Instynktownie – słuchając siebie

Często myślę, że zawodnicy różnych dyscyplin sportowych, ale też coraz częściej osoby trenujące amatorsko to niewolnicy planów treningów, założeń i taktyki. Wydaje się, że to naturalne, bo przecież na tym polega sport i okres przygotowań do występów na różnych arenach. Jednak coraz częściej mówi się otwarcie o tym, że szczególnie ci, którzy osiągnęli poziom mistrzowski w danej dyscyplinie, trenują instynktownie. I tu zaczyna się cała historia i kolejne pytania. A więc zaczynajmy.

Jako specjalista w zakresie treningu z oporem zewnętrznym, na trening instynktowny patrzę szczególnie przez pryzmat zasad Joe Weidera, który jako jedną ze swoich zasad wybrał – i podkreślał, że jest najbardziej znacząca – właśnie zasadę treningu instynktownego.

Trening instynktowny, często mylony i stosowany przez amatorów jako „robię, co chcę", nie ma z tym nic wspólnego. Tymczasem zastosowanie tej chyba najbardziej istotnej zasady treningowej wymaga przede wszystkim dogłębnej wiedzy teoretycznej z dziedziny fizjologii, biochemii, anatomii, ale szczególnie praktycznej, czyli reakcji własnego organizmu na różne bodźce treningowe i aktywności. Dopiero praktyka, której efektem jest umiejętność zaplanowania procesu w zakresie objętości i intensywności, czyli doboru ćwiczeń i metody treningowej, czasu przerw w treningu i między jednostkami treningowymi, czasu trwania treningu czy tempa powtórzeń, stwarza przestrzeń, w której można mówić o układaniu własnych planów treningowych. Dlatego też często pytam trenerów tak zwanego młodego pokolenia, czy wypróbowali na sobie wszystkie metody treningowe, czy wiedzą i czują, jak to jest, zanim każą coś zrealizować swojemu zawodnikowi czy klientowi? Oczywiście nie jest to jedyny warunek bycia „dobrym trenerem" w wymiarze amatorskim czy też zawodowym. Warto jednak podkreślić, że dopiero zdolności, o których pisałem wyżej, umożliwią zawodnikowi wykonywanie treningów instynktownych, które zawsze powinny być konsultowane z trenerem.

Trening instynktowny nie jest dla każdego, podobnie jak wiele innych metod treningowych, jak mawiał kiedyś pewien trener. Pamiętam, jak przy metodzie powtórzeń oszukanych wtrącał, że oszukiwać trzeba umieć. Oczywiście miał rację, bo wiele razy byłem świadkiem „zarzutów" sztangą w celu wykonania kolejnego ugięcia na mięśnie dwugłowe ramienia, a odbiorcą – zamiast biceps – stawały się plecy. Ten, który potrafił wziąć zamach wymuszający jeszcze większe zaangażowanie bicepsów, realizował metodę. Można powiedzieć, że to proste, a jednak nie do końca.

To szczególnie zawodowców powinna cechować wiedza zdobyta podczas wieloletnich treningów i rozróżnianie bodźców, które świetnie wpływają na organizm oraz tych mocno niemiarodajnych w zakresie pracy włożonej w proces treningowy. Faktyczne rozwiązania podsuwa doświadczenie i w ten sposób zaczynamy mówić o stosowaniu treningu instynktownego.

Jeden z ekspertów mawiał: „pamiętaj: jesteś unikalnym egzemplarzem i fakt ten musi znaleźć odbicie w twoim treningu". Jest to niezaprzeczalnie trafna opinia dotycząca stosowania zasady treningu instynktownego, który w żadnym wypadku nie polega na robieniu tego,

TRENING INSTYNKTOWNY, CZĘSTO MYLONY I STOSOWANY PRZEZ AMATORÓW JAKO „ROBIĘ, CO CHCĘ", NIE MA Z TYM NIC WSPÓLNEGO.

co się akurat chce, lub na co aktualnie ma się ochotę. „Jest to poparta wiedzą umiejętność zgrywania wielu czynników i panowanie nad nimi poprzez swoje doświadczenie", jak podsumował Joe Weider.

Spotkałem się też w treningu jednego z mistrzów świata w kulturystyce, Łukasza Kaźmierczaka, z – jak on to mówił – „kosmetycznym" instynktem. Przy ściśle zaplanowanym mezocyklu treningowym nagle w treningu dodawał jakieś ćwiczenie, np. pompki na poręczach, i nie robił ich w zakresie powtórzeń, tylko na czas przez 20 sekund i co ciekawe, przy 20 sekundach uzyskiwał graniczne powtórzenie. Pytałem, dlaczego tak robi, a on odpowiadał, że czuł, że musi tak zrobić. To ciekawe doświadczenie pokazuje moc mistrzowskiego czucia swojego ciała. Właśnie ta samokontrola, a jednocześnie swego rodzaju „wolność" płynąca z treningu instynktownego jest najcenniejszą zaletą, o której mówią zawodnicy.

W procesie treningowym często jedno pociąga za sobą drugie, a po zasadzie treningu instynktownego Joe Weider dla wybitnie zaawansowanych i świadomych zawodników sformułował kolejną koncepcję – zasadę niespójności form treningowych. Ale o tym już następnym razem.

JAROSŁAW JAKUBOWSKI

„PAMIĘTAJ: JESTEŚ UNIKALNYM EGZEMPLARZEM I FAKT TEN MUSI ZNALEŹĆ ODBICIE W TWOIM TRENINGU”

SAMOKONTROLA, A JEDNOCZEŚNIE SWEGO RODZAJU „WOLNOŚĆ" PŁYNĄCA Z TRENINGU INSTYNKTOWNEGO JEST NAJCENNIEJSZĄ ZALETĄ

TRENING INSTYNKTOWNY NIE JEST DLA KAŻDEGO, PODOBNIE JAK WIELE INNYCH METOD TRENINGOWYCH