przemek.mysior@gmail.com *Tel. 602 571 586*

www.desportare-academia.pl *facebook.com/desportare*