

Jak zdobywałem Mistrzostwo Świata w 1994 roku

Robert Banach

Tadeusz Rutkowski

5 czynników od których zależy wynik sportowy.

- wrodzone predyspozycje
- wytrzymałościowe uzdolnienia ruchowe
- właściwy trening
- higieniczny tryb życia
- własna aktywność w celu osiągnięcia
wyniku

Czynniki warunkujące wysoki wynik sportowy w Biegu na Orientację

Czynniki fizjologiczne:

- wydolność tlenowa Vo_{2max} powinna być powyżej 70ml/min/kg
- zasoby energetyczne i sprawność ich mobilizacji i wykorzystania
- odporność organizmu na wahania homeostaz, aktywności enzymów itd.

Czynniki Somatyczne:

- proporcje pomiędzy włóknami wolnokurczliwymi ST i szybkokurczliwymi FT

Przygotowanie techniczne:

- pamięć wzrokowa – musi być na bardzo wysokim poziomie, można określić za pomocą testów oraz ćwiczyć
- umiejętność szybkiego kojarzenia, analizy, spostrzegawczość
- pozostałych czynników można nauczyć (min przygotowanie taktyczne, kierunek, taktyka)

Przygotowanie psychiczne:

- umiejętność uzyskania wysokiej koncentracji - dyspozycji
- znajdowanie motywacji
- wyciągnięcie wniosków z poprzednich lat
- przeanalizowanie możliwie wielu sytuacji które mogą nas spotkać podczas przygotowań lub samego biegu



Moja kariera sportowa przed 1994 r.

Roczny plan treningowy

Okres przejściowy 18.10 – 28.11.1993

Podczas tego okresu stosowany był mikrocykl:

- 1 SPR 70-90min
- 2 OWB 8km
- 3 SPR 70-90min
- 4 wolne lub pływalnia
- 5 SPR 70-90min
- 6 Na ogół TT lub OWB 90min (sobota lub niedziela)
- 7 -----

Okres przygotowawczy

29.11.1993 – 17.04.1994

Podokres wprowadzający 29.11 – 26.12

- 27.11.1993 - określenie progu przemian beztlenowych 4x2km, Poznań
- 02.12.1993 – Badania wydolnościowe w Warszawie

10.12 – 19.12.1993 Zgrupowanie kadry w Krynicy Zdroju

2x mikrocykl 4 dniowy:

- OWB + SB / OWB/SPR
- Cross1 12km / OWB + R
- OWB/wycieczka2,5h / SPR + pływalnia
- BC1 10-12km / OWB + SPR

Celem zgrupowania było określenie celów oraz zmotywowanie grupy – objętość ok. 160 – 170km w tygodniu

Mikrocykl biegany w domu:

- OWB + SPR
- BC1
- OWB + SPR
- BC1
- OWB + SPR
- TT lub CROSS (T BC2)
- OWB 20km

Objętość ok. 80-100km w tygodniu

Podokres przygotowania ogólnego (akumulacji)

27.12.1993 - 20.02.1994

(w tym element przygotowania specjalnego 1-9.02.1993)

26.12.1993 – 2.01.1994 zgrupowanie kondycyjne reprezentacji Szklarska Poręba

2x mikrocykl 4 dniowy

- | | | |
|-----------------|---|-----------|
| ● OWB + SB | / | OWB |
| ● Cross1 | / | OWB + R |
| ● OWB/Wycieczka | / | SPR |
| ● BC1 | / | OWB + SPR |
| ● OWB/Wycieczka | / | SPR |
| ● BC2 (2x6km) | / | OWB + R |
| ● Cross1 | / | OWB + SB |
| ● WB3 8 x 3'/3' | | |

Objętość około 160-170 km w tygodniu

Trening w domu

- OWB + SPR
- BC1 lub Cross1
- BC2 10km
- OWB + SPR
- BC1 + SB
- TT – start kontrolny
- OWB 20-25km

Objętość ok. 100km na tydzień

W okresie 2.01 – 1.02 byłem na zgrupowaniu w Szklarskiej Porębie brak danych z tego okresu.

1.02-9.02.1994 Obóz techniczny wspólnie z seniorami – Pustki Cisowskie

- TT – warstwicówka, bieg liniowy, ustawianie pk
OWB + R
- TT – warstwicówka, pamięć (scorelauf), wejście wyjście
OWB + SPR
- TT – trening kompleksowy – scorelauf, pamięć, trasa z długimi
przebiegami
SPR
- TT – sprawdzanie wariantów
OWB + R
- Start kontrolny – masowy start (scorelauf, trasa motala, pamięć)
- TT – warstwicówka + bieg liniowy
OWB + SPR + gry
- Start kontrolny – bieg krótki
Start kontrolny – bieg krótki
- Start kontrolny – $\frac{3}{4}$ biegu klasycznego
- Start kontrolny – bieg sztafetowy – start masowy

Trening w domu:

- OWB + SPR
- Cross1
- BC2
- OWB + SPR
- BC1 + SB
- WB3 lub TT (start kontrolny)
- OWB1 20-25km

Objętość ponad 100km na tydzień

- 19.02.1994 Start kontrolny w Jarocinie – coroczny test biegowy dla zawodników WKS Grunwald Poznań

Podokres przygotowania specjalnego

21.02 – 17.04.1994

20-26.02.1994 Zgrupowanie kadry w Szklarskiej Porębie

- OWB 20km + SPR
- 21.02 OWB 15km + SB ppg / OWB + SPR 90'
- 22.02 Cross1 12km + R / OWB + SPR
- 23.02 SPR + OWB 18km / OWB + SB ppg
- 24.02 Cross1 12km / OWB + 10x200/200
- 25.02 BC2 2x6km + SB (w) / OWB + SB ppg
- 26.02 Wycieczka 25km

Objętość ok. 190 km

Trening w domu:

- OWB + SB ppg 30"
- Cross 2
- BC lub WB3 lub Bz (różne warianty np. BC2 2x5km lub BC2 6km + WB3 2km)
- OWB 18km
- BC1
- TT Start kontrolny
- TT

16.03.1994 Badania wydolnościowe w Warszawie

25-27.03.1994 Konsultacje techniczne - Gdynia

- TT + teoria i taktyka
- Start – dystans krótki – Kostkowo (śr 7'/km)
- Start – dystans klasyczny – Wejherowo (ok. 70')

Start w długodystansowych MP – Jamna

Podokres startowy z BPS 18.04 - 16.07.1994

Trening w domu:

- OWB + SPR + SB ppg
- OWB/BC1 lub cross
- TT lub BC2/WB3
- OWB
- BC1
- TT
- TT

13-15.05.1994 Konsultacje techniczne – Gdynia

- 13.05 TT + teoria i taktyka
- 14.05 Start – dystans klasyczny „Dolina Radości”
(średnia poniżej 6 min/km)
- 15.05 Start – start masowy bieg sztafetowy

26-29.05.1994 Konsultacje techniczne – Żarnowiec.

- TT + teoria i taktyka
- TT (Dąbrówka) ustawianie pk, liniówka, azymuty.
Start kontrolny – dystans krótki
- Start kontrolny - dystans krótki
Start kontrolny - dystans krótki
- Start kontrolny – dystans krótki

4-5.06.1994 Start w zawodach – Góra Św. Anny

Bezpośrednie Przygotowanie Startowe (BPS) 6.06-16.07.1994

6.06 – 12.06.1994 Zgrupowanie kondycyjne – Zakopane

- 06.06 OWB + SB
OWB 8km +SPR
- 07.06 Cross 15km + SB + R
OWB + SB + R
- 08.06 TT 90min - mapa „Witów”
OWB + 10x200/200
- 09.06 OWB/Wycieczka 22km
Pływalnia
- 10.06 BC1 12km
OWB + SPR
- 11.06 TT - mapa „Witów” (interwały + wejście wyjście)
OWB + SPR
- 12.06 OWB + ppg 6x1min

Trening w domu – kolejne dni to przedłużenie zgrupowania zakończone startami!

- 13.06 OWB + SPR
OWB + R
- 14.06 OWB + BC2 7km + WB3 2km + 1km + 2x400m
OWB
- 15.06 TT „Osowa Góra” 70min
OWB + R
- 16.06 Cross 10km
OWB + R
- 17.06 TT „Żabinko” - dwie trasy po ok. 5,5km
- 18.06 Start w zawodach - „Trakt Poznański”
- 19.06 OWB 8km

20.06.1994 Badania wydolnościowe w Warszawie

- 21.06 TT 92min (Chodzież)
- 22.06 TT 116min (Dzwonowo)
- 23.06 TT 42min – start kontrolny (Dąbrówka)
- 24.06 OWB + R
- 25.06 Rozruch

26-27.06.1994 Konsultacje techniczne - Gdynia

- 26.06 Start kontrolny - eliminacje – „Dąbrówka”
Start kontrolny – finał - „Dąbrówka”
- 27.06 Start kontrolny – bieg klasyczny „Dolina Ewy”
(słaba średnia – bardzo duże przewyższenie)
- 28.06 OWB + SB
- 29.06 OWB + BC1 12km
- 30.06 TT
- 1.07 Start – „Puchar Wawelu”
- 2.07 Start – „Puchar Wawelu”
- 3.07 Start – „Puchar Wawelu”
- 4.07 OWB + SB
- 5.07 OWB + BC1 12km + R

Od 6.07.1994 Konsultacje techniczne trwające aż do Mistrzostw Świata

- 6.07 OWB + R
- 7.07 Start kontrolny – „Dolina Radości” $\frac{3}{4}$ klasyka
- 8.07 OWB 12 + R
- 9.07 Start kontrolny – „Kostkowo” 4,2km (złamana średnia 6'/km)
- 10.07 OWB 10km + R
- 11.07 BC1 6km + R
- 12.07 TT
- 13.07 Mistrzostwa Świata – bieg krótki eliminacje
Mistrzostwa Świata – bieg krótki finał
- 14.07 TT
- 15.07 Mistrzostwa Świata – bieg klasyczny
- 16.07 Mistrzostwa Świata – bieg sztafetowy

Wnioski

- monitorowanie szkolenia przez cały rok – szkolenie centralne (zgrupowania i jak najczęstsze konsultacje w terenie podobnym do MŚ)
- określanie wartości na progu beztlenowy (test dr. Lange co miesiąc)
- badania wydolnościowe + morfologia w Warszawie
- stałe monitorowanie wyników krwi
- kontrola średnich prędkości na km podczas sprawdzianów w terenie podobnym do tego z MS
- stałe monitorowanie spadków tętna po wysiłku + spoczynkowego rano
- samodzielna praca zawodników nad taktyką, techniką i pamięcią
- wspólne zaangażowanie w dążenie do celu trener-zawodnik
- atmosfera w grupie – „zdrowa” rywalizacja wewnątrz grupy (J.Gliszczyński)
- zespołowa praca kadry trenerskiej (w myśl zasady co 2,3,4 głowy to nie jedna)
- włączenie do zespołu psychologa i fizjologa (stres związany ze startem we własnym kraju)
- odpowiednia suplementacja