

Dacă, în cazul persoanelor care vor să practice alergarea, luăm în calcul primele două „ingrediente“ ale succesului (calitățile naturale și motivația), atunci aceștia se împart în patru categorii:

- ① Cei cu calități excelente și puternic motivați să își folosească abilitățile.
- ② Cei cu calități deosebite, dar cu o motivație redusă (sau chiar deloc motivați) să practice alergarea, chiar dacă sunt dotați pentru așa ceva.
- ③ Cei cu calități reduse, dar cu o puternică motivație intrinsecă de a avea succes ca alergători.
- ④ Cei cu abilități reduse pentru alergare și fără interes pentru a o practica.

Putem să lăsăm deoparte cel de-al patrulea grup, deoarece cei care se încadrează aici nu sunt interesați să alerge și nici nu se vor alătura vreunei echipe.

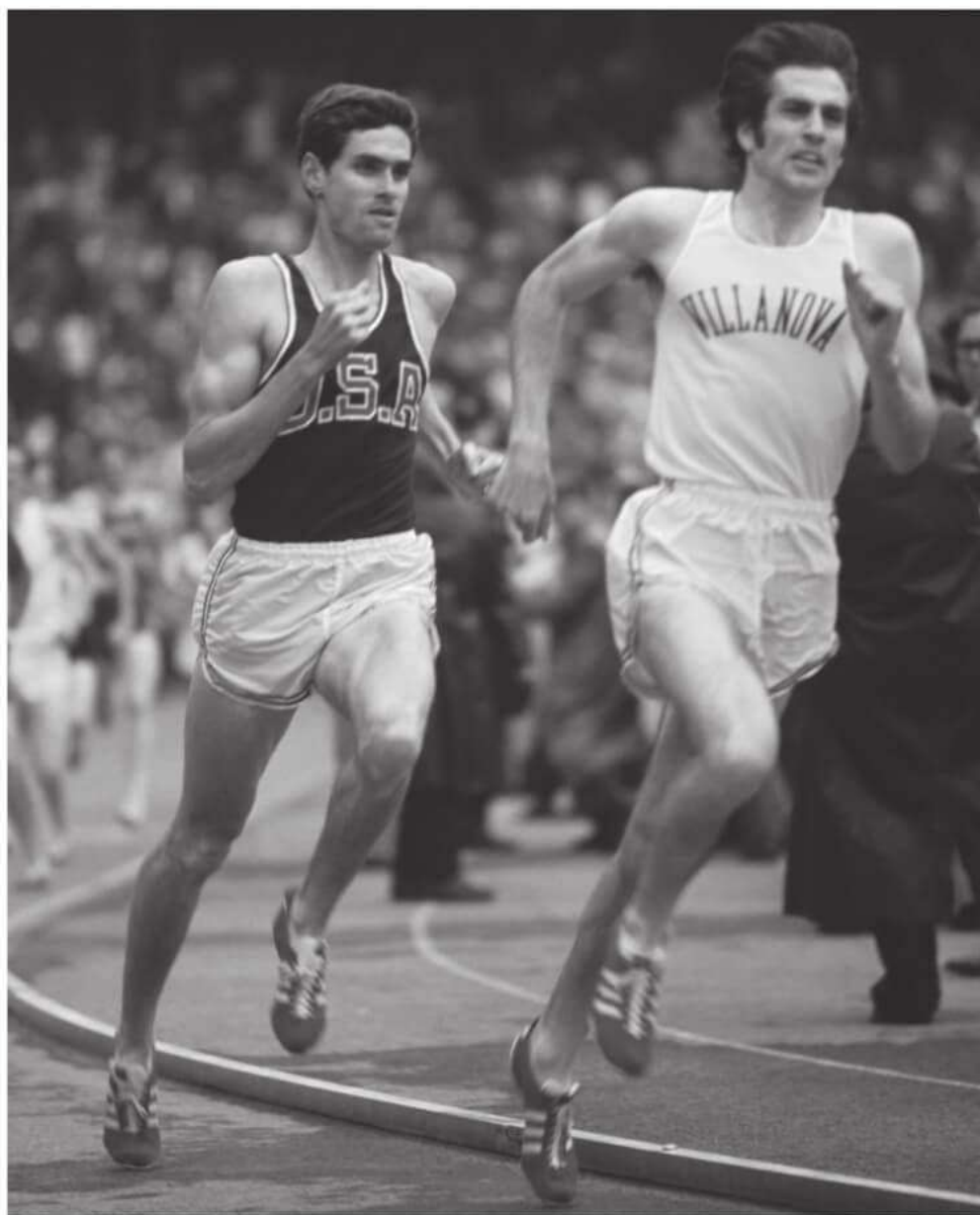
Însă în primul grup se regăsesc campionii, deoarece cei de aici sunt - din punct de vedere biomecanic și fiziologic - făcuți pentru alergare, în plus au motivația necesară, motivație dată, fie de interesul lor de a călca pe urmele unui campion, fie de satisfacerea dorinței de a-i depăși pe colegii din grupa de vârstă.

Cei din a doua categorie pot fi considerați o „dezamăgire“ pentru antrenori, deoarece aceștia văd calitățile atleților, însă și lipsa lor de motivare. Se întâmplă uneori ca un antrenor care are un astfel de elev să strige: „dă tot ce poți“ sau „continuă“ ori chiar să facă unele comentarii mai puțin obișnuite, însă astfel mai curând îi îndepărtează de alergare decât să îi motiveze.

Este mai bine ca antrenorii să nu strige către alergătorii care se încadrează în a doua categorie, chiar dacă astfel ei cred că îi vor ajuta să aibă mai multă motivație. Modul meu de relaționare cu orice atlet de care m-am ocupat a fost să îi ofer un mediu în care calitățile și potențialul său să fie cât mai bine puse în valoare. Antrenorii trebuie să asigure un climat stimulatив pentru elevii lor și nu unul care să îi descurajeze. Eu încerc să fac asta respectând regulile de bază ale alergării, care sunt detaliate în continuare în acest capitol. Am constatat că alergătorii care sunt tratați cu respect și în mod individual, nu doar ca parte a unui grup, ajung să facă progres în mod constant și să își atingă obiectivele propuse. Fiecare alergător are nevoie să i se recunoască orice mic progres pe care îl face. Îmi place mai mult să

negativă, iar eu sper să fie pozitivă, mai ales dacă acea persoană este antrenorul vostru.

Este ușor pentru un antrenor de colegiu să fie impulsivat de faptul că la școala sa s-a transferat un elev cu calități ideale pentru alergare, însă, dacă acesta este mai curând motivat să devină un artist sau un pianist bun, performanțele sale ca alergător e posibil să nu fie tot atât de mari pe cât anticipează antrenorul.



Printre cei mai mari alergători de fond din toate timpurile, Jim Ryun (foto stânga, în cursă cu Marty Liquori) și-a demonstrat calitățile de alergător și dorința de a excela încă la începutul carierei sale. El a fost primul licean care a coborât sub bariera de 4 minute pe milă.

Mulțumiri

Continui să învăț de la alți antrenori și de la mulți atleți din diferite probe de alergare și care se află la vârste diferite în cariera lor. În cei 60 de ani în care am antrenat și am predat (iar eu văd antrenarea ca pe o formă de a educa) am fost norocos să intru în contact cu nenumărați mentori, elevi și sportivi și să interacționez în continuare cu ei.

Mi-e imposibil să enumăr toate persoanele care m-au ajutat în anii în care am antrenat și am predat, dar sunt totuși câțiva care m-au influențat semnificativ și de aceea aș vrea să le mulțumesc amintindu-le numele.

Așadar, mulțumiri dr. Bruno Balke, care mi-a fost profesor îndrumător în timpul studiilor mele doctorale. Împreună am lucrat în cadrul administrației Federal Aviation și am făcut numeroase studii despre adaptarea la altitudine, în anii de dinaintea Jocurilor Olimpice de la Mexico City, din 1968. Am fost în mod special norocos să pot studia un an la Royal Gymnastic Central Institute în Stockholm, Suedia, unde l-am avut profesor - ulterior i-am devenit prieten - pe dr. Per Olaf Åstrand, unul dintre cei mai mari specialiști din lume în fiziologie sportivă și un promotor al fitnessului pentru publicul larg.

În anii în care am făcut studii despre alergătorii de elită, mulți dintre ei mi-au oferit fără rețineră din timpul lor și mi-au permis să îi supun multor teste, de aceea aș vrea să îi menționez pe cei care au fost disponibili oricând a fost nevoie. E vorba de Jim Ryun, Tom Von Ruden, Chris McCubbins, Alberto Salazar, Joan Benoit Samuelson, John Mason, Tom Heinonen, Oscar Moore, Dave Chisholm, Conrad Nightingale și numeroși alergători din cluburile Athletics West sau Nike Farm Team.

Douăzeci și șase de alergători de elită, printre care și cei menționați mai sus, mi-au permis să îi testez în 1968, din nou în 1993 și a treia oară în 2013, pentru un studiu longitudinal de-a lungul a 45 de ani, probabil cea mai lungă cercetare realizată pe alergători de elită pe distanțe lungi. Studiul a scos la iveală câteva rezultate interesante, care au fost publicate într-o revistă științifică.

Am avut, de asemenea, onoarea de a antrena câțiva alergători excepționali. Un antrenor nu poate ajuta prea mult, ci mai curând învață de la un atlet de succes și aici i-aș include pe Penny Werthner (olimpic canadian în proba de 1.500 de metri), Ken Martin și Jerry Lawson (amândoi maratonisti cu timpi de 2h:09min), Lisa Martin și Magdalena Lewy Boulet (amândouă olimpice la maraton, cu timpi de

distanțe mai scurte, pe pistă. De fapt, se întâmplă adesea ca sportivii să decidă, în timpul sezonului de *cross country*, ce distanță vor aborda prioritar în următorul sezon de pistă.

Capitolul 15 vă pregătește pentru semimaraton sau pentru curse de șosea medii sau lungi. Aceste curse sunt în general mai lungi decât cele mai multe dintre probele de pistă și, în mod normal, necesită o mai mare atenție acordată kilometrajului (distanțelor alergate) și antrenamentelor pentru rezistență, decât exercițiilor bazate pe repetări (viteză).

În capitolul 16 analizez în detaliu pregătirea pentru maraton. Sunt incluse programe de antrenament pentru începători sau pentru cei care vor doar să termine o astfel de cursă. De asemenea, prezint programe pentru alergătorii avansați, unele care pun accent mai mult pe volum, în timp ce altele mizează pe antrenamente calitative variate. În schimb, programele pentru maraton prezentate în capitolul 16 oferă considerabil mai multe detalii decât se găsesc de obicei în alte planuri de antrenament.

Capitolul 17 tratează antrenamentele pentru evenimentele de alergare ultra, cu o contribuție specială din partea Magdalenei Lewy-Boulet, care a avut succes în astfel de curse după ce concurat la Jocurile Olimpice la maraton, pe când eram antrenorul ei.

Capitolul 18 este rezervat prezentării antrenamentelor pentru triatlon, o probă sportivă la care mulți alergători ajung după câțiva ani de alergare. M-am bazat pe experiența mea din anii în care m-am antrenat pentru pentatlon modern, atunci când am evaluat nevoile triatloniștilor.

Îmi face tot atât de mare plăcere să îi ajut pe începători să progreseze, pe cât îmi place să îi văd pe atleții mei de elită concurând la Jocurile Olimpice. Cred cu toată convingerea că experiența drumului care trebuie parcurs e mai importantă decât orice realizare care poate fi atinsă la capătul călătoriei. Sper că această nouă ediție a **Manualului de alergare** vă va ajuta, într-un fel, să vă îmbunătățiți propria călătorie și va face ca fiecare alergare de antrenament sau cursă să vă fie mai plăcută și mai reușită.

50 de ani și chiar mai mult) cum se compară cu alți alergători din ceea ce se consideră a fi intervalul de vârstă optim pentru performanțe de top.

În capitolul 6 mă refer la aspectele de care să Țineți cont și la felul în care să vă adaptați pentru antrenamentele și competițiile din medii diferite, inclusiv la altitudine, în condiții de căldură și frig.

Capitolul 7 oferă informații de care au nevoie alergătorii care folosesc benzile de alergare, pentru a beneficia la maximum de acest mod de pregătire.

Capitolul 8 detaliază specificitatea antrenamentului pentru condiția fizică (*fitness*), începând cu un program de bază, numit „alb“, pentru alergătorii începători, până la programe „roșu“ sau „albastru“ pentru alergători experimentați și încheind cu un plan de antrenament „de aur“ (auriu), destinat celor despre care eu cred că formează elita. Informațiile prezentate în acest capitol se pot aplica cu siguranță persoanelor care doresc să folosească alergarea ca pe o modalitate de a-și îmbunătăți sănătatea și condiția fizică și care, eventual, pot participa la curse de alergare.

Capitolul 9 oferă informații utile pentru revenirea la antrenamente după o perioadă de pauză, fie ca urmare a unei accidentări, a unei boli sau a deciziei de a lua o pauză planificată. Capitolul include, de asemenea, exerciții utile și unele tipuri de alergări speciale, gândite să suplimenteze antrenamentul de bază.

Capitolul 10 deschide partea a II-a a cărții și secțiunea care pune accent pe factorul competițional, cu sfaturi pentru stabilirea unui plan de antrenament de-a lungul unui sezon, cu fazele și detaliile necesare.

Capitolul 11 oferă detalii despre diferite exerciții gândite special pentru alergătorii care s-au axat pe alergarea distanței de 800 de metri pe pistă. Aspectele anaerobe specifice acestei distanțe determină ca pregătirea să se axeze preponderent pe exerciții de tip anaerob.

Capitolul 12 prezintă felul în care să vă antrenați și să concurați la probele între 1.500 metri și 2 mile. Alergătorii care preferă aceste distanțe au nevoie de unele tipuri de antrenament folosite de specialiștii pe 800 metri, dar și de pregătire care să le ofere forță specifică distanțelor mai lungi.

În capitolul 13 prezintă antrenamentele necesare alergătorilor care preferă distanțe între 5.000 și 10.000 de metri. Aceste distanțe sunt foarte solicitante din punct de vedere al intensității și rezistenței și, în mod normal, necesită multă concentrare la antrenamente și la concursuri.

Capitolul 14 se ocupă de alergarea pe teren accidentat (*cross country*), ca metodă de antrenament utilă multor alergători specializați pe

Am simțit că este important să includ și în această ediție ceea ce eu numesc *legile de bază ale alergării*, multe dintre ele putând fi folosite și de către alergători pentru a se pregăti mai bine pentru curse sau pentru a-și ajuta colegii de echipă să aibă rezultate mai bune. Deși principiile mele de antrenament s-au extins la o varietate de probe atletice, inclusiv cros, triatlon și evenimente ultra, mă simt în continuare calificat să prezint ceea ce consider a fi cea mai bună abordare a antrenamentului pentru cursele de alergare pe distanțe medii și lungi.

Această ediție conține două părți. Prima parte prezintă informații pentru antrenamente utile tuturor alergătorilor. A doua parte se adresează cu precădere celor care participă la competiții și vor beneficia de pe urma sfaturilor pentru pregătire și a programelor specifice pentru diferite evenimente și distanțe. Capitolele sunt astfel ordonate, încât să adăugați informații noi la conținutul oferit deja. Fiecare capitol nou oferă soluții pentru a aplica ceea ce ați aflat în paginile anterioare, astfel încât să vă puteți crea un plan general de pregătire.

În capitolul 1 analizez ceea ce am sugerat adesea că ar fi ingredientele succesului (aptitudinile, motivația, oportunitățile și controlul), dar expun și noile mele legi ale alergării.

În capitolul 2 prezint principiile de bază ale antrenamentului. Adesea, antrenorii sau alergătorii își creează un program de pregătire pe baza exercițiilor făcute de un campion național, de un deținător de record mondial sau olimpic, fără să înțeleagă de ce aceștia au avut, totuși, succes - mai exact pentru că ei au respectat principiile de bază ale antrenamentului, inclusiv modul în care organismul reacționează la stres și că au beneficiat de tipuri diferite de pregătire.

Capitolul 3 abordează ceea ce eu numesc *profilurile fiziologice*, în special cele aerobice și lactate. Informația este utilă pentru a înțelege relația dintre intensitatea (viteza) cu care cineva alergă și nevoile energetice pe care le impun schimbările în stresul fiziologic diferitelor sisteme ale organismului.

Capitolul 4 prezintă diferitele tipuri de antrenamente pentru alergători și ceea ce se poate obține prin intermediul fiecăruia dintre acestea. Veți fi întotdeauna capabili să răspundeți unei întrebări foarte simple: „care este scopul acestui exercițiu?” Deși numeroși alergători folosesc tipuri variate de antrenament - cu repetări, pe intervale, alergări la prag și alergări lungi - doar puțini dintre ei știu sigur cum răspunde organismul la fiecare dintre acestea.

Capitolul 5 prezintă în detaliu sistemul VDOT, care s-a dovedit util în stabilirea ritmului (vitezei) în toate tipurile de alergări. Un nou aspect al acestui sistem arată alergătorilor de orice vârstă (de la 6 ani la

Prefață

Prima ediție a **Manualului de alergare** a fost publicată în 1998. De atunci am continuat să învăț foarte multe lucruri despre alergare și despre alergători. Poate că unora le pare straniu că, după atâția ani de studiu și de practică a antrenamentului, încă mai găsesc programe noi, uneori mai simple, aplicabile în practică, însă lucrurile chiar așa stau. Mă simt inspirat în continuare de alergătorii și antrenorii care îmi spun că folosesc cu succes sugestiile mele de antrenament și asta mă încurajează să caut în continuare idei noi și căi simple de a îmbunătăți condiția fizică și performanța. Și îmi doresc să transmit mai departe aceste idei și să vă arăt cum am reușit să îmbunătățesc anumite aspecte, chiar și după ce a apărut a treia ediție a cărții.

A fost o experiență interesantă, de-a lungul anilor, să lucrez și să fac cercetări asupra unor alergători de elită (dar nu numai). Deși tindem să trecem prin fazele a ceea ce se consideră cea mai bună abordare pentru îmbunătățirea performanței, de fapt totul se reduce la câteva principii, printre care ajustarea pregătirii la nevoile individuale și efectuarea acelor antrenamente care sunt eficiente și care implică un risc scăzut de accidentare. Am încercat mereu să subliniez importanța consistenței antrenamentelor și a obținerii de maximum de beneficii cu *minimum* de stres de antrenament, și nu atingerea unor beneficii maxime, dar cu *foarte mare* aport de stres.

Tindem să credem că anumite grupuri de alergători din lume au avantaje fiziologice sau biomecanice inerente față de alte grupuri, însă este greu să separăm avantajele fiziologice și biomecanice de diferențele psihologice sau sociologice care pot exista. De exemplu, în unele societăți mai puțin dezvoltate, câștigătorul unei curse poate suscita interes la nivel național sau chiar mondial, iar alergătorii mai tineri sunt astfel încurajați să îi calce pe urme, pentru a obține recunoaștere personală și beneficii financiare.

Nimeni nu are toate răspunsurile la întrebarea cu privire la felul în care e mai bine să vă antrenați și nu există o singură metodă care să funcționeze optim pentru oricine. Scopul meu este să prezint informația științifică într-o manieră pe care antrenorii și atleții să o poată înțelege, aprecia și folosi. Apoi, singuri trebuie să decideți dacă informațiile, programele de antrenament și cele competiționale prezentate în paginile care urmează au un impact pozitiv asupra voastră, fie că sunteți alergători sau antrenori.

CUPRINS

Dedicație	005
Prefață	007
Mulțumiri	011

Partea I. Înțelegerea formulei de antrenament

CAPITOLUL 1	Ingredientele succesului în alergare	015
CAPITOLUL 2	Principii și sfaturi de antrenament	029
CAPITOLUL 3	Tipologii fiziologice ale antrenamentului	053
CAPITOLUL 4	Tipuri de antrenamente și de intensități de antrenament	069
CAPITOLUL 5	Sistemul VDOT de antrenament	096
CAPITOLUL 6	Antrenament la altitudine și în condiții specifice	119
CAPITOLUL 7	Antrenament pe banda de alergare	137
CAPITOLUL 8	Antrenament pentru forma fizică (fitness)	148
CAPITOLUL 9	Pauzele de antrenament și pregătirea suplimentară	162

Partea a II-a. Aplicarea formulei lui Jack Daniels la competiții

CAPITOLUL 10	Antrenamente specifice într-un sezon competițional	178
CAPITOLUL 11	Antrenamente pentru 800 de metri	192
CAPITOLUL 12	Antrenamente pentru distanțe între 1.500 de metri și 2 mile	208
CAPITOLUL 13	Antrenamente pentru 5 km și 10 km	224
CAPITOLUL 14	Antrenamente pentru cros	242
CAPITOLUL 15	Antrenamente pentru distanțe între 15 km și 30 km	257
CAPITOLUL 16	Antrenamente pentru maraton	261
CAPITOLUL 17	Antrenamente pentru ultramaratoane	307
CAPITOLUL 18	Antrenamente pentru triatlon	314
Anexă: Raporturile dintre timpi și viteza (ritmul) de alergare		320
Credite foto		323