

MIROSŁAW BARSZCZ

TRENER
DANUTY URBANIK
I OLII WII PAKUŁY

ROZMAWIA: Jakub Jelonek



Czy jest jakiś szczególny element, na który warto zwracać uwagę od początku stosowania treningu biegowego?

Przede wszystkim warto zwracać uwagę na poprawność wykonywania ćwiczeń. To jest podstawa. Wszelkie błędy trzeba eliminować na początku, bo później będzie coraz trudniej je poprawić. Technika biegu bierze się z szeregu ćwiczeń, więc przy każdym ćwiczeniu trzeba zwracać uwagę na poprawność jego wykonania. Dlatego trener powinien widzieć zawodnika. Każde ćwiczenie ma jakiś cel, np. poprawę siły, ale dodatkowo trzeba wykonywać je poprawnie. W bieganiu dążymy do pewnego wzorca technicznego, dlatego od początku warto zwracać na to uwagę.

Czego lepiej nie stosować w treningu amatora z treningu wyczynowca?

Środki treningowe zawsze dostosowuje się do konkretnej osoby, do jej wieku,

stażu treningowego, poziomu sportowego itd. Niezależnie od tego, czy jest to amator, czy profesjonalista. Środków treningowych mamy mnóstwo i sztuką jest dopasować je do indywidualnej osoby, dlatego nie polecam sugerować się czyimiś planami treningowymi, a jedynie wskazówkami, poradami. A najlepiej oczywiście realizować trening pod okiem fachowca.

Który etap w przygotowaniach do zawodów jest szczególnie istotny? Czy można któryś pominąć?

Nie można iść na skróty, bo efekt będzie chwilowy. Każdy z etapów jest ważny. Musimy sobie po drodze wyznaczać konkretne cele. Jak już wcześniej powiedziałem, dużo zależy od poziomu, bo jeśli zaczynamy od zera, to potrzeba dużo czasu, żeby przejść całą ścieżkę treningową, aby nasz poziom wzrósł i żeby ustrzec się kontuzji. Pójście na skróty często powoduje właśnie kontuzje albo przetrenowanie. Problemy pojawiają się, bo różne rzeczy chcielibyśmy osiągnąć szybko, najlepiej od razu,

a tak się nie da. Aby uzyskać długofalowy efekt treningowy, wszystko musi być dobrze zaplanowane w czasie.

Czy jest jakiś trening tempowy, który według pana najlepiej sprawdza się u zawodników?

Nie wprowadzam jednego, „ulubionego” treningu tempowego. Bardziej zależy mi na tym, żeby trening był „czytelny”. Wiadomo, że trening to nie same sukcesy, zatem im trening jest bardziej „czytelny”, tym łatwiej wyłapać ewentualne błędy. Im trening jest bardziej zrozumiały, tym łatwiej pewne rzeczy skorygować, jeśli coś pójdzie nie tak. W treningu musimy zadbać o elementy, które poprawiają jego jakość, bo to następnie wpłynie na lepszy wynik sportowy. Nie jestem zwolennikiem treningów mieszanych i skomplikowanych. Nieraz trenerzy zastanawiają się, skąd wziął się jakiś wynik. Coś wyjdzie, a później sami nie wiedzą, z czego to wynikało. A jeśli stosujemy trening, który jest czytelny i przewidywalny, to trenerowi łatwiej wyczytać, co z czego wynika.

Jaki rodzaj treningu siłowego warto stosować?

Trening siłowy musi być dopasowany do zawodnika, a więc będzie on różny, w zależności od braków danej osoby. Mamy różne rodzaje siły: siłę biegową, siłę statyczną, siłę dynamiczną itd. W różnych okresach treningowych kładziemy większy nacisk na różne jej rodzaje. Siłę można również realizować w różny sposób. Ja ostatnio bazuję na TRX-ach, dzięki którym możemy pracować nad wytrzymałością siłową, która, jak wynika z moich obserwacji, później lepiej „oddaje”. Ale stosuję też sztangę z różnymi obciążeniami i trenażery, czyli praktycznie to, co każdy trener wprowadza w treningu. Wiele zależy także od bazy treningowej. Nie każdy zawodnik będzie miał dostęp do tego samego sprzętu.

Czy są ćwiczenia, które warto stosować, by poprawić technikę u biegaczy?

Musimy zwracać uwagę na wszystko, nawet na proste ćwiczenia. Szczególnie na poprawność ich wykonywania. Nawet drobny szczegół w pozornie mało istotnym ćwiczeniu odgrywa dużą rolę. Każdy zły ruch będzie później powodował błędne „przyruchy” i złą technikę podczas biegu. Zaczynając od stopy, aż po głowę. Jeśli coś jest nie tak, eliminujemy zbędne „przyruchy”, dbamy o poprawność pracy stopy, a odpowiednie mięśnie wzmacniamy przez dokładne wykonywanie ćwiczeń. W całości nie nauczymy nikogo poprawnej techniki, ale szczególnie da się poprawiać, a to właśnie one składają się na dobrą technikę biegu.

Co jest najważniejsze, aby osiągnąć swój biegowy cel?

Na początek najważniejsze jest postawienie sobie celu, a później dążenie do niego. Zawodnik musi mieć w sobie dużo samozaparcia i nie ustawać w tym dążeniu. Jak już mamy główny cel, do niego dopasowujemy pozostałe rzeczy i dzięki temu budujemy elementy, które mają pomóc ten cel osiągnąć.

**TECHNIKA BIEGU BIERZE SIĘ
Z SZEREGU ĆWICZEŃ, JAKIE STOSUJEMY
NA CO DZIEŃ W TRENINGU,
WIĘC PRZY KAŻDYM ĆWICZENIU
TRZEBA ZWRACAĆ UWAGĘ
NA POPRAWNOŚĆ JEGO WYKONANIA.
WSZELKIE BŁĘDY TRZEBA ELIMINOWAĆ
NA POCZĄTKU, BO PÓŹNIEJ
BĘDZIE CORAZ CIĘŻEJ JE POPRAWIĆ.**



**ELEMENTAL
TRI SERIES**
WWW.TRIATHLONSERIES.PL

15.05.2016 Olsztyn
12.06.2016 Augustów
31.07.2016 Białobłonia
21.08.2016 k. Częstochowy
Białystok



GIANT

beko

etixx

HUBB



GARMIN
IRON TRIATHLON
WWW.IRONTIATHLON.PL

22.05.2016 Piaseczno
05.06.2016 Ślesin
19.06.2016 Radków
03.07.2016 Stężyca
17.07.2016 Elbląg

GARMIN

GIANT

beko

PowerBar



Malbork
04.09.2016

www.castletriathlon.com

GARMIN

GIANT

PowerBar

SAE



Radków
17-18.09.2016

www.ultrarace.pl

GARMIN

PowerBar

