

DOWBOR KONTRA GRASS

Triathlon



BUTY STARTOWE
W CZYM POBIEC PO REKORD?

+
POLKI
W TRIATHLONIE
CZEGO PRAGNĄ KOBIETY?



SZTAFETA

Moja redakcyjna koleżanka bardzo się zdziwiła, że w zawodach triathlonowych mogą wziąć udział również osoby niemające dużego doświadczenia i historii specjalistycznego treningu. Wystarczy, że dadzą radę pokonać każdy ze składowych dystansów w swoim komfortowym tempie, mieszcząc się w limicie czasu wyznaczonym przez organizatora. Przypomniało mi to moje własne wątpliwości i obawy, chudego jak patyk nastolatka, przed pierwszą wizytą na siłowni. Ważyłem wtedy dokładnie tyle, ile chciałbym ważyć dziś. W tym czasie byłem przekonany, że bez intensywnej przygody z żelazem na sali ćwiczeń nie uda mi się polubić własnego odbicia w lustrze. Problem polegał jednak na tym, że wizja ośmieszenia się swoim patykowatym wyglądem była na tyle paraliżująca, że wciąż nie mogłem się zdecydować na ten krok. Kiedy już to nastąpiło, okazało się, że spotkałem się z otwartością i bezinteresowną pomocą bardziej doświadczonych kolegów. Nie było ważne, jakiej firmy ubrania nosisz, czy jaki abonament wykupiłeś w klubie. Liczyło się tylko zaangażowanie w trening, szacunek dla innych oraz gotowość do udzielenia pomocy w razie potrzeby. Wiele z tych znajomości utrzymuję do dziś. Jeżeli ten tekst trafi do osoby, która jeszcze się waha, czy triathlon jest dla niej, mam nadzieję,

że przekona ją do podjęcia pierwszych kroków, a bardziej doświadczonym triathlonistom uświadomi, że mogą być istotnym wsparciem dla debiutantów. Jak w sztafecie, gdzie wiedza i praktyka są przekazywane kolejnym sportowym pokoleniom.

My również staraliśmy się zebrać w tym numerze jak najwięcej doświadczeń sportowych praktyków, które mogą wam się przydać w triathlonowej codzienności. Do tekstu o butach startowych zainspirował mnie kolega, który jesienią pobiegł ze mną maraton w butach treningowych. Zastanawiałem się wtedy, czy sama zmiana na startówki mogłaby mu pomóc w osiągnięciu lepszego wyniku. Andrzej Skorykow podsumowuje swoją kilkunastoletnią praktykę w wykorzystaniu pływackich pomocy treningowych. Tomasz Kowalski proponuje zestaw praktycznych rad dla osób wyjeżdżających na obozy treningowe. Zuzanna Gąsiewska dzieli się z nami ciekawymi informacjami dotyczącymi kobiecego triathlonu, zebranych dzięki przeprowadzonej przez nią ankiecie. Na deser teksty Emila Wydartego, Kacpra Adama i pojedynkę miesiąca między Maciejem Dowborem i Łukaszem Grassem. Miłej lektury!

CYTAT MIESIĄCA

„...ciało rozgrzane w sposób nowy, obcy, cudowny, a potem radosne zdziwienie, że boleć mogą mięśnie, których istnienia kiedyś nawet nie podejrzewałem.”

– Szczepan Twardoch o początkach treningu, „Wieloryby i ły”.

Triathlon

Redaktor naczelny: Maciej Żywek

Kontakt: tel. +48 530 607 060
maciej.zywek@magazynbieganie.pl

Reklama:

Katarzyna Marczyńska
+48 601 394 320
reklama@magazynbieganie.pl

Layout: Krzysztof Dołęgowski, Dorota Piskor,
Karol Koszniec

Fotoedycja i design: Sylwia M. Ożdżyński

Skład: Dorota Piskor

Korekta: Anna Kuziemska

Stali współpracownicy i konsultanci:

Andrzej Skorykow, Joanna Skutkiewicz, Tomasz Kowalski,
Marcin Stoma, Paweł Rurak



FINISZ ITU WTS, LONDYN 2015

ZDJĘCIE: MACIEJ ŻYWEK



Polub nas na Facebooku:
[facebook.com/
MagazynTriathlon](https://facebook.com/MagazynTriathlon)

BU- TY

STARTOWE W TRIATHLONIE

Jeżeli przed następnym startem zastanawiasz się nad sposobem poprawy wyniku i masz dylemat, czy kupić buty startowe, czy zastosować doping oparty na EPO, to mamy dla Ciebie dobrą radę: wybierz buty. Będzie taniej, zdrowiej i znacznie przyjemniej, a efekt osiągniesz bardzo podobny.

TEKST: MACIEJ ŻYWEK

Czy naprawdę buty mogą mieć aż tak duży wpływ na wynik biegu w triathlonie? Czytelnikowi niecierpliwemu odpowiem już w pierwszym akapicie – tak. Warto jednak zapoznać się z dalszą częścią artykułu, ponieważ nie każdemu z nas przysłużą się one w tym samym stopniu, a gra idzie o naprawdę wysoką stawkę. Choć tekst jest dość długi, to porusza wiele ciekawych wątków, które mogą przydać się nam zarówno w zrozumieniu idei, jak i przy podejmowaniu decyzji związanej z wyborem odpowiedniego modelu. Siądźmy więc wygodnie i przenieśmy się do niedalekiej przyszłości pełnej szybkiego biegania i rekordów życiowych.

Co to znaczy „startowe”?

Lekkie, z cienką podeszwą i mniejszą amortyzacją? Tak, to rzeczywiście podstawowe różnice w stosunku do typowych treningowych „pożeraczy kilometrów”. Jest jednak więcej elementów składających się na charakter butów przeznaczonych do szybkiego biegania, takich jak szerokość cholewki czy sztywność podeszwy...

Badania

Badania nad wpływem butów startowych na wynik przeprowadzał już na początku lat osiemdziesiątych słynny trener Jack Daniels razem z firmą Nike. Badania skupiały się przede wszystkim na koszcie energetycznym związanym z wagą butów. Okazało się, że odchudzenie butów o 100 gramów pozwala na utrzymanie tempa szybszego o 1,8 sekundy na kilometr przy tym samym poziomie wydatku tlenowego. Przykład ten pochodzi z eksperymentów na prędkości testowej ok. 3:30 min/km. To 18 sekund na 10 kilometrów lub 1 minuta 16 sekund na dystansie maratońskim. Realna różnica w wadze pomiędzy treningówkami a startówkami pozwala na oszacowanie tego czasu na poziomie 3 minut. To bardzo podobny wynik do ocenianego wpływu dopingu opartego na EPO, stąd to nietypowe zestawienie we wstępie. Na tym poziomie są to liczby, obok których trudno przejść obojętnie. Są to również bardzo logiczne wnioski, ponieważ mniejsza waga oznacza mniejszą pracę do wykonania.



Przetestowane modele

Biegowi puryści mogą oburzyć się za taki dobór modeli w artykule o butach startowych, kierowałem się jednak kryteriami najważniejszymi dla naszych, triathlonowych potrzeb. But musiał być przydatny na dystansach typowych dla amatorów, gdzie ostatni etap rywalizacji wynosi najczęściej od 10 kilometrów do maratonu. Z każdym modelem musiałem mieć również doświadczenie w startach na długim dystansie lub treningach jakościowych o długości co najmniej 25 kilometrów. Tylko w ten sposób można było pokusić się o realną ocenę, a nie teoretyczne dywagacje. Waga podana jest dla pasującego na mnie rozmiaru, choć u różnych producentów wygląda on nieco inaczej. Typowy but treningowy waży w moim rozmiarze 380–400 g. Na rynku mogą być już nowsze wersje naszych przykładów, lecz ich ogólny charakter pozostaje zazwyczaj niezmienny.

NIKE ZOOM STREAK 5 244 G

Pierwsze, co się czuje, to bardzo wysokie podbicie. Nie zrażajcie się tym jednak podczas przymiarek w sklepie. W trakcie biegu nie jest to już tak bardzo wyczuwalne. Nieco szersze od adidasów, z wygodniejszą, tkaną cholewką. Mam również wrażenie, że są bardziej amortyzowane. W tych butach startuje wielu polskich lekkoatletów (Szost, Giżyński), ale świetne recenzje zbierają również od triathlonistów-amatorów.



Amortyzacja

W trakcie tych badań zauważono także, że nie można odchudzać butów w nieskończoność. Istnieje granica, poniżej której taka operacja przynosi więcej szkody niż pożytku. Wyciągnięto przy tym właściwe wnioski wiążące tę zależność z amortyzacją i ochroną mięśni oraz stawów przed powtarzającymi się uderzeniami o podłoże. Jason Franz, Corbyn Wierzbinski oraz Rodger Kram z Uniwersytetu Colorado przeprowadzili w 2012 roku eksperyment, który wniósł nowe odkrycia w tym temacie. Zaproszono do badań zawodników biegających boso. Po wstępnych pomiarach założono

im lekkie buty startowe, a następnie dokładano ciężarki. Wśród zawodników biegających po bieżni mechanicznej koszt energetyczny rzeczywiście rósł o około 1% na każde 100 gramów różnicy wagi butów. Ciekawostką było jednak, że gdy na nogi zawodników dobrze przystosowanych do biegania boso założono lekkie buty startowe, koszt energetyczny ich biegu zmalał o 2,1%, co sugeruje sceptyczne podejście do korzyści związanych z „bieganiem naturalnym”, a w szczególności w jego ekstremalnej, bosej formie. Trzeba przy tym zauważyć, że większość z nas zanim przystosowała się do takiego typu biegu, zaprosiłaby do siebie długotrwałą kontuzję. Lepszy

wynik bierze się jednak nie tylko z funkcji „ochronnych” amortyzacji w bucie, lecz również z jej działania wspomagającego nasz bieg. Stawiając stopę na ziemi, część amortyzująca kumuluje energię związaną z wytłumieniem siły uderzenia o podłoże. Energię tę częściowo odzyskujemy w fazie wybiecia, co może tłumaczyć poprawę efektywności bosych biegaczy po założeniu butów. Nie wylewajmy jednak dziecka z kąpielą. Amortyzację zyskujemy nie tylko z butów, ale również z podłoża, po którym biegamy. Krótkie ćwiczenia techniczne na miękkiej nawierzchni wciąż lepiej robić bez butów, pracując nad lepszym czuciem pracy stóp.

Twierdź podłóża

Różna twardość nawierzchni i jej wpływ na technikę biegu – to właśnie był temat kolejnych badań, które mogą przydać nam się we właściwym doborze butów na start. Od razu trzeba zastrzec, że większość z tych eksperymentów odbywała się na bieżniach mechanicznych, a liczba uczestników często nie stanowiła reprezentatywnej próbki w rozumieniu naukowego doświadczenia. Nam jednak nie chodzi o ustalenie konkretnych liczb, lecz odpowiedź na ogólne pytanie: „Czy i kiedy skorzystam na wykorzystaniu butów startowych?”. Uczestnicy biegali w tych samych butach na bieżni mechanicznej z regulowaną twardością. Bardziej miękkie ustawienia pozwalały na mniejszy koszt energetyczny przy danej prędkości, ale głównym przedmiotem badań był ich wpływ na technikę biegu, stawy, mięśnie i ścięgna nóg. Technika pozostawała zadziwiająco stabilna w długim okresie. Największą zauważalną różnicą była „sztywność” nóg odwzorowująca twardość podłoża. Połączenie dotychczasowych informacji pozwala nam przyjąć założenie, że musimy poszukiwać modelu, w którym oszczędności na wadze i redukcja amortyzacji dochodzą do granicy, od której koszty zaczynają przeważać nad

zyskami. To bardzo ważne. Startówkami nie powinny być buty, które tak są opisane w ofercie producenta, lecz takie, które w naszym indywidualnym przypadku mogą pełnić taką funkcję. Równie dobrze mogą być to nieco lżejsze niż zwykłe buty treningowe.

Sztywność buta

Kiedy pierwszy raz weźmiemy do ręki buty startowe, możemy być zdziwieni ich sztywnością. Przypadki modeli miękkich jak kapcie są bardzo rzadkie i raczej niespotykane na nogach zawodników elity. W fazie wybicia działają mechanizmy podobne do sprężyny łączącej palce, stopę i staw skokowy. To one pozwalają nam na nabieranie wyścigowego pędu. Sztywniejsza podeszwa wzmacnia ten efekt, dokładając kolejną pozycję do listy powodów, dla których buty startowe powinny zagościć w naszym domu. Jean-Pierre Roy oraz Darren Stefanyshyn podzielili się w 2006 roku rezultatami swoich badań nad tym zagadnieniem. Mierzono zużycie tlenu u zawodników biegających na bieżni mechanicznej w butach o różnej sztywności. Wykres wyników układał się w kształcie litery U. Usztywnianie podeszwy obniżało koszt energetyczny biegu do pewnego momen-

tu, od którego przestawało być efektywne. Właśnie dlatego buty startowe są nieco sztywniejsze niż normalne, ale nie tracą przy tym sprężystości.

Przystosowanie

Przymiarka w sklepie czy nawet przebieżka po tamtejszej bieżni w niewielkim stopniu pozwoli nam doświadczyć wrażeń, jakie czekają nas podczas dłuższego biegu lub startu. Tematem tym zajęli się Hardin, Van Den Bogert i Hamill w badaniach opublikowanych w 2004 roku. Na dobrze już nam znanej bieżni mechanicznej 12 uczestników testu biegło w różnych butach, przy różnych ustawieniach twardości. Pośród wielu wniosków, dla nas najistotniejsza będzie tu informacja o wyraźnej zmianie biomechaniki ruchu stopy i stawów po 30 minutach biegu. Niestety, nie istnieje wzorzec tego, jak powinien wyglądać prawidłowy ruch w tym przypadku. Czy po 30 minutach aparat ruchu dopiero się rozgrzewa i pracuje na optimum swoich możliwości, czy zaczyna się już męczyć, tracąc efektywność? Niezależnie od odpowiedzi jest to przekonujący argument za stopniowym przystosowaniem do nowego modelu, zanim postanowimy pobiec w nim zawody lub długi trening.

ADIDAS ADIOS BOOST 2 260 G

Wąskie, dość sztywne. Przez pierwsze kilka kroków wydają się wymagające, ale szybko się rozkręcają. W porównaniu do poprzedniego modelu, pianka Boost ma nie zmieniać swojej charakterystyki podczas całego biegu. Amortyzacji nie ma zbyt wiele, ale nie ubija się wraz z upływem czasu. Nawet początkujący mogą mieć sporo przyjemności z użytkowania tego buta na krótkich dystansach, kiedy jednak przekroczymy tablicę oznaczającą 5 kilometrów, możemy zacząć odczuwać, że jest to model dla szybkich, doświadczonych zawodników. Wybór braci Brownlee oraz wielokrotny (i aktualny) rekordzista na dystansie maratońskim.





SAUCONY KINVARA 4 272 G

Lekkie, dobrze amortyzowane, szybkie buty – czy to możliwe? Okazuje się, że tak. Kinvara z racji swojej dość miękkiej charakterystyki często jest nawet uważana za „półstartówkę”. To świetny model do pierwszych prób z bardziej wymagającym sprzętem. Trzeba jednak pamiętać o tym, że jest to but mniej stabilny od pozostałych omawianych tu modeli oraz ma niskie (4 mm) przewyższenie w podeszwie. Trzeba go więc wprowadzać do treningu ostrożnie i stopniowo. Za komfort płacimy krótką żywotnością.

Model wzorcowy

Idealny but startowy powinien być lekki, lecz amortyzowany na tyle, aby wciąż pozwalał się odbić od podłoża, wykorzystując energię z amortyzacji. Nie powinien być zbyt cienki lub miękki w przedniej części podeszwy, aby nie tracić energii niezbędnej do efektywnego wybiegania. Nie powinniśmy decydować się na zbyt radykalne lub zbyt ambitne zmiany. But za cienki będzie oznaczać mniejszą amortyzację i mniejszy zwrot energii w trakcie wybiegania. To spowoduje, że to my, swoją pracą będziemy musieli ten deficyt nadrobić. Na dłuższą metę oznacza to po prostu wolniejszy bieg, czyli efekt odwrotny do zamierzonego. Prawdopodobnie nie uda nam się od razu trafić na idealnie dobrany dla nas model, znalezienie tego jedyne będzie wymagać kilku prób i cierpliwości. Rada doświadczanego sprzedawcy może nam

pomóc, ponieważ nawet zmiana dotychczasowych butów treningowych na ich nieco lżejszy odpowiednik jest krokiem we właściwą stronę.

Triathlon

W triathlonie nie mamy żadnych istotnych wymagań w stosunku do butów biegowych, które by je odróżniały od czysto biegowych modeli. W butach triathlonowych znacznie odważniej natomiast podchodzi się do nowości i eksperymentów. Zoot już wiele lat temu stosował karbonowe wstawki w podeszwie, szukając sposobu na lepsze wybieganie. Niestety, nie zawsze możemy stwierdzić, czy te nowości mają przełożenie na realne wyniki – nie warto więc przyjmować ich jako podstawowe kryterium przy zakupie. Triathlonowe startówki są zazwyczaj nieco cięższe i lepiej amortyzowane od biegowych. Ma to sens, ponieważ nogi

są już zmęczone częścią kolarską i nieco większa ochrona jest tu mile widziana. Większą wagę przykładam jednak do przewyższenia w podeszwie między jej przednią częścią a piętą, i unikałbym małych dropów. Niski drop sam w sobie jest dużym obciążeniem dla ścięgna Achillesa, a w triathlonie problem ten jeszcze narasta. Zdecydowana większość amatorów jeździ ze „zablokowanym” stawem skokowym na rowerze i choć nogi są świetnie rozgrzane, to ścięgno Achillesa tkwi w tej samej pozycji przez bardzo długi czas. Szybka zmiana i wybiegnięcie ze strefy przypomina w tym przypadku start w zawodach bez żadnej rozgrzewki tego ścięgna. Łatwo o kontuzję, którą co gorsza, pocujemy dopiero w domu. Możemy starać się zredukować ryzyko pracując bardziej w stawie skokowym przez ostatnie kilka minut jazdy na rowerze oraz wybierając buty biegowe z dropem wynoszącym co najmniej 10 mm.



MIZUNO WAVE SAYONARA 2 297 G

Sprawiają wrażenie za ciężkich i zbyt sztywnych, aby mogły pełnić funkcję butów na start. W rzeczywistości to jedno z moich odkryć ubiegłego roku.

Szerokie, wygodne, z odpowiednią dawką amortyzacji, aby bez bólu przetrwać ostatnie kilometry nawet na długim dystansie. Polecam zarówno cięższym zawodnikom, jak i tym, którzy dopiero zaczynają przygodę z szybkim bieganiem.

Podsumowanie

Buty startowe to z całą pewnością przydatne wyposażenie każdego biegacza i triathlonisty. Nie tylko lepsze czasy, ale również większa przyjemność z biegu to podstawowe ich atuty. Czekają nas jednak pewien okres prób i błędów, kiedy będziemy poszukiwać najbardziej odpowiadającego nam modelu oraz dystansu, na którym zyskujemy najwięcej. Lekkie buty o mniejszej amortyzacji będą wymagały od nas rozsądnego gospodarowania ich potencjałem. Prędkość zyskujemy kosztem większego obciążenia całego aparatu ruchu. Trzeba o tym pamiętać planując nie tylko trening, ale i niezbędną regenerację po nim. Startówki powinny być wprowadzane do użycia stopniowo. Ogólne zalecenia mówią o jednym treningu na pięć w początkowej fazie oraz dwóch na pięć w zaawansowanej. Aby sprawdzić, jak będzie się nam biegło w zawodach, powinniśmy spróbować co najmniej jednego biegu długiego na dystansie równym docelowemu. Osobiście, w swoim treningu stosuję nieco inne podejście. Zakładając, że biegam pięć razy w tygodniu, a do zawodów szykuję się w 18-tygodniowym cyklu, przez pierwsze 12 tygodni startówek używam tylko na bardzo krótkich biegach regeneracyjnych. Szersze zastosowanie znajdują one u mnie w ostatnich 6 tygodniach przygotowań. Biegam w nich wtedy wszystkie biegi jakościowe (2/5) oraz bardzo krótkie zakładki po rowerze (do 2 kilometrów). Większość z nas jest w tym okresie zarówno lżejsza, jak i lepiej przygotowana do szybkiego biegania. Jednocześnie z wprowadzeniem startówek, w biegach spokojnych używam tylko dobrze amortyzowanych, wygodnych butów, starając się generować jak najmniej dodatkowych przeciążeń i wyraźnych różnic pomiędzy używanymi butami. Takie różnice mają być jednym ze sposobów zmniejszania ryzyka kontuzji poprzez wymuszanie odmiennych schematów pracy stóp. Testowo biegnę również jeden bieg długi, nieprzekraczający jednak 24 kilometrów z powodu długiej regeneracji, bez której nie można prawidłowo wykonać kolejnego treningu jakościowego. ●



TRIATHLON

plany treningowe

40 planów do 4 dystansów

Ta książka to nie powieść, którą musisz przeczytać od strony pierwszej do ostatniej. Zawarłem w książce 40 planów treningowych. Tylko jeden z nich jest dla Ciebie odpowiedni w danym momencie, biorąc pod uwagę Twoją aktualną sprawność fizyczną i cel, który przed sobą postawiłeś. To jasne, że nie da się korzystać z kilku planów jednocześnie. Wybierz więc najlepszy plan dla siebie w danym momencie, zrealizuj go i zabierz się do kolejnego. I tak się rozwijaj.

Matt Fitzgerald



www.innespacery.pl

Partnerzy



BASENOWE

POMOCY

CZ. 3

Oto trzecia, ostatnia część przeglądu pływackich akcesoriów treningowych przydatnych w przygotowaniach do triathlonu.

TEKST: ANDRZEJ SKORYKOW

Dziś zamykamy krótki cykl opisujący akcesoria basenowe, których najczęściej używam ze swoimi zawodnikami. Na rynku znajdziecie również wiele innych propozycji. Jedne są bardziej, inne mniej przydatne. Mam nadzieję, że z dzięki moim radom będzie wam łatwiej dokonać ich oceny przed wprowadzeniem do własnego treningu. A co z zaawansowanymi zawodnikami? Tutaj także można mieć pewne zastrzeżenia co do zbyt częstego lub intensywnego korzystania z tego sprzętu, w szczególności w przypadku dyscypliny wytrzymałościowej, jaką jest triathlon. Nie startujemy w wyścigach, gdzie cały dystans pokonuje

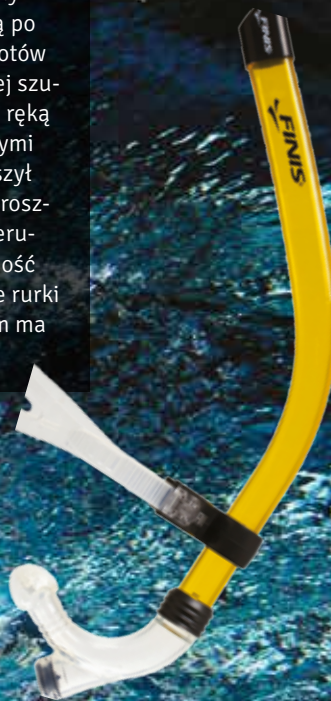
się na jednym oddechu lub wręcz na bezdechu, jak w przypadku pływackich sprintów. Po co więc mielibyśmy zbyt długo przebywać w pozycji, która będzie miała niewielkie przełożenie na nasze potrzeby w pełnym stylu? A takie właśnie są doświadczenia z treningu amatorów. Po odłożeniu większości akcesoriów ich styl wraca do stanu wyjściowego. To istotna uwaga dla triathlonistów, którzy trening pływacki rozpoczynają w wieku dorosłym. Tacy zawodnicy powinni skupić się przede wszystkim na wykształcaniu prawidłowych wzorców, a nie na maksymalnym urozmaicaniu czasu spędzonego w wodzie. Oddychając przez rurkę musimy

zdawać sobie sprawę, że korzystamy ze znacznie mniejszej zawartości tlenu w powietrzu. Owszem, oddychamy w sposób ciągły, ale za każdym razem w rurce znajduje się część zużytego powietrza, pełnego dwutlenku węgla. To nie tylko przeszkadza w osiąganiu zamierzonych celów treningowych na wyższych intensywnościach, ale może być wręcz czynnikiem sprzyjającym rozwojowi astmy wysiłkowej w dłuższej perspektywie czasu. Co ciekawe, obserwuje się również, że zawodnicy używający rurki podczas treningu mają tendencję do unoszenia głowy, choć teoretycznie wydawałoby się, że efekt powinien być zgoła odwrotny.

RURKA CZOŁOWA

Są trenerzy, którzy rurkę czołową wykorzystują już w początkowej fazie nauczania pływania u amatorów. Ma ona stworzyć poczucie komfortu eliminując potrzebę sięgania po oddech, czyli jednego z najbardziej stresujących elementów pływania u osób stawiających pierwsze kroki. Nie da się ukryć, że jest to jednak tylko odsuwanie problemu na później. Kiedyś przyjdzie moment rozstania z rurką i powrót do realiów pełnego stylu pływackiego. Tu właśnie po raz kolejny możemy znaleźć się w punkcie wyjścia.

Brak prawidłowo wykształconej sekwencji ruchów, również tych, gdy musimy utrzymać pozycję z głową sięgającą po powietrze, może prowadzić do kłopotów ze stabilizacją. Przez to będziemy jej szukać szeroko rozstawionymi nogami, ręką wysuniętą daleko w bok oraz tonącymi biodrami. Dla zawodnika, który cieszył się już z pierwszych sukcesów w uproszczonej odmianie pełnego stylu z nieruchomą głową, może być to okoliczność zniechęcająca. Tak więc stosowanie rurki czołowej w nauczaniu początkowym ma swoje wady i zalety.



BOJKA

To jeden z najbardziej popularnych towarzyszy treningu. Szczególnie przydatna jest w jednostkach regeneracyjnych i zadaniach polegających na koncentrowaniu się na pracy ramion. Wyłączając, a właściwie ograniczając pracę nóg, możemy skupić się na jakości ruchu samych rąk. Docenią to z pewnością osoby mające w pływaniu problemy z koordynacją pracy nóg i rąk. Warto jednak pamiętać, że nie rozwiązujemy w ten sposób tego problemu, lecz tylko na jakiś czas go tłumimy. Prawdziwa praca nad koordynacją będzie wymagała powrotu do podstaw i w większości przypadków dostosowania się do sposobu, w jaki poruszamy nogami.

Jeżeli praca ta odbywa się w sposób chaotyczny, trudno będzie o uzyskanie efektywnego stylu. Od razu proponuję porzucić myśl „ale przecież w triathlonie nie potrzebujemy nóg w pływaniu”. Nawet zawodnicy niepolegający na tym źródle napędu nie ciągną ich za sobą w wodzie. Choć ruch jest często krótki lub rzadki, wciąż wymaga koordynacji z cyklem pracy ramion.

Czy pływanie w bojkę może nas cokolwiek nauczyć? Tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Część zawodników skorzysta z wyższej pozycji w wodzie, tworząc wzorec do późniejszego naśladowania, a innym to doświadczenie nie przełoży się w żaden sposób na przyszłe treningi. Skupiając się na korzyściach możemy wymienić przede wszystkim niższą intensywność przy danej prędkości, zakładając typowy przykład triathlonisty-amatora, który ma w większości przypadków niezbyt efektywny napęd z nóg. Pozwala to na przeprowadzanie sesji regeneracyjnych lub łatwiejsze osiągnięcie prędkości zbliżonych do startowych. Z pozytywnym jest też konieczność utrzymania bojki między nogami, co w znacznym stopniu utrudnia „nożycowanie”. ➡

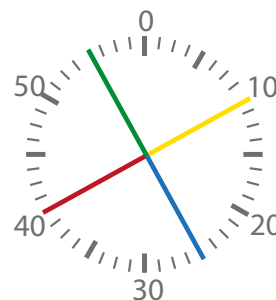
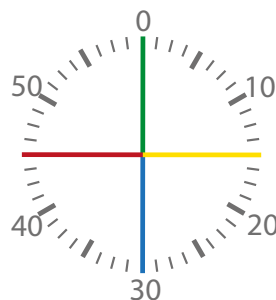
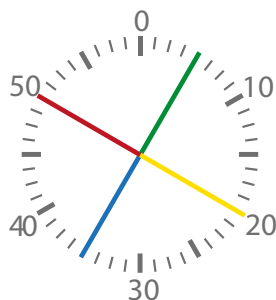
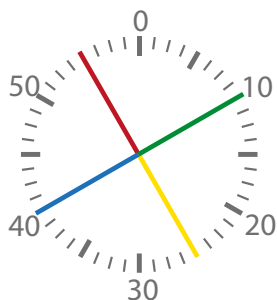
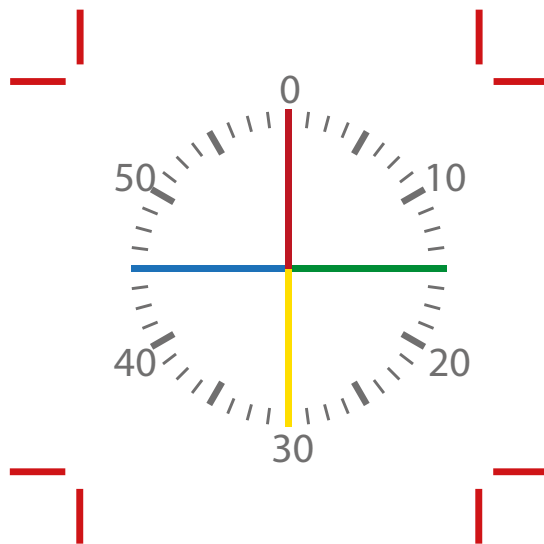


ZEGAR BASENOWY

Najbardziej przydatną pomoc basenową zostawiłem na sam koniec naszego cyklu omawiającego tę tematykę. W mojej opinii jest to zwykły zegar basenowy z obracającymi się wskazówkami. Pomoże nie tylko w ćwiczeniach, gdzie startujemy w określonych limitach czasowych, ale również w utrzymaniu właściwego tempa na dłuższych odcinkach. Wystarczy podnieść wzrok przed nawrotem lub zerknąć przez „okienko” tworzone przez uniesiony w fazie przeniesienia nad taflą wody łokieć, przy nabieraniu pierwszego oddechu po odbiciu od ściany. Choć na początku wydaje się to trudne, w rzeczywistości wymaga bardzo krótkiej praktyki, aby nabrać automatycznego nawyku. Wystarczy wybrać kolor jednej z czterech wskazówek, ustalić tempo i pilnować jego utrzymania na kolejnych długościach basenu, sprawdzając, czy wskazówka znajduje się w oczekiwanym miejscu. Niewątpliwą korzyścią z takiego rozwiązania jest stała kontrola tempa w trakcie zadań treningowych. Z mojego doświadczenia wynika, że właśnie prawidłowy rozkład tempa jest

jednym z największych problemów wśród triathlonistów. Często na ćwiczeniach typu „lekko-średnio-mocno” ostatnie odcinki są wolniejsze od poprzedzających. Dzieje się tak pomimo wyraźnie zwiększonej intensywności wysiłku zawodnika. Tu właśnie pojawia się kolejna, dość niespodziewana dla większości początkujących pływaków, korzyść. Zegar basenowy jest bowiem świetnym, choć surowym sędzią naszej techniki. Jeżeli pomimo utrzymania (a czasem nawet zwiększenia) wysiłku nasze czasy ulegają pogorszeniu, dzieje się tak przede wszystkim z powodu „rozsypującej” się techniki. To sygnał, że trening zaczyna zmierzać w niepożądanym kierunku i warto cofnąć się o pół kroku, wracając do najbardziej efektywnego sposobu wykorzystania dostępnego

czasu. Zauważcie, że za pomocą zwykłego wyposażenia basenu możemy przeprowadzić znacznie bardziej zaawansowany trening, niż przy użyciu najnowszych zegarków triathlonowych, w których analiza jest najczęściej dostępna dopiero po zajęciach.



Przykłady wykorzystania zegara basenowego:

1. Długie wypływanie w tempie 1:55 na 100 metrów.

Startujemy z czerwoną wskazówką na 12. Przy każdym nawrocie na pełnej setce kontrolujemy pozycję wskazówki na zegarze (55, 50, 45 itd.). Jej pozycja pozwoli nam nie tylko ocenić tempo, ale również dystans, jaki przepełniliśmy.

2. Zadanie polegające na starcie każdej setki w 2 minuty.

Startujemy z wybranym kolorem wskazówki (np. czerwonym) na 0. Każde kolejne powtórzenie zaczynamy, kiedy znajdzie się w tym samym miejscu.

Jak widać na tych prostych przykładach wykorzystanie zegara jest łatwe, a wszystko zależy od waszej kreatywności.

PODSUMOWANIE

Prowadzi to do ważnego wniosku kończącego nasz minicykl o sprzęcie pływackim. Jest on często pomocny, czasem niezbędny jako uzupełnienie treningu. Choć czytelnik mógłby czasem odnieść wrażenie, że najchętniej wyeliminowałbym wszelkie pomoce na treningu, nie było to jednak moją intencją. Zależało mi na wyraźnym zaznaczeniu, że jest to właśnie uzupełnienie, bodziec specjalny. Nigdy jednak nie powinien nam on przy-

stąpić samego pływania, ponieważ nie jest ono karą dla triathlonistów. Czyśćcem, przez który łatwiej przebrnąć dzięki torbie pełnej gadżetów przy brzegu. To piękny sport i właśnie dlatego został włączony w skład jednej z najciekawszych dyscyplin. Okażmy wodzie trochę serca i cierpliwości, a nawet nie zauważymy, kiedy odpłaci nam ona tym samym. Tak nawiązana przyjaźń potrafi przetrwać przez całe życie. ●

ZEGAREK TRENINGOWY

CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY?

Decyzja o wyborze zegarka treningowego nie jest łatwa. Producent, model, liczba funkcji, cena – do wyboru, do koloru. Instynktownie nasze oczy kierują się w stronę topowych modeli, bo one zazwyczaj mają „wszystko”. Co jednak z podstawowymi wersjami? Może one w zupełności by wystarczyły?

TEKST: EMIL WYDARTY

CZY PROSTY ZEGAREK BĘDZIE W STANIE SPROSTAĆ WYZWANIOM TRENINGOWYM BIEGACZA?

Myślę, że o ile jest wyposażony w odbiornik GPS, to nie będzie żadnego problemu. Weźmy dla przykładu trening interwałowy (realizowany poza bieżnią, np. w parku), podczas którego naszym głównym zadaniem jest przebiegnięcie 8 odcinków o długości 1 km w tempie 3:40 min/km z 3-minutową przerwą w truchcie. Po zakończeniu rozgrzewki wciskamy LAP i zaczynamy pierwszy interwał. Mając funkcję autolap zegarek informuje nas o przebiegnięciu owego 1 km, a nam pozostaje pilnowanie 3-minutowej przerwy, którą kończymy ponownym naciśnięciem przycisku LAP. Gdyby zegarek nie miał funkcji autolap, to najwyżej sami musielibyśmy monitorować także długość interwału.

A co z kontrolą tempa? Jeżeli zegarek ma GPS, to na 99% może prezentować co najmniej aktualne tempo (z mniejszą lub większą dokładnością), ale to naszym zadaniem jest je utrzymać. Czas, dystans, tempo i tętno to podstawowe parametry, które w zupełności wystarczą do monitorowania treningu biegowego ambitnego amatora. Patrząc w menu swojego zegarka treningowego widzę, że mam do wyboru aż 5 wariacji danych związanych z czasem, 3 z odległością, 4 z tempem i aż 12 z tętnem, a to tylko dane podstawowe!

KIERUNEK: PROSTOTA

Nie sposób oprzeć się porównaniu z rowerami MTB z początku lat 90. ubiegłego wieku. Wówczas w powszechnej opinii oczywistym było, że rower mający najwięcej przełożeń musiał być najlepszy! A co dzieje się teraz? Wszyscy producenci dążą do upraszczania i zmniejszania liczby przełożeń. W kolarstwie przełajowym, górskim, a powoli nawet w triathlonie napędy 1×11 nie są niczym nowym. W ciągu ostatnich lat w treningach biegowych wykorzystywałem raptem 7 z dostępnych w moich zegarkach danych (czas, dystans, tempo, tętno, czas okrążenia, dystans okrążenia i tempo okrążenia). Niezależnie od tego, czy w planie były wybiegania, biegi ciągłe, zabawy biegowe, interwały czy odcinki. Gdyby nie ciekawość, to pozostałych funkcji nawet bym nie zauważył.

MOŻLIWOŚĆ WYBORU

Wszystko to prowadzi do myśli o idealnym zegarku treningowym. Moim zdaniem taki zegarek powinien mieć darmowe podstawowe funkcje, a do użytkownika należałaby decyzja o doborze dodatkowych funkcji w zależności od swoich potrzeb (dajmy na to pomiar tętna, dodatkowe tryby sportowe czy transfer danych w standardzie Bluetooth) w postaci płatnych aplikacji instalowanych na zegarku. Tylko jak to by się wpisywało w zasady rządzące rynkiem zegarków treningowych? Oto jest pytanie. ●



Javier Gómez

Pięciokrotny mistrz świata ITU na co dzień trenuje bieganie z zegarkiem Polar M400.



Mirinda Carfrae

Trzykrotna mistrzyni świata Ironman biega z zegarkiem Garmin Forerunner 10, czyli najprostszym modelem tej firmy.



Daniel Formela

Wicemistrz Europy ITU w duathlonie z 2015 roku trenuje z zegarkiem Garmin Vivoactive.

OBOZU SPORTOWEGO

Obóz triathlonowy to nierzadko jedyna szansa w roku, aby choć przez jakiś czas poczuć się stuprocentowym sportowcem. Sprawdź, na co zwrócić uwagę, aby ten czas wykorzystać jak najlepiej.

TEKST: TOMASZ KOWALSKI



Treningowy wyjazd w cieplejszy klimat stanowi coraz popularniejszy element przygotowań wśród triathlonistów amatorów. Trudno się dziwić – w dobie tanich linii lotniczych i kryzysu na rynku śródziemnomorskich nieruchomości ceny nie przyprawiają o zawrót głowy, a warunki treningowe w Hiszpanii czy Portugalii są po prostu fantastyczne. Nietrudno o przepis na udane wakacje, ale co zrobić, żeby obóz przybliżył nas do realizacji sportowych celów?

KIEDY JECHAĆ?

Zaczyna się od właściwego terminu. Jeśli szyszymy się przede wszystkim na drugą połowę sezonu, to z czysto fizjologicznego punktu widzenia nie ma potrzeby wyjeżdżać zimą do Calpe. U amatorów traktuję obóz jako „środek treningowy do zadań specjalnych”. Jeśli mamy szansę na jeden wyjazd w ciągu całego sezonu, to proponuję wykorzystać ją w okresie największego stresu treningowego. Dla zawodnika szyszącego się do półówki w Suszu może

oznaczać to pierwszą połowę maja, dla celującego w IM 70.3 Gdynia – pierwszą połowę lipca, a w przygotowaniach do IM Barcelona – drugą połowę sierpnia. W przypadku obozów klimatycznych proponuję terminy, które pozwalają na kontynuowanie pracy o podobnym charakterze po powrocie. Jasne, fajnie polecieć na Kanary w środku stycznia i nabijać setki kilometrów na pięknych i wymagających trasach kolarskich. Gorzej z podtrzymaniem formy po powrocie – spędzenie kolejnych trzech

miesięcy na trenerze w wymiarze 6 godzin tygodniowo na pewno nie wystarczy.

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?

Kluczową sprawą jest określenie celu wyjazdu. Swoich zawodników, niezależnie od poziomu sportowego i obciążeń treningowych, mógłbym łatwo podzielić na dwie grupy: tych, którym potrzeba na co dzień więcej treningu, i tych, którym potrzeba na co dzień więcej odpoczynku. W praktyce wszyscy należą do obydwu grup, ale zawsze do którejś bardziej. Pierwszym aplikuję solidne obciążenia treningowe, a zadane treningi wpisują się w roczny plan przygotowań. W przypadku drugiej grupy zależy mi przede wszystkim na doprowadzeniu zawodników do stanu psychofizycznej równowagi. Tutaj zamienienie dużej



dawki stresu zawodowego na dużą dawkę stresu treningowego na pewno nie pomoże. Obciążenia są umiarkowane, trening ma sprawiać frajdę, priorytetowo traktowana jest ilość snu i „nicnierobienia”. W przypadku polskich zawodników wyczynowych często można zaobserwować płynne przejście z grupy drugiej do pierwszej. Pierwsze dni to nadrabianie braków snu i spłacanie konieczności godzenia treningu z nauką lub pracą, potem już łatwiej dostrzec w nich przyszłych mistrzów Polski.

GDZIE SIĘ WYBRAĆ?

Kolejnym krokiem powinno być określenie obozowych założeń treningowych, a potem wyszukanie miejsca i formuły, która pozwoli te założenia zrealizować. Niby logiczne, ale w naturze występuje rzadko. Zazwyczaj

planowanie wyjazdu zaczynamy od wzięcia urlopu, przejrzania ofert turystycznych czy poszukiwania fajnej grupy treningowej. W sporcie amatorskim takie podejście się sprawdza. Wyjazd na obóz klimatyczny niemal zawsze oznacza dużo kilometrów na rowerze, a zmniejszenie obciążeń pływackich czy biegowych na kilka dni w kontekście całych przygotowań raczej nie wpłynie na wynik na zawodach kilka miesięcy później.



KLUCZOWE JEST DOPASOWANIE TRENINGU DO NASZEGO POZIOMU SPORTOWEGO I AKTUALNYCH MOŻLIWOŚCI.

Zupełnie inaczej wygląda sytuacja u wyczynowych triathlonistów. Trzy tygodnie odpuszczenia w wodzie lub zmniejszonego kilometrażu biegowego często wystarczą, żeby zamknąć drogę do mistrzostwa. W większości przypadków wyjazd w nowe miejsce oznacza również odmienne możliwości treningowe – od ukształtowania terenu, przez wysokość nad poziomem morza, aż do opieki trenerskiej. Każda zmiana to jednocześnie szansa i ryzyko, wszystko zależy od kontekstu treningowego. Wyjazd na góry kilka, kilkanaście tygodni przed startem, zazwyczaj dobrze wpasowuje się w ramowy plan treningowy. W czasie treningów kolarskich poza zwykłą wytrzymałością w naturalny sposób kształtujemy siłę lub wytrzymałość siłową, dostajemy też niespecyficzny zastrzyk intensywności. Po powrocie z obozu z powodzeniem możemy na tym bazować i budować formę na sezon. Dla „długasów” może to oznaczać przejście przez blok treningów w tempie okotostartowym, dla ścigających się na krótszych dystansach z draftem – wymagające sesje interwałowe, starty treningowe lub grupowe ustawki. Z drugiej strony, nie zalecałbym dużych dawek jazdy po górach bezpośrednio przed ważnym startem, przede wszystkim ze względu na niespecyficzny charakter treningu oraz większe ryzyko związane z monitorowaniem stanu zmęczenia organizmu.

W GÓRY! CZY ABY NA PEWNO?

Zdecydowanie większym wyzwaniem jest trening na obozie wysokogórskim. W procesie przygotowań najczęściej wykorzystuje się tzw. góry niskie (do 1100 m n.p.m.) i tzw. góry średnie (od 1100 do 2500 m n.p.m.). W górach średnich nawet przy aptekarskim monitorowaniu intensywności i stanu

organizmu ryzyko zajechania zawodnika jest spore, a reakcje na bodźce nie do końca da się przewidzieć. Trening w górach średnich zawsze jest pewnego rodzaju eksperymentem, a takie bezpieczniej przeprowadzać we wczesnym okresie przygotowawczym niż bezpośrednio przed ważnymi startami. W przypadku amatorów bardzo dobrze sprawdza się trening w górach niskich, chociażby w Szklarskiej Porębie czy Zakopanem.

W swojej pracy trenerskiej nie wystąpiłem jeszcze żadnego amatora w góry średnie. Bezwzględnie zalecałbym stopniowanie bodźców – czyli najpierw kilka dłuższych pobytów w górach niskich, a dopiero potem zwiększanie wysokości zgrupowań. Na początek raczej Potchefstroom w RPA (ok. 1300 m n.p.m.) lub St. Moritz w Szwajcarii (ok. 1800 m n.p.m.) niż Font-Romeu we Francji (ok. 2000 m n.p.m.) czy Sierra Nevada w Hiszpanii (ponad 2300 m n.p.m.).

ZŁÓŻ WSZYSTKIE ELEMENTY W DOPASOWANĄ CAŁOŚĆ

Kolejnym elementem układanki jest grupa treningowa i dostęp do opieki trenerskiej. Podobnie jak opisywane wcześniej elementy, trening grupowy może pomóc lub zaszkodzić. Kluczowe jest dopasowanie treningu do naszego poziomu sportowego i aktualnych możliwości. Mniejsze znaczenie ma charakter akcentów. W skali całego sezonu nie ma różnicy, czy we wtorek po południu pobiegniemy 12 kilometrów drugiego zakresu czy 5x2 kilometry w tempie startowym na dychę. Dużo ważniejsze jest, aby z głową zarządzać zmęczeniem. Nie bójmy się wykonać raz na jakiś czas sesji samodzielnie, czasem powiedzieć „dzisiaj odpuszczam” lub „dzisiaj dokładam”. Trening grupowy to również fantastyczna okazja do wymiany doświadczeń i nauczania się nowych rozwiązań od bardziej doświadczonych czy szybszych zawodników. Dla wielu osób, które nie mają dostępu do opieki trenerskiej na co dzień, ogromną wartością może być grupowy trening pływacki z trenerem – zarówno w aspekcie kształtowania techniki, jak i poznawania granic własnej wydolności. ●

DLACZEGO POLKI UPRAWIAJĄ TRIATHLON?

Gdy mężczyzna uprawia sport, nikt go nie pyta, dlaczego to robi albo czy nie obawia się o swój wygląd i brak czasu dla najbliższych. W przypadku kobiet takie pytania padają regularnie. Aby zaspokoić ciekawość otoczenia oraz zdobyć nieco danych statystycznych, w styczniu tego roku przeprowadziłam ankietę wśród triathlonistek z całej Polski. A oto wnioski z niej płynące...

TEKST: ZUZANNA GĄSIEWSKA

W anonimowej ankiecie wzięło udział 85 pań trenujących od roku do pięciu lat. Podstawowe pytanie, na które odpowiadały, brzmiało: „Dlaczego uprawiasz triathlon?”. Najczęściej pojawiające się odpowiedzi to: „bo sprawia mi to radość”, „bo lubię wyzwania”, „bo rozwijam się i uczę oraz pokonuję własne ograniczenia i przesuwam granice ciała i umysłu”, „bo lubię rywalizację”, „dla zdrowia i figury”, „bo uprawianie sportu jest odskocznią od codziennych spraw (pracy, bycia mamą itp.)”, „bo bieganie przestało mi wystarczać”. Niektóre kobiety trenują triathlon, bo to ich sposób na życie i spełniają się w tym razem ze swoim partnerem.

JAK ZACZĘŁY?

Większość respondentek wymieniła jedną lub kilka osób, dzięki którym zaczęły lub kontynuują treningi. Wśród zaszczytnego grona motywatorów byli zarówno partnerzy życiowi, jak i koleżanki oraz koledzy z treningów czy pracy, trenerzy pływania, a także plejada gwiazd, w tym mistrzyni świata Ironman – Chrissie Wellington i Mirinda Carfrae, polskie reprezentantki z szansami na występ w Rio – Maria Cześniak oraz Agnieszka Jerzyk, jak również utalentowany zawodnik, chcący zdobyć Mistrzostwo Świata Ironman i Ironman 70.3 – Kacper Adam.

CZYM JEST DLA NICH TRIATHLON?

Pójdźmy dalej. Dowiedzmy się, czym dla kobiet jest uprawianie triathlonu? Dla 25% ankietowanych oznacza to „poważne trenowanie”, a dla tak samo licznej grupy jest to „zabawa”. Prawie 19% trenuje z podejściem, że to czas tylko dla nich i nie ma reguły, czy to mamy, żony, czy singielki. Niecałe 3% dzięki triathlonowi chce schudnąć lub zaimponować innym. Ciekawe, czy te proporcje byłyby takie same u mężczyzn?

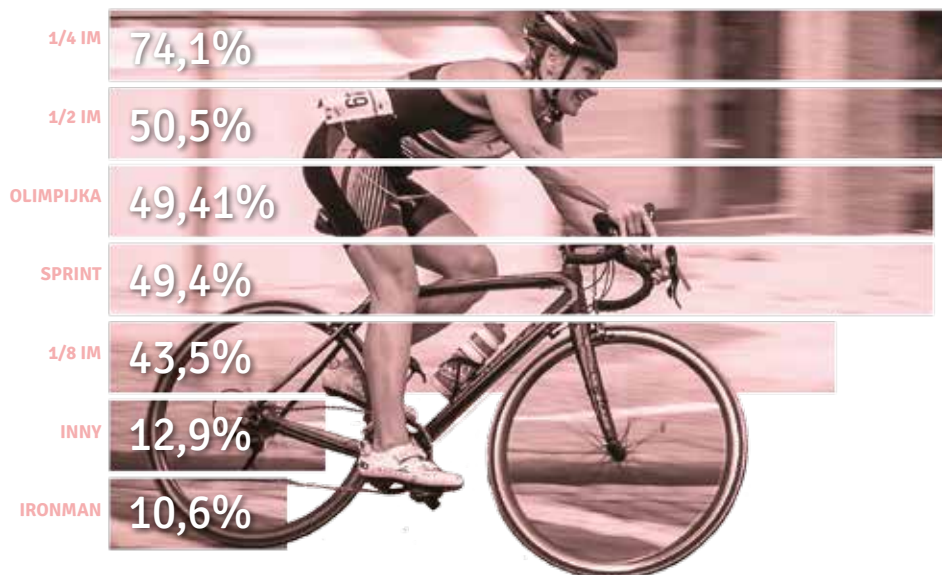
Z TRENEREM, W KLUBIE CZY NA WŁASNĄ RĘKĘ?

Rozpoczynając swoją przygodę z triathlonem od razu szukałam trenera – eksperta, który wytłumaczy mi, o co chodzi w tej dyscyplinie i ułoży plan treningowy, według którego będę mogła przygotowywać się do zawodów. Podobne podejście zadeklarowało 23% kobiet biorących udział w ankiecie. Natomiast 38,6% zaznaczyło, że uprawia triathlon w klubach. Obok grup triathlonowych pojawiły się także kluby biegowe i pływackie, co pozwala wysnuć wniosek, że kobiety wybierają również opcję łączoną – pływanie trenują w klubie, zaś triathlon samodzielnie lub według rozpiski od trenera. Aż 26% kobiet zaznaczyło w ankiecie, że trenuje samodzielnie, na wycieczki i według planów z internetu, książek itp. A 8% uprawia triathlon wedle wskazówek swojego partnera.



Fot.: Maciej Żywek

NA JAKIM DYSTANSIE DO TEJ PORY STARTOWAŁAŚ?



Nie dziwi niski procent kobiet, które wystartowały dotychczas na dystansie Ironman – to bardzo trudne wyzwanie. Zaskakująca jest jednak duża liczba uczestniczek zawodów na „połówce” i olimpijce. Pierwsza z nich jest bardzo wymagająca, druga jeszcze dość rzadko rozgrywana w naszym kraju. Czyżby kobiety wyłamywały się ze sztywnych schematów?

CO DAJE TRIATHLON?

Bez względu na to, jak trafiły do wciąż elitarniej grupy triathlonistek-amateerek, czy trenują same, czy pod okiem trenerów, aż 99% respondentek deklaruje, że wraz z rozpoczęciem treningu triathlonowego ich życie zmieniło się na lepsze. W magazynie nie ma tyle miejsca, by przytoczyć wszystkie korzyści, jakie dostrzegają, ale warto wymienić przynajmniej niektóre: lepsze samopoczucie i bardziej optymistyczne nastawienie do życia, a także świetną kondycję, zaakceptowanie siebie, polubienie jazdy na rowerze szosowym, zakochanie się w pływaniu, stanie się bardziej systematycz-

ną i uporządkowaną. Triathlonistki uznały także, że dzięki pasji poznały mnóstwo fantastycznych ludzi, z którymi w trakcie zawodów, treningów oraz prywatnych spotkań mogą dobrze się bawić, rozwijać, wzajemnie wspierać i z nimi rywalizować.

CZY COŚ TRACĄ?

Uprawianie triathlonu ma także kilka wad, na które panie zwróciły uwagę. Przede wszystkim mniej czasu na inne sprawy oraz znaczne uszczuplenie oszczędności z uwagi na konieczność kupowania sprzętu sportowego, wyjazdów na obozy czy zawody. Proszę mi jednak powiedzieć, czy zamiast kisić się w niedzielę w galerii handlowej, nie lepiej jeździć na rowerze albo biegać po lasach, a wieczorem zamówić zakupy przez internet? Rozpoczynając przygodę z triathlonem trzeba mocno uważać, bo: „Życie zmienia się o 180 stopni. Ciało, dusza, umysł są trenowane potrójnie, a głód i radość życia rosną z każdym przepląniętym, przejechanym i przebiegniętym kilometrem”. Aktorka Karolina Gorczyca, zapytana o zmiany, które dostrzegła w sobie, powiedziała, że dzięki treningom zmieniła perspektywę patrzenia na siebie oraz zabiła rutynę w swoim życiu. Triathlon na tyle ją wciągnął, że kontynuuje swoją przygodę i w 2016 roku ponownie zamierza dotrzeć do mety 1/2 Ironmana w Gdyni oraz sprinterskiego dystansu w Suszu.

IRONMAN

Pani Karolina ze swoją połówką i sprintem wpisuje się w trendy. Niemalże połowa ankietowanych kobiet ma już na koncie zarówno

sprint, połówkę, jak i olimpijkę. Trochę mniej – 43,5% – zaliczyło także start w 1/8 IM. Zdecydowanie największą popularnością cieszy się dystans 1/4 IM. Do jego promocji przyczyniły się obie największe serie zawodów dla amatorów triathlonu: Garmin Iron Triathlon i Volvo Triathlon Series. A co z oślawionym Ironmanem? 10% kobiet już ukończyło pełny dystans, tyle samo planuje taki start w przyszłości, a aż 60% ankietowanych planuje start w zawodach pod banderą Ironman. Magia znaczką działa!

TRIATHLON TO STYL ŻYCIA!

Jeśli zaufamy wynikom ankiety, to więcej kobiet zobaczymy na mniejszych, kameralnych imprezach, bo tylko niecałe 20% uczestniczek ankiety zadeklarowało, że woli duże imprezy, gdzie są anonimowe. Spotkamy się z nimi głównie na dystansach sprinterskim, olimpijskim, 1/4 IM i 1/2 IM. Czy przyczyna trenowania triathlonu przez kobiety jest tak istotna? Jak widać nie, bo nie jest ważne dlaczego; ważne, że się chce, a jak się chce, to można wszystko – zorganizować czas, znaleźć fundusze i czerpać ze sportu wszystko to co najlepsze. Triathlon to nie tylko pływanie, rower i bieg – to styl życia! Każda kobieta powinna w życiu zrobić coś dla siebie i poczuć się wyjątkowo – to daje triathlon. ●

ZUZA GĄSIEWSKA

Trzeci sezon amatorsko uprawia triathlon. Na koncie ma kilka startów w tej dyscyplinie, jeden maraton w Walencji, Bieg Rzeźnika i wiele jeszcze przed nią. Miłośniczka sportu od zawsze, od niedawna autorka ladytriblog.wordpress.com.



Fot.: Maciej Żywek, Paweł Piechna, Paweł Mizielniński

[MACIEJ DOWBOR]

22.12.1978 R.

DATA URODZENIA

190 CM

WZROST

90 KG

WAGA

5 LAT

TRENUJE TRIATHLON

8. miejsce w 1/4 Ślesin 2015, 3. miejsce w MP M35 olimpijka 2014, kwalifikacja i udział w MŚ IM 70.3 w 2013 roku

NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

1/2 IM w 4:10, awans na MŚ IM na Hawajach

CEL SPORTOWY

Pojedynek Łukasza Grassa z Maciejem Dowborem można nazwać już triathlonowym klasykiem. Rywalizacja utworzona kilka lat temu na potrzeby popularyzacji dyscypliny przetrwała próbę czasu i nabrała charakteru czysto sportowego. Sportowa droga obu panów może być również inspiracją dla wielu amatorów zastanawiających się nad powstaniem z kanapy i rozpoczęciem treningu. Parę lat temu Łukasz i Maciek mieli ładnych kilka kilogramów nadwagi i formę, która pozwalała dobiec do autobusu, jeżeli przystanek był niezbyt daleko. Dziś obydwoj potrafią walczyć o czołowe lokaty w swoich kategoriach wiekowych, za nimi występ na Mistrzostwach Świata Ironman 70.3, a na liście ich sportowych celów jest niezwykle wymagająca kwalifikacja na Kona.



POJEDYNEK



Ulubiony trening pływacki

100-200-300-400-300-200-100 kraul II/III/IV zakres lub np. 10x200 m progresywnie od II-IV zakresu



Ulubiony trening rowerowy

Trening wytrzymałościowy w górach trwający 2-4 h



Ulubiony trening biegowy

2 km rozbieganie, 2x5 km II/III zakres, przerwa 5 min trucht

TABELA PORÓWNAWCZA

	Rekord na 1900 m w pływaniu:	Rekord na 90 km roweru:	Rekord na 21,1 km biegu:	
MACIEJ DOWBOR	27:50	2:21	1:35	
ŁUKASZ GRASS	27:46	2:26:19	1:28:20	

[ŁUKASZ GRASS]

20.02.1976 R.

DATA URODZENIA

182 CM

WZROST

80 KG

WAGA

6 LAT

TRENUJE TRIATHLON

Kwalifikacja na Ironman 70.3
World Championship Las Vegas
w kategorii wiekowej 35-39

NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

Kwalifikacja na MŚ IM
na Hawajach

CEL SPORTOWY

Do swoich rezultatów dochodzili różnymi drogami. Maciek trenował na mniejszych objętościach, Łukasz postawił na mocny rower i duży kilometraż w tygodniu. Różnie też rozkładają się najmocniejsze strony u naszych rywali. Mimo że rekord życiowy na triathlonowej trasie podczas Ironman 70.3 Majorka lepszy ma Łukasz Grass, to Maciej Dowbor jest lepszym pływakiem. Grass z kolei biega szybciej, co pozwala na pasjonujący pościg do samej mety. Rok 2016 stoi pod znakiem zmian i nowych wyzwań, emocji sympatykom naszych bohaterów nie powinno zabraknąć.

MIESIĄCA



Ulubiony trening pływacki

400 m rozpt. L p. 30",
8x25 m kr (10 maks., 15 luz), p. 10",
2x100 m kr. RR Ś, p. 10",
2x200 m kr. RR Ś, p. 20",
2x300 m kr. RR Ś, p. 30",
2x400 m kr. Ś, p. 40",
400 m rozpt. L
Całość: 3 km



Ulubiony trening rowerowy

RC1 45' (spokojnie)
RC2 1 h 20' (15' W 250-265 i 5'
W 290-305)
RC1 45' (spokojnie)



Ulubiony trening biegowy

Trening biegowy po rowerze,
czyli zakładka:
BC2 50' przy HR do 159,
BC1 5-10' (spokojnie)



Średnia liczba godzin treningu tygodniowo:	Średnia liczba km w wodzie:	Średnia liczba km na rowerze:	Średnia liczba km biegu:
10-15 godzin	9 km	160-220 km	40-60 km
10-15 godzin	10-12 km	250-300 km	60-70 km

DUŻO TLENU SPRZYJA MYŚLENIU...

Kamień spadł mi z serca - redakcja przyjęła mój pierwszy tekst, więc teraz przez najbliższe miesiące poczytacie o profesjonalnym wyznaczaniu FTP, wykonanej pracy w TSS-ach, kontrolowaniu wagi, badaniach składu potu i realizacji planów w 100%. O tak, przecież to kwintesencja naszej dyscypliny!

TEKST: KACPER ADAM

Do tego trochę aerodynamiki, szyb-
sze koła, kask i strój z rękawkami,
bo wszyscy teraz w takich jeżdżą.
To w końcu zysk kilku watów! W we-
sołym miasteczku trafiłem na dwie
słodkie WATY... za 5 zł. Kuszące?

NOWOROCZNE MARZENIA

Wróciłem na święta do domu. To świetny
czas – wokół sami radośni ludzie,
a przy tym chwila na roztrenowanie,
zjedzenie dwunastu potraw, spokojne
podsumowanie roku i wyciągnięcie
wniosków na przyszły sezon. No właśnie
– jakie wnioski, jakie cele? Może życiówka
na jakimś „ajronmenie” w Hiszpanii? Ale
tak żeby było płasko, najlepiej bez wiatru.
Pływanie oczywiście w piankach, z krótkim
wybiegiem do T1. Bieganie to może po
promenadzie, bez pagórków i temperatura
do 23 stopni Celsjusza, nie wyższa.
Ogólnie – wygrywanie wszystkiego co się
da, podniesione ręce na mecie w geście
triumfu... Hmm, jaka piękna perspektywa.
Wybiorę pewnie jakiś wyścig za granicą,
w ciepłym klimacie. Zdjęcia fajnie wyjdą...

BEZ LICZB, BEZ ANALIZ

„Ty, młody, a wygrałeś kiedyś w Suszu,
Poznaniu albo Gdyni? Nie?! No to masz
już cel!” – mówi tata. Zatem po rozmo-
wie przy stole idę na trening, aby budo-
wać maszynę na 2016 rok. Budzę się
rano; jest początek stycznia, rozpoczą-
łem już przygotowania na drodze do...
Zjadam smaczne, lekkie śniadanie, po-
pijam aromatyczną kawę. Cieszę się, bo
zaraz wychodzę na trening. Jest trochę
ciemno, ale to bez znaczenia; wiem, że
to mnie wzmacnia, że zobaczę wschód
słońca. Dzisiaj odpalam MTB, ubieram
się ciepło i ruszam do lasu. Panuje tam
niesamowita sceneria – mnogość kolo-
rów, trochę śniegu, rześkie powietrze.
Nie patrzę na zegarek, który dziś został
w domu. Jadę bez liczb, bez analiz.
Buduję ogólną wytrzymałość bawiąc
się każdą górką, grząskim terenem
i slalomem między drzewami. Siedzę na
siodelku przez dwie, może trzy godziny.
Wracam do domu i wiem, że zrobiłem
dobrą robotę, która przybliży mnie do
zwycięstwa!

BĄDŹ NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE

Konsekwentnie buduję postać sportowca,
członka rodziny, pracownika – najlepszą, na
jaką mnie stać. Jeśli mi mało, to dokładam do
pieca, robiąc ogólnorozwojówkę. Po prostu
tego chcę – dla czystej zabawy ruchem, dla
poczucia stawania się silniejszym. Nie szu-
kam drogi na skróty w idealnym wyznaczeniu
stref treningowych, 15-minutowym interwale
czy trzech seriach po 30 brzuszku. Gdzie
jest moment, w którym zaczynam wchodzić
na wyższy poziom? Czy będę pierwszy – zoba-
czymy. Wiem już na pewno, że droga do celu
będzie niesamowita. Będę poszukiwał do-
skonatego wyścigu – może każdy będzie dla
mnie takim? I tak rozmyślam sobie w tlenie
w styczniowy poranek... Przydałoby się coś
docisnąć w tym treningu, żeby chociaż dziew-
czyzny mnie nie miały na mecie. Do roboty!
Sezon 2016 nadchodzi, to będzie FUN! ●

PS Mammy w Polsce doskonałe warunki
do trenowania, warunki, które hartują
i wzmacniają głowę. Imprezy są jeszcze
lepsze – na światowym poziomie! Spotkamy
się na wielu z nich, a więc do zobaczenia!