Joe Friel "Biblia treningu kolarza górskiego"

Marek Tyniec

Rok temu wydawnictwo Buk Rower uraczyło nas opowieściami czołowych polskich maratończyków. Katarzyna Marszałek, Zbigniew Orłowski, Paweł Urbańczyk, Mirosław Bieniasz oraz Michał Bogdziewicz w odpowiedziach na sześćdziesiąt pytań zarysowali obraz tej dyscypliny na naszym rodzimym podwórku.

„Maraton z blatu” był chętnie czytany m.in. Ze względu na to, że z wypowiedzi lokalnych herosów można było między wierszami znaleźć receptę na sukces, bowiem spora część książki traktuje o zagadnieniach związanych z treningiem. Pomimo tego, że zawodnicy ci osiągają sukcesy, to źródło wiedzy o treningu jako takiej jest to raczej słabe... indagowani informacji na ten temat szukali w internecie lub też korzystali z doświadczeń innych.

„Biblia treningu kolarza górskiego” to książka, a raczej podręcznik, traktująca w całości tylko o tym, jak stać się rasowym „ścigantem”, co i kiedy zrobić, aby lepiej, szybciej i bardziej wydajnie jeździć na rowerze górskim. Doskonałą rekomendacją dla tej pozycji jest fakt, że przedmowę do wydania polskiego napisał Andrzej Piątek, twórca sukcesu zawodników i zawodniczek grupy zawodowej Lotto PZU SA i kadry narodowej. Mottem dla poszczególnych części są cytaty z takich sław jak John Tomac, Ned Overend czy Julie Furtado. Friel prowadzi nas przez poszczególne etapy przygotowania: poczynając od przedstawienia swojego ogólnego poglądu na trening, przez planowanie sezonu i ustalanie celów a na szczegółowym opisie konkretnych metod kształtujących poszczególne elementy formy zawodnika startującego w MTB kończąc. Dodatkowo w „Biblii” znajdziemy opisane konkretne przypadki zawodników, z którymi autor miał okazje współpracować (m.in. Jimmiego Killena, który niedawno podpisał kontrakt z teamem Specialized). Szczególny nacisk położony został na kwestie prawidłowej regeneracji oraz planowania sezonu. Otrzymujemy także przykładowe plany roczne i tygodniowe, wskazówki, jak prowadzić swój trening w możliwie optymalny sposób, uwzględniając pracę, studia, życie towarzyskie i rodzinne. Obszernie omówione są kwestie dietetyki oraz, czego autor jest wyraźnym zwolennikiem, treningu na siłowni. Książka obfituje w mnogość wykresów i tabeli, dzięki którym łatwiej będzie ułożyć swój własny plan treningowy dostosowany do indywidualnych predyspozycji fizycznych, psychicznych oraz do ilości czasu, jakim dysponujemy. Na przejrzystych grafikach przedstawione są podstawowe zagadnienia dotyczące fizjologii, budowania szczytu formy itp. Wydawnictwo zostało w sensowny sposób „zlokalizowana”. Niewiele mówiące polskiemu czytelnikowi nazwy lokalnych wyścigów w USA zostały zastąpione wyścigami cyklu Bikemaraton, w niektórych miejscach znajdziemy również stosowne przypisy porównujące nazewnictwo amerykańskie z polskim. Nieco rażą drobne błędy redakcyjne, np. pomylenie cyklu Pucharu Świata z Mistrzostwami Świata, ale w sumie jest to drobiazg. Całość skierowana jest raczej do zawodników celujących w wyścigi cross country, choć w większości przypadków opisane są również różnice w przygotowaniu do tego typu wysiłku z przygotowaniem długodystansowca, czyli jednym słowem, również maratończycy powinni wynieść z tej lektury sporo korzyści, tym bardziej, że forma przedstawienia informacji jest taka jak w typowym amerykańskim podręczniku: jasna i przejrzysta. Jeśli ktoś jednak sądzi, że kupując „Biblię” dostanie gotową receptę na sukces, ten jest w dużym błędzie. Książka ta znakomicie nadaje się dla osób, które chcą w bardziej przemyślany sposób pokierować swoimi przygotowaniami, dla tych, dla których starty w zawodach to coś więcej niż tylko jak najszybsze przemieszczanie się na

rowerze. To książka dla pasjonatów sportu, dążących do jak najlepszych wyników, ale przede wszystkim skłonnych do poświęceń amatorów, którzy chcą poczuć, czym jest prawdziwy trening i czerpać z tego korzyści i, przede wszystkim, satysfakcję. Ciekawe tylko, kto z czytelników polskiego wydania „Biblii” wie lub pamięta, kim byli Tomac, Furtado i Overend. Joe Friel „Biblia treningu kolarza górskiego” Wyd. Buk Rower, 376s. Cena: 41 PLN