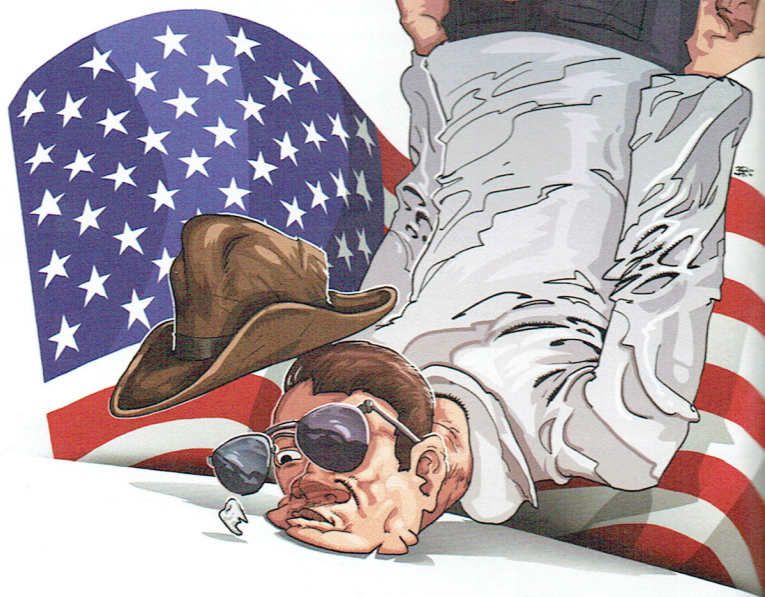


AMERYKAŃSKI TRENING MARATOŃSKI

Amerykańskie wzorce to coś, przed czym trudno się bronić. Odpowiednio zareklamowane, opakowane i gotowe do natychmiastowego przyjęcia. Czy dotyczą kina, czy tylko biegania, schemat jest ten sam. Zalewa nas fala produktów z Ameryki, a nie zawsze zadajemy sobie pytanie o ich wartość.

Tekst: MARCIN NAGÓREK



Oraz modniejsza ostatnio jest amerykańska szkoła treningu do maratonu. Na polskim rynku pojawił się zalew publikacji autorów zza oceanu, poczynając od Daniela, na Pfitzingerze kończąc. Coraz częściej w rozmowach słyszę pytania o zawarte tam informacje. I zdziwienie, że niekoniecznie mają sens. Bo przecież skoro w „Maratonie dla zaawansowanych” tak napisano, to musi być prawdą.

AMERYKANIE W MARATONIE

Fakty wyglądają tak, że amerykańska szkoła treningu do maratonu jest jedną z bardziej beznadziejnych i nieskutecznych. Biegacze z USA są w biegach długich najmocniejsi na świecie, obok Etiopii i Kenii. Jest tylko jeden dystans, w którym pozostają słabi, zarówno obiektywnie, jak i w odniesieniu do wyników z krótszych dystansów: w maratonie. W zeszłym roku 50 biegaczy zza oceanu złamało na dychę barierę 29 minut. Najlepsi z nich biegają grubo poniżej 28 minut i te statystyki co roku wyglądają podobnie. Znakomite są także wyniki w półmaratonie. Na najdłuższym dystansie olimpijskim jest jednak nędznie. 2:12 pokonało w zeszłym roku tylko dwóch amerykańskich biegaczy. Dla porównania, w Polsce bariery 29 minut nie złamał na dychę nikt. Szybciej niż 28 minut w całej historii polskiej lekkiej atletyki pobięło jedynie dwóch zawodników. Półmaraton jest słaby. A mimo to tylko w zeszłym roku mamy w kraju... dwóch biegaczy na poziomie poniżej 2:12.

O MIEJSCE W REPREZENTACJI ŁATWIEJ NIŻ W POLSCE

Amerykanie, mimo całej swojej mądrości treningowej i rzeszy wyczynowych zawodników, w maratonie nie są w stanie przebić nawet Polski. Trafiają się im pojedyncze lepsze wyniki, ale są to albo importowani zawodnicy, tacy jak

Khalid Khannouchi, rekordzista USA pochodzący z Maroka albo biegacze trenujący zupełnie po swojemu, np. Ryan Hall. Miejsce w olimpijskiej reprezentacji USA zdobył dopiero co 41-letni Meb Keflezighi, nawiasem mówiąc, pochodzący z Erytrei. Młodzi Amerykanie mimo całego swego treningowego wyrafinowania nie są w stanie mu dorównać, a do amerykańskiej reprezentacji w maratonie łatwiej się dostać niż do polskiej.

Trudno powiedzieć, co jest przyczyną tej klęski. Prawdopodobnie te same cechy, które poprawiają Amerykanom wyniki w biegach krótszych. Po pierwsze, bieganie bardzo szybko, co może się sprawdzić do piątki czy dychy, ale w maratonie niekoniecznie. Po drugie, zamięlowanie do bardzo ciężkich akcentów, które mają sens wykonywane raz, dwa albo trzy razy w przygotowaniu, ale nie co tydzień przez pół roku. I wreszcie – uمیłowanie tego, co dokładnie odmierzone i kontrolowane, a lekceważenie ważnych elementów, których nie da się ująć w tabelkę, choćby krosów czy podbiegów.

SKĄD POPULARNOŚĆ SZKOŁY AMERYKAŃSKIEJ?

Polska szkoła treningowa, bardzo niedoskonała, zacofana i mająca liczne wady, i tak jest lepsza niż cała amerykańska mądrość zawarta w wydawanych seryjnie książkach. A tak reklamowane osiągnięcia Pfitzingera nijak się mają choćby do wyczynów naszego Jana Huruka, biegającego mniej więcej w tym samym czasie. Jeden japoński amator, Yuki Kawauchi, w ciągu 12 miesięcy przebiegł więcej szybkich maratonów niż cała amerykańska wyczynowa czołówka, skupiona w profesjonalnych grupach i kierująca się naukowymi metodami treningowymi. O tym należy wiedzieć, zanim sięgnie się do amerykańskich źródeł, których główną zaletą jest to, że są tanie, ładnie podane i łatwo dostępne. ●