

PLANOWANIE TRENINGU WE WSPINACZCE SPORTOWEJ

Podręcznik zalecany przez
Komisję Wspinaczki Sportowej Polskiego Związku Alpinizmu



DAVID MACIÁ PAREDES

Tłumaczenie: Michał Wiśniewski



Wrocław 2018

SPIIS TREŚCI

Spis treści

Wstęp	7
Od autora	7
Od polskiego wydawcy	9
Rozdział 1 Historyczne tło planowania treningu wspinaczkowego	11
Rozdział 2 Podstawowe pojęcia ułatwiające zrozumienie procesu planowania treningu	17
Rozdział 3 Systematyzacja i struktura treningu	31
Sesja treningowa	31
Klasyfikacja ruchów	31
Części składowe sesji	36
Rozplanowanie sesji treningowej w ciągu dnia	38
Typy sesji	38
Podstawowe nazewnictwo	38
Ocena sesji	39
Mikrocykle treningowe	41
Typy mikrocykli	41
Mezocykle treningowe	45
Makrocykle treningowe	48
Roczny cykl treningowy	48
Wieloletnie cykle treningowe	49
Kariera sportowa wspinacza	50
Rozdział 4 Metody treningowe	53
Metody treningowe z wykorzystaniem wspinaczki i bulderingu	54
Trening ukierunkowany na buldering	54
Metoda bulderowa krótka (B1)	56
Metoda bulderowa długa (B2)	58
Metody treningu wytrzymałości we wspinaczce	60
Metody treningu wytrzymałości krótkiej	62
Metody treningu wytrzymałości średniej	64
Metody treningu wytrzymałości długiej	66
Metody treningu za pomocą ćwiczeń specjalnych	68
Metody treningu kontrastowego	69

Metody treningu ekstensywnego	69
Metody treningu intensywnego	69
Pomocnicze metody treningowe	72
Trening z obciążeniem	72
Trening z liną	72
Trening za pomocą gier	74
Metody treningu w czasie ćwiczeń ogólnych	80
Metody treningu wytrzymałości siłowej	81
Metody treningu siły maksymalnej	81
Metody treningu wytrzymałości podstawowej ogólnej	82
Metody treningu gibkości	82
Metody treningu mentalnego	83
Metody treningu taktycznego	86
Taktyka wewnętrzna	86
Taktyka zewnętrzna	89
Podstawowe środki taktyczne we wspinaczkę OS i RP	91
Rozdział 5 Program treningowy	95
Opracowanie teoretyczne planu treningowego	96
Pierwszy poziom planowania: ogólne kierunki działania	96
Cele ogólne lub motywy działania	96
Diagnoza stanu początkowego formy	98
Sprzęt, miejsce i czas na trening	103
Określenie celów na sezon	103
Drugi poziom planowania: ustalenie kolejności i czasu zadań treningowych . .	104
Trzeci poziom planowania: zastosowanie praktyczne	
– wprowadzenie planu w życie	108
Ocena planu. Czwarty poziom planowania: kontrola i ulepszenie planu . . .	118
Bibliografia	121

Od autora

Zaczynając rozmowę na temat planowania treningu wspinaczkowego, wchodzimy zawsze na niepewny grunt. Sport ten zawiera w sobie pewne cechy specyficzne, które czynią go dyscypliną niełatwą do kontrolowania. Trudności wynikają ze skomplikowania ruchów, jakie należy wykonać oraz niepewności co do rodzaju terenu, w jakim przyjdzie się wspinąć. Skały różnią się fakturą, porowatością i tarcieniem, co dodatkowo pomnaża czynniki, które należy brać pod uwagę w momencie rozpoczynania treningu i samej wspinaczki.

Do wymienionych aspektów powinniśmy dodać – często spotykane wśród wspinaczy – specyficzne podejście do treningu. Dla wielu wspinanie to po prostu bardziej sposób na życie niż dyscyplina sportowa. Jak można przypuszczać, dla tych wspinaczy próby usystematyzowania i uporządkowania dziedziny, która od swego zarania była mocno „ezoteryczna”, wydawać się mogą niepotrzebne, czy wręcz niemożliwe. Dla innych jednak ustanowienie podstaw pewnych konkretnych modeli treningu jest niezbędnym czynnikiem umożliwiającym maksymalny rozwój własnego potencjału.

Wszystkim „wolnym duchom” chciałbym powiedzieć, że nie ma potrzeby przejmować

się nagle nowymi, bardziej sportowymi trendami. Z drugiej strony, trening sportowy wymaga wielkiej siły woli, samodyscypliny i gotowości do poświęceń, dlatego też nie można go lekceważyć ani ośmieszać. Wspinaczom sportowym radzę zaś, aby nigdy nie tracili kontaktu z „duchem wspinania”, gdyż wspinaczka jest formą aktywności niezwykle wzbogacającą, czerpiącą z tego, co najlepsze w relacjach międzyludzkich i przyrodzie.

Na szczęście nie jest ważne, gdzie się wspinamy: czy będzie to panel, masywne skalne przewieszenie czy 400-metrowa ściana, zawsze czujemy to samo – radość, że za pomocą tylko własnego ciała jesteśmy w stanie przemieszczać się w tym pionowym świecie, każdym niemal ruchem przecząc prawom grawitacji.

W roku 1992, rozmawiając z jednym z czołowych wspinaczy o planowaniu treningu, usłyszałem od niego opinię, że drażni go nawet sam widok stopera. Były to czasy, w których rzeczy tak dzisiaj oczywiste, jak trening z obciążeniem, rozgrzewka, czy dokładne planowanie makrocykli treningowych były czymś niezwykłym i wzbudzającym pogardę, zarówno u wspinaczy dobrych, jak i tych słabszych. Ta awersja do planowego treningu ugruntowana była przez wybitne wyniki osiągnięte

w skałach i w czasie zawodów przez zawodników, którzy nigdy nie planowali swoich treningów. Wraz z upływem czasu pojawiły się jednak nowe pokolenia wspinaczy, którzy motywację poprzedników potrafili połączyć z reżimem treningu. Zmiana ta umożliwiła przejścia dróg, które jeszcze kilka lat wcześniej wydawały się absolutnie nieosiągalne.

Można powiedzieć, że wspinaczka upodobniła się tym samym do wielu innych dyscyplin sportowych, w których ów proces rozszerzania zaszedł wiele lat temu. Mówimy tu o rozszerzaniu, nie transformacji, gdyż wszystkie wcześniejsze tendencje wciąż są we wspinaniu obecne.

Książka, którą macie przed sobą, to rezultat ośmiu lat poszukiwań i badań.

Mam nadzieję, że praca, jaką w nią włożyłem, okaże się pomocna w dążeniu wielu wspinaczy do podniesienia własnego poziomu wspinania i jednocześnie pozwoli uniknąć przeciążeń i kontuzji. Opracowanie to możecie potraktować jako punkt wyjścia dla planowania własnych treningów lub jako refleksję nad treningiem we wspinaniu sportowym. W książce opieram się na przykładach programów treningowych najlepszych wspinaczy sportowych. Myślę, że praca ta jest dostatecznie wyczerpująca, i że każdy znajdzie w niej coś interesującego. Pamiętajmy jednak, że podane tu sposoby treningu nie są jedynymi i ostatecznymi. Wszak wiedza na temat planowania treningu nieustannie ewoluuje i podlega ciągłemu rozwojowi.

Od polskiego wydawcy

Pod koniec lat 90. David Macià zaproponował grupie młodych wspinaczy pewien układ. Żądał absolutnego poddania się reżimowi treningu, który opracował, w zamian obiecując osiągnięcie wyników, które miały wstrząsnąć wspinaczkowym światem. Niektórzy, słysząc takie obietnice, pukali się tylko w czoło; inni podjęli wyzwanie. Po kilku latach w grupie treningowej pozostało zaledwie dwóch wspinaczy. Zaufali Davidowi i mimo młodego wieku poświęcili się ciężkiemu treningowi. Okazało się, że nagroda, jaką obiecał im trener, nie była tylko mrzonką. Tych dwóch młodych wspinaczy to Edu Marin i Ramon Julian; o ich osiągnięciach słyszeli wszyscy, którzy interesują się wspinaczką skalną. Ramon i Edu porażają łatwością, z jaką przechodzą kolejne skalne ekstremy. 8c+ w drugiej próbie, dwie drogi 8b+ OS jednego dnia, pierwsze przejście mitycznej *La Rambli*, wygrane w Mistrzostwach Świata i permanentne przewodnictwo w Copa España to tylko niektóre z osiągnięć tej dwójki.

Spektakularne sukcesy Edu i Ramona zwróciły uwagę społeczności wspinaczkowej na Davida Macià – osobę, bez której nie byłyby one możliwe. Macià w ciągu kilku lat stał się w Hiszpanii niekwestionowanym autorytetem w dziedzinie treningu. Pozycję tę ugruntował dzięki cyklowi artykułów o treningu wspinaczkowym. Artykuły

ukazywały się na łamach *Escalara* i *Desnivela* i stały się impulsem do powstania niniejszej pracy.

Dzięki książce „Planowanie treningu we wspinaczkę sportowej” mamy unikalną możliwość podejrzenia sekretów treningowych tytanów światowego wspinania. Każdy z nas, obserwując najlepszych wspinaczy, na pewno zastanawiał się, jak oni to robią? Jak trenują, aby osiągnąć taki poziom? Czy ja również mógłbym się tak wspiąć? Oto książka, która udzieli odpowiedzi na te pytania!

Ostrzegam jednak łowców sensacji. Nie znajdziecie tu ani słowa o cudownych dietach czy elektrostymulacji. Mimo że David, jako jeden z pierwszych trenerów wspinaczkowych, wprowadził elektrowstrząsy do treningu swoich zawodników, to zawsze powtarza on, że jest to zaledwie forma suplementacji właściwego treningu, zaś prawdziwy trening to nic innego jak systematyczny, dokładnie zaplanowany wysiłek.

Dodatkowym uwierzytelnieniem sposobów opisanych w niniejszej książce jest ponadprzeciętny poziom wspinaczkowy autora. David bez problemu radzi sobie z drogami 8a OS oraz może poszczycić się przejściem dróg 8b+ RP. Tym samym udowadnia, że nie tylko teoria jest jego mocną stroną.

Zapraszamy do lektury!

Michał Wiśniewski
Artur Sobczyk