

# Vrhunjski

RAZISKOVALNO GLASILO O VZDRŽLJIVOSTI, MOČI IN KONDICIJI

# dosežek

julij/avgust 2013, letnik 18

ISSN 1408-0435

TISKOVINA

Poštnina plačana pri pošti 8101 Novo mesto

Pošiljatelj: Penca in drugi d.n.o., Valantičevo 18, 8000 Novo mesto

## Iz vsebine:

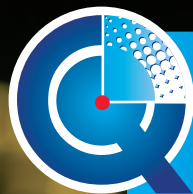
**Intervalni trening za tekače na srednje proge**

**Kofein in alkohol - kako dehidrirajoča sta?**

**Treniraj trdo, bodi močan, razmišljaj o visokih ciljih**

**Prenos učinkov treninga za moč na atletsko stezo**

Ko kliče bolečina ...  
... poiščite hitro rešitev.



**Hitra  
rešitev**

Pri glavobolu, zobobolu,  
menstrualnih bolečinah,  
bolečinah v mišicah  
in sklepih.



Nalgesin® S hitro in za daljši čas odpravlja različne vrste bolečin, kot so glavobol, zobobol, menstrualne bolečine ter bolečine v mišicah in sklepih.

**Slovenski farmacevti za samozdravljenje glavobola najpogosteje svetujejo Nalgesin® S.\***

Presenetite bolečino in imejte hitro rešitev vedno pri roki. Več informacij lahko poiščete na [www.nalgesin.si](http://www.nalgesin.si) ali na [www.lekarna-na-dom.si](http://www.lekarna-na-dom.si).

\* Raziskava o najpogosteje priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah, FarmAsist, d. o. o., 2010.



Nalgesin S vsebuje natrijev naproksenat.

[www.krka.si](http://www.krka.si)

**KRKA**

*Naša inovativnost in znanje  
za učinkovite in varne  
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

# Vsebina

## UREDNIK O TEKU

- 4 "O čemer ne moremo govoriti, moramo molčati."**  
Janez Penca

## VZDRŽLJIVOST

- 5 Intervalni trening za tekače na srednje proge**  
*How to be a successful sports coach,*  
*Peak Performance Library*

## DIURETIKI

- 6 Kofein in alkohol – kako dehidrirajoča sta?**  
*Peak Performance 212*

## SREDNJEŠOLSKA ATLETIKA V ZDA

- 9 Treniraj trdo, bodi močan,  
razmišljaj o visokih ciljih**  
*Track Coach 203, pomlad 2013*

## ATLETIKA

- 18 Prenos učinkov treninga za moč na atletsko stezo**  
*Track Coach 203, pomlad 2013*

## FRANK DICK: USPEŠEN TRENER

- 20 Treniranje elitnih športnikov**  
*How to be a successful sports coach,*  
*Peak Performance Library*

## ZNANOST ZA ŠPORTNO PRAKSO

- 21 Duševno zdravje vrhunskih športnikov**  
*J Clin Psychiatry, maj 2012; 73(5):640–4,*  
*vir Peak Performance 313*

## Vrhunski dosežek

*raziskovalno glasilo o vzdržljivosti, moči in kondiciji,  
posrednik novosti iz mednarodne teorije in prakse športnega treniranja*

**Založnik:** Penca in drugi, d.n.o., Valantičevo 18, 8000 Novo mesto;  
transakcijski račun: NLB d.d., SI56 0297 0001 7595 480; SWIFT BIC: LJBASI2X

**Urednik:** Janez Penca

**Naročnina:** Letna naročnina (do odpovedi) na Vrhunski dosežek je 40 evrov

**Grafična priprava in tisk:** Tiskarstvo Opara, Mali Slatnik

**Naslov: Vrhunski dosežek**, Janez Penca, Valantičevo 18, 8000 Novo mesto; telefon 031 331 809 in 07/ 334 16 86

**E-mail:** vrhunskidosezek@gmail.com

**Internet:** <http://www.vrhunski-dosezek.com>

Na podlagi zakona o davku na dodano vrednost (Ur. list RS št. 89/98) sodi Vrhunski dosežek med proizvode, za katere se obračunava davek na dodano vrednost po stopnji 8,5 odst.

## UREDNIK O TEKU

### “O čemer ne moremo govoriti, moramo molčati.”

Zgornji Wittgensteinov stavek namiguje, da se jezik morda sploh ne more spoprijeti z resničnimi vprašanji življenja – tako Wittgenstein priznava domovinsko pravico tudi mističnemu. Ali je o teku kot govorici telesa sploh mogoče govoriti z besedami? In če je, ali je smiselno govorico telesa prevajati v govorico besed?

Friedricha Nietzscheja je jezilo, da so stvari vedno bolj take, kot se o njih govori in ne take, kot v resnici so. Ali je mogoče, da je tudi tek vedno bolj tak, kot o njem govorimo in pišemo in vedno manj tisto, kar v resnici je?

Tečem, odkar pomnim, pozimi vedno raje tudi na smučeh.

Razlogov, zakaj ljudje tečemo, je nešteto: eni tečejo zato, da bi se česa otresli, drugi zato, da bi kaj našli. Mnogi s tekom malo globlje pobrskaajo po sebi, drugi se z njim iz globin (kjer so navadno resnične težave) prebijajo na površje, kjer zadihajo svobodnejše in varnejše. Za ene je tek zdravilo, pri drugih meji že na bolezen. Postavljanje ene noge pred drugo (ne glede na to, kako hitro to počnete) je mantra, s katero so se nekateri sposobni zazibati v mistično razpoloženje, v stanje, kjer ubesedovanje postaja vedno bolj nerazločno jecljanje. Morda je o teku najbolj pametno molčati.

Tek mi od nekdaj pomeni enega od dveh dopolnjujočih se polov: telesno protiutež umskemu. Kot osnovno- in srednješolec sem vsak dan sproti skrbno napisal domače naloge in nato z lahkim srcem odšel na trening. Večerno učenje ali branje knjig je razgreto in utrujeno telo umirilo in pripravilo za najboljšo od vseh regeneracij, spanec – vse je bilo tako, kot je moralo biti.

Tudi pozneje sem, študent in odrasel zaposlen amaterski atlet, študijsko, poklicno in športno pot jemal kot samoumevni vzporednici, ki se nista nikoli prekrizali, kaj šele, da bi ena drugo izključevali. Kljub temu, da me je stopanje po eni in drugi včasih utrudilo, me ni izčrpalo do te mere, da bi se ene ali druge naveličal.

Zadnje čase opažam, da so najvrednejše stvari v življenju skoraj vedno stranski produkt nečesa drugega in da jih ni mogoče hoteti, jim slediti ali jih celo zalezovati neposredno. Kot tekmovalec sem več kot desetletje treniral zato, da bi vsako leto napredoval; niso mi bili mar niti rekordi niti naslovi državnega prvaka, želel sem samo vsako leto teči malo hitreje. Naslovi prvaka, rekordi in uvrstitve v državno reprezentanco so bili stranski produkt moje želje po napredovanju. Takih stranskih produktov je bilo še več, eden je, da me ne oplaši delo, ki zahteva večmesečno vsakodnevno zbranost in vztrajanje, recimo prevajanje več sto strani debele knjige.

Tudi zame je veljalo pravilo, da za odlikovanje v čemerkoli človek potrebuje okrog 10.000 ur trdega dela – kar pomeni 10 let po 2–3 ure vadbe, učenja ali treninga na dan. Vsak dan, deset let zapored. Ker sem treniral atletsko disciplino 400m z ovirami, ki traja okrog 50 sekund in sem v njej na leto nastopil največ 15-krat, to pomeni, da sem v desetih letih nastopil samo približno 150-krat po okrog 52 sekund.

V vsej svoji “karieri” sem torej tekmoval samo 2 uri in 10 minut, treniral pa več kot 10.000 ur!

Ob takem računu je več kot očitno, da me ni poganjala storilnost, torej športni rezultat ali rekord, ampak vsakodnevno prvinsko veselje do samega teka. Ko včasih preletim dnevnik treninga in se ustavim ob kakem datumu spred štirih desetletij, zlahka podoživim nenavadno toplino poznofebruarskega sonca tistega dne, ko sem po mehki stezi iz ugasikov tekel 600-metrsko razdalje, ali vonj trohnečega listja v gozdu za štadionom, kjer sem tekel navkreber, ali suho pekoče grlo, ko sem v poletni vročini končaval kratek, a intenziven predtekmovalni trening. Ne vem, ali vonj obudi spomin ali pa je obratno, toda ko mi pred očmi zraste borov gozd okrog hotela v Vrsarju, kamor smo dolga leta hodili na enotedenske zimske priprave, zavoham zdrobljene borove storže na tleh in roko, ki je mimogrede pobožala rožmarin, in pred očmi se mi odvrti kaleidoskop podob iz tistega časa: jutranji teki skozi mediteransko rastje v Limski kanal, popoldanski treningi na travnatih širjavah kampa Koversade in dekadentni vonj po školjkah na večernih pohajkovanjih ob plaži pozimi otrplega mesteca. Včasih smo zvečer zašli v krčmo v sosednji vasi in ob ognjišču ter istrski “supi” govorili in govorili pozno v noč...

Krona vseh vračajočih se občutij pa je ljubezen do veličastne brezkoristnosti teka tiste zlate dobe amaterizma, ki se je – ne da bi se tega tedaj zavedali – iztekala pred našimi očmi, pod našimi stopali, tako rekoč. Kakšen spomin danes, ko je skoraj vse, kar je, izročeno (ne)vidni roki koristoljubja!

Tek je močno socialno lepilo. Nastopil sem le na nekaj rekreativnih množičnih tekaških prireditvah, a ničlikokrat treniral s prijatelji. Težko je povedati, kaj nas povezuje. Najbrž gre za čarovno moč enakomernih monotoni gibov, za nekakšno kinestetično molitev, ki v nas zbujajo občutek, da smo povezani z nečim večjim od nas in da smo del te ENOSTI. Morda je v tem skrita transcendenca, ki jo doživljajo nekateri tekači. O podobni povezanosti v eno so govorili vojaki, ki so v jarkih dveh svetovnih vojna odkrivali, da so se sposobni žrtvovati za tovariše, prepričani, da bodo naprej živeli v njih.

Nešetokrat me je po koncu daljšega teka v naravi prevzelo spokojno zadovoljstvo, nekakšen blagi ponos brez evforije. To je skoraj gotovo zunanja manifestacija fiziološkega stanja, ko so mišice po teku nasičene s krvjo in kisikom, brez katerega ni življenja.

Opažam, da storilnost, ki nam jo je vsililo moderno življenje, z leti postopno izgublja privlačnost, ne le zato, ker nam pešajo moči, ampak tudi zato, ker se spreminja naš pogled na svet. Korak mladega tekača je prožen in dolg, s staranjem pa postaja tog in krajši. Nekoč se bo povsem umiril v hojo, ki jo bomo morali hvaležno sprejeti kljub nostalgicnemu spominu na mladost, to zlato dobo vsakega življenja. Kot otrok hrepeniš po priložnostih in obetih, ki jih ponuja neodvisno odraslo življenje, a nimaš moči, da bi jih udejanil. Ko prideta odraslost in moč, pa presahnejo mnogi obeti in priložnosti. Toda šele ko začnejo pešati moči, nastopi skladje, ki je pogoj modrosti. Hoja, ki nadomesti tek, je hitrost gibanja, ki ustreza modrosti; stremljenje in storilnost se umakneta odprtosti, sprejetju, sprjaznjeju; nastopi čas, ko na poseben način postanemo *pasivno* dejavni.

**Janez Penca**

## VZDRŽLJIVOST

# Intervalni trening za tekače na srednje proge

**Craig Winrowa**, trenerja vrhunskih atletov pri britanski atletski zvezi, UK Athletics, sprašuje Andy Barber.

Craig Winrow je prava oseba za pogovor o intervalnem treningu za tekače na srednje proge. Bil je zvezni trener za teka na 800 in 1500m, v času, ko je nastal ta pogovor, pa je bil trener za razvoj dosežkov pri UK Athletics in je deloval v britanskem centru za vzdržljivost v atletiki na fakulteti St. Mary's v Twickenhamu. Pred tem je opravljal trenersko delo v ameriškem univerzitetnem športu, leta 1996 pa je na Ol v Atlanti nastopil v teku na 800m.

“Čarobne formule ni. Večina trenerjev, ki to delo opravlja na določeni ravni v športu, dela zelo podobno, kot so trenirali sami,” je pripomnil Craig in nadaljeval: “Znano je, da tekač na 800 in 1500m dela določeno vrsto intervalov in da obstaja določena količina treninga, v smeri katere napreduje. Bistveno pomembno pa je, kako te sestavine zložimo v sestavljanjo, ki bo zadostila potrebam posameznega tekača.”

## Zimski trening

Pozimi Craigovi atleti intervalno trenirajo dvakrat na teden (ob torkih in četrtnih). Ob sobotah trenirajo na klancih (navkreber). To so teki z intenzivnostjo okrog laktatnega praga, to je točke, ko se proizvodnja energije odločneje nagne v smeri anaerobne presnove – čeprav aerobna presnova še vedno preskrbi večino energije.

Craig svoje tekače na srednje proge pogosto trenira skupaj s specialisti za dolge proge (5 in 10km). Meni, da so potrebe obojih v tem delu pripravljalne dobe zelo podobne in da jim skupni trening koristi.

V začetku zime ob torkih delajo daljše intervale. Tako pretečejo od 8 do 10km v obliki dolgih intervalov (od 1000 do 1600m). Craig je sicer ugotovil, da to nekaterim tekačem na srednje proge ne ustreza. “Ne moreš kar reči, ‘Tu imaš trening, pa ga opravi.’ Pozoren moraš biti na to, kako se na določen trening odziva določen atlet. Največji del trenerjevega dela je ugotavljanje tipa tekača, ki ga imaš in kakšen trening mu bo najbolj koristil.” Izpostavil je tekača na 800m Andrewa Osagieja (osebni rekord 1:47), ki teh treningov ni prenesel. Poudaril je, da so bili torkovi treningi (pozimi 2007) po skupni količini manj obsežni, je pa bolj poudarjal hitrost. Da bi ga pripravil za daljše intervale, je podaljševal te treninge (povečeval število tekov) in dolgoročno gradil Osagiejevo osnovno vzdržljivost.

Craig je poudaril, da je cilj torkovih zimskih treningov izboljšati atletovo osnovno vzdržljivost. Cilj je zbrati 8–10km z dolgimi intervali in kratkimi počitki med njimi. Te treninge opravijo na travi, ker je tako lažje za noge. S tem se zmanjša tve-

ganje za poškodbe, in če tekača noge ne bolijo, je tudi ves preostali trening v tednu učinkovitejši. Ko se atleti oktobra začnejo pripravljati na novo sezono, na stezi sploh ne trenirajo. Učeč se iz lastnih izkušenj tekača na 800m, trener pojasnjuje, da je sicer užival v hitrem teku v šprinterih po atletski stezi, a ko se ozira nazaj, ugotavlja tudi, da so bile njegove težave z Ahilovo kito tesno povezane s tekom v šprinterih. Podobne težave je videl tudi pri drugih atletih, ki so veliko trenirali na stezi.

## Četrtni treningi

Zimska četrtna enota treninga je krajša kot torkova; proti pomladi je značilen trening 10–15x400m z 1-minutnim počitkom med teki. To vrsto hitrega treninga sestavlja na razne načine. “Tečete lahko 300-metrške razdalje ali 400/300/200m ali 500/300/200m – po uri navzdol. Odvisno je, kaj želite odnesti s takega treninga. Specifična vsebina (razdalje intervalov) ni pomembna. Pomembni sta količina teka in trajanje vmesnih počitkov.”

## Učenje iz osebnih izkušenj

Ali lahko trener vzgoji resnično uspešnega atleta, če ni tudi sam tekmoval na elitni ravni? O tem se v trenerskih krogih veliko razpravlja. Prepričan sem, da je poprejšnja izkušnja nastopanja na mednarodni ravni gotovo prednost – tako npr. veste, kaj pomeni nastopati pred velikansko množico, kakšni so odtenki in stiske (bolečine) treniranja in kako je treba tehnično izvajati neko disciplino. V svojem trenerskem delu se pogosto zalotim in se v mislih vrnem k občutkom, ki sem jih kot atlet imel sam. To pogosto odpre vrata k nadaljnjemu učenju in izboljšanju pri vaših varovancih. Z intuicijo lahko poskušate dojeti, kaj prestajajo in črpate iz lastnih izkušenj – s ciljem, da bi jim pomagali, da bi postali boljši atleti, kot ste bili vi sami. Verjetno vam bodo tudi bolj prislunili, saj ste dejansko počeli tisto, kar poučujete. Seveda številni zelo uspešni trenerji niso bili nikoli vrhunski športniki, a prepričan sem, da bo vedno več elitnih trenerjev nekdanjih elitnih športnikov in športnic.

## Sobotni treningi

Ob sobotah Craigova skupina dela klance v parku Richmond. Klanci so različno dolgi, trajajo od 30s do 3 minut, vmesni počitki pa so kratki.

## Priprave na sezono na stezi

Od februarja do marca se začneja trening na atletski stezi. “Ko pridemo do jedra predtekmovalnih priprav, postanejo pomembni določeni časi na določenih razdaljah,” pojasnjuje trener. Craig ima merilo, čase, ki jih mora tekač doseči na treningu, če naj bi uspešno tekmoval. Prepričan je, da bi moral tekač, ki želi 800m preteči v 1:46, 600m preteči v 1:16, 1km pa v 2:25. Iz teh dveh ciljev trener lahko načrtuje v vzratni smeri. Če bo ta časa atlet dosegel na testnem treningu, mora poskrbeti, da bo s pomočjo drugih treningov v zimskem času napredoval proti njima. Tako sta cilja dva: hitrost in vzdržljivost.

Craig nam je opisal primer treninga v približevanju nastopom. "Klasična enota treninga je 1000m-600m-400m-200m z dolgimi/popolnimi vmesnimi počitki in skoraj maksimalnim naprežanjem v vsakem teku." Prepričan je, da ta trening dokaj dobro pokaže, kako bo tekač nastopil na tekmi. "Prepričan sem, da mora tekač na treningu teči tudi v predvidenem tekmovalnem tempu."

## Razvijanje hitrosti brez vzdržljivostne osnove - nevarnosti

Preveč treninga hitrosti in ne dovolj vzdržljivosti lahko privede do težav. Craig pravi, da je trening, kot je 10x400m (čas 60s, počitek med teki 60s) pomemben cilj, če naj bi tekač meril na rezultat 1:46. Nevarnost preobilice takih treningov pa je, da bo atlet najboljše, kar premore, "pustil" na treningu in tega ne bo prevedel v tekmovanje - brez nadzora nad treningom, ki je trenerjeva dolžnost, se lahko zgodi tudi to, da bo formo dosegel prezgodaj. Prehod v trening na stezi in izkoriščanje takih intenzivnih enot treninga morata biti skrbno načrtovana.

Craig je dejal, da sta v svoje treniranje to vključila dva britanska zvezna trenerja, Mick Woods in Mark Rowland, on pa je njune ideje priredil za teka na 800 in 1500m. Danes, pravi Craig, veliko bolj razumemo tek z intenzivnostjo laktatnega praga kot v času, ko je svojo športno pot začel sam. Reden in postopen trening na laktatnem pragu v okviru ustreznega programa treniranja, okrepi tekačevo sposobnost gibanja v hitrem tempu ob hkratnem omejenem kopičenju laktata, s čimer je mogoče prihraniti veliko energije.

Craig je pojasnil, da napredek športne znanosti omogoča, da trenerji v programe svojih atletov zelo specifično vključijo tek na laktatnem pragu in so lahko veliko bolj natančni, ko določajo ravni naprežanja. V tem pogledu so veliko prispevali fiziološki testi in uporaba monitorjev srčne frekvence. Danes je moč povsem natančno označiti, ali je nek tek lahkoten in razbremenilen ali tek v stanju funkcionalnega ravnovesja ali tek z intenzivnostjo laktatnega praga. Ker smo danes vse omenjeno sposobni določiti in spremljati, lahko tekačevo okrevanje med zahtevnimi enotami intervalnega treninga obvladujemo veliko učinkoviteje kot nekoč, rezultat pa je veliko bolj sistematično napredovanje v treningu in znatno zmanjšano tveganje za poškodbe ali pretreniranje. Craig pe je dodal: "Uporaba monitorjev srčne frekvence je dobra in koristna, vendar atleta ne smete pozabiti vprašati, kako se počuti. Znanost se morate naučiti uporabljati, ne smete pa se vanjo preveč ujeti. Če tekač reče, da je utrujen, mora trener to upoštevati, ne glede na to, kaj o tem "meni" monitor srčne frekvence." Kot sem omenil v uvodu tega članka, je debata "umetnost proti znanosti treniranja" bistveno pomembna za vzgajanje zmagovalcev - ne glede na vrsto športa. Gre za trenerjevo sposobnost, ki se razvija v korak z njegovimi izkušnjami in njegovo lastno športno zgodovino, pa tudi s pomočjo športne znanosti in meritev. Odločilno pa je to, da poznate "svojega" varovanca ali varovanko in da spoznate, kaj koga žene, kakšna treninška obre-

menitev komu optimalno koristi in kaj so njegove krepke psihične plati.

## Tek na laktatnem pragu

Intenzivnost laktatnega praga dosežemo, ko se v delujočih mišicah nakopiči kemikalija laktat, ki sodeluje pri nastajanju energije, in anaerobna energijska presnova začne znatneje prispevati k skupni energijski proizvodnji - čeprav še vedno narašča tudi aerobna produkcija energije. Intervale lahko zasnujemo tako, da koncentracija laktata ostane pod pragom ali da seže čezenj.

Laktat merimo v vzorcih krvi, ki jih navadno dobimo iz ušesnih mečic. Običajno takrat atlet vadi v nadzorovanih razmerah. Craig je svojemu intervalnemu treningu dodal tudi tek na laktatnem pragu. Taka enota treninga se lahko začne z 10 minutami teka na laktatnem pragu, nato pa tekač naredi še hitrih 600m in serijo tekov na 300m.

## Vse je v uravnoteženosti

Treniranje tekačev na srednje proge zahteva ravnotežje med ustvarjanjem vzdržljivostne podlage in hitrostnim treningom, ki je nujen za brušenje forme. V tem pogledu je pomemben intervalni trening - na daljših in krajših razdaljah - seveda pa ima pomembno vlogo tudi trening z intenzivnostjo laktatnega praga. Določene cilje je sicer treba uresničevati tudi na treningu, napredovanje v njihovi smeri pa bi moralo odražati prilaganje temeljnih načel atletovim osebnim potrebam.

*How to be a successful sports coach, Peak Performance Library*

## DIURETIKI

## Kofein in alkohol - kako dehidrirajoča sta?

Ali jemljete doping? Dobro pomislite, preden boste odgovorili na to vprašanje, kajti odgovor je zelo verjetno pritrdilen. Naj vam bo vseč ali ne, alkohol in kofein sta drogi, ki ju veliko ljudi uživa kot del redne prehrane. Kot vse droge imata tudi alkohol in kofein stranske učinke in eden je skupen obema - delujeta namreč kot diuretika, torej nas izsušujeta, pospešujeta odvajanje vode. Toda kako močan je ta učinek in ali prehrana, ki ju vsebuje, kvarno vpliva na cilj optimalne hidracije?

Trimetil ksantin (večini nam je znan kot kofein) pripada družini naravno se pojavljajočih spojin, ki se nahaja v številnih rastlinah. Najpogostejši viri kofeina v prehrani zahodnjakov so kava, čaj, kakav in njegovi derivati (kot je čokolada) in plodovi kolovca. Kofein dodajajo tudi vrsti gaziranih pijač, zlasti raznim kolam.

Eden od razlogov, zakaj so pijače, ki vsebujejo kofein, tako priljubljene, je dejstvo, da spodbujajo centralni živčni sistem. Kofein blokira vezavo spojine adenozin na živčne celice in na ta način upočasni njihovo aktivnost. Posledična živčna aktivnost spodbuja sproščanje hormona epinefrina (adrenalina), ki pospeši srčno frekven-

co in zviša krvni tlak ter okrepi krvni pretok v mišicah in pospeši sproščanje glukoze iz jeter. Kofein zviša tudi koncentracijo dopamina, prenašalca živčnih sporočil v možganih, ki sodeluje pri kognitivnih procesih (razmišljanju), čuječnosti in spominu.

Kofein je pri športnikih priljubljen zaradi nekega drugega razloga – kaže, da izboljšuje dosežke, zlasti vzdržljivostne. Natančen mehanizem tega učinka je sicer nejasen, toda njegove ergogene lastnosti bi znale biti povezane z upočasnjenim izčrpanjem glikogena iz mišic v začetnih fazah naprežanja, zmanjšanim subjektivnim občutkom naprežanja (naprežanje se zdi lažje) ali njegovimi adrenalinskimi učinki, ki med krčenjem mišic stimulirajo prehajanje kalcija v mišične celice, s čimer se poveča njihova eksplozivna moč.

Toda slaba stran kofeina je njegovo diuretično delovanje, kajti ob večjih odmerkih pride do povečanega izgubljanja vode, delno zaradi obilnejšega pretoka krvi v ledvice in delno zaradi zmanjšane ponovne absorpcije natrija. Diuretični učinek določa koncentracija kofeina v katerikoli pijači. Tako npr. ekspres kava prinaša 100mg kofeina v samo 50ml vode, medtem ko bi morali za enako količino kofeina popiti kak liter blagega črnega čaja, s čimer bi se tudi dobro prepajili z vodo.

Kako kvaren je kofein za hidracijo športnika? Ena od prvih raziskav o učinkih velikih odmerkov kofeina pred naprežanjem ni odkrila znatnejšega vpliva na hidracijo. V dvojno slepem preizkusu so trenirani tekači na tekočem traku dvakrat tekli do popolne izčrpanosti. Intenzivnost je bila obakrat 70–75%  $VO_2$  max. Razmere, v katerih so opravili testa, so bile naslednje:

1) Prvi tek so opravili, potem ko so najprej 2 uri pred začetkom testa vzeli tablete z velikim odmerkom kofeina (5mg/kg telesne teže), potem pa še enkrat 30 minut pred testom (2,5mg/kg telesne teže).

2) Potem ko so vzeli placebo.

Med poskusom so jim vsakih 15 minut vzeli venozno kri, potem pa so izračunali izgubo vode in intenzivnost znojenja s primerjanjem telesne teže pred poskusom in po njem. Ugotovili so, da v primerjavi s placebo kofein ni povzročil znatnejše razlike v volumnu plazme, intenzivnosti znojenja ali vsej izgubljeni vodi.

## Nasprotujoče si ugotovitve

Te ugotovitve so videti v nasprotju z odkritji neke novejšje raziskave o kavi in hidraciji. Dvanajstim zdravim prostovoljcem so rekli, naj se pet dni odpovedujejo kofeinu, nato pa naj se dva dni prehranjujejo s standardizirano prehrano. Prvi dan so potrebe po tekočini zadostili samo z mineralno vodo, naslednjega dne pa so prejeli enako skupno količino tekočine, le da so del mineralne vode nadomestili s šestimi skodelicami kave, ki so skupaj vsebovale 642mg kofeina. Ta režim je imel za posledico povečano izločanje urina v naslednjih 24 urah – prišlo je do negativnega tekočinskega ravnovesja in sočasnega zmanjšanja telesne teže za okrog 0,7kg.

Raziskovalci so izmerili tudi skupno vodo v telesu (z metodo bioelektrične impedance) in ugotovili, da se je zmanjšala za 2,7%, medtem ko se je izločanje natrija in kalija z urinom povečalo za 66 in 28 odstotkov.

Rezultate te raziskave je treba interpretirati previdno, in sicer iz naslednjih razlogov:

- Petdnevno "izpiranje" kofeina je bil umeten postopek, ki je rednim uživalcem kofeina tuj.
- Raziskava ni imela kontrolne skupine, zato bi bili vzroki za izgubo tekočine lahko drugje, recimo zaradi standardizirane prehrane.
- Študija ni vsebovala za šport pomembne sestavine – treninga oz. telesne obremenitve.

Neka podobna raziskava je preučila učinke uživanja različnih količin kofeina na hidracijo. Osemnajst zdravih moških je pilo vsako od štirih različnih pijač: čisto vodo, vodo in kolo, vodo in dietno kolo in vodo ter kavo. Pred vsakim postopkom in po njem so jim izmerili telesno težo in količino izločenega urina ter pregledali vzorce krvi, vendar kakih znatnih razlik v hidriranosti zaradi različnih napitkov niso odkrili.

Raziskovalci so prišli do zaključka, da rezultati njihovih študij ne podpirajo standardnega nasveta, "naj bi napitkov s kofeinom ne upoštevali, ko izračunavamo dnevni vnos tekočine v telo". Drugače povedano, odpovedovanje kofeinskimi napitki s ciljem, da bi izboljšali hidracijo, se lahko maščuje, če teh napitkov ne nadomestimo z ustrežno količino pijač, ki kofeina ne vsebujejo.

Nadaljnji dokaz, da napitki s kofeinom niso taki negativci za kakršne jih včasih imamo, prinašata dve drugi raziskavi. Prva je preučila učinek čaja na hidracijo 13 članov odprav, ki so bivale v baznem taboru pod Mount Everestom na nadmorski višini 5345m. Na tako visokih nadmorskih višinah je hidracija zaradi pojava, ki mu rečemo "višinska diureza", še poseben problem, kajti človek veliko vode izgubi preko pljuč zaradi nizkega zračnega tlaka in nizkih temperatur.

Izvedli so dva 24-urna poskusa: "čajne" razmere, v katerih je bil vroč čaj glavni vir zaužite tekočine, in razmere brez čaja, ko so bili viri tekočine drugi. Nihče ni smel piti drugih kofeinskih napitkov, jesti hrane, ki vsebuje kofein in piti alkoholnih pijač. Analiza rezultatov je pokazala, da čaj ni vplival na količino izločenega urina ali druga znamenja stanja hidriranosti. Pravzaprav je bila edina razlika v razpoloženju, saj so ljudje tisti dan, ko so pili čaj, poročali o znatno manjši utrujenosti kot sicer.

Druga raziskava je preučevala učinke rehidracije s kofeinskimi napitki v obdobju počitka po napornih treningih v vročem vremenu. Deset delno vročinsko aklimatiziranih športnikov je v toplem vremenu (23° C) tri dni zapored dvakrat na dan treniralo po 2 uri. V dvojno slepem poskusom so se športniki rehidrirali ali s kokakolo (s 100mg kofeina na liter) ali z inačico kokakole brez kofeina. Čeprav je bil urin ob kokakoli s kofeinom v nekem trenutku temnejši, sta bili telesna teža in količina vode v telesu podobni. Raziskovalci so našli sila malo dokazov, ki bi podpirali zamisel, da napitki s kofeinom škodljivo vplivajo na hidracijo v času okrevanja po treningu.

## Alkohol in hidracija

Alkohol, tehnično etil alkohol ali etanol, poznamo že zelo dolgo. Prazgodovinski človek je opazil, da ob fermentaciji sadja in zelenjave nastaja alkohol in je bil prepričan, da deluje zdravilno. Stranske učinke in njegovo toksičnost pa smo ljudje dojeli šele veliko pozneje.

Čeprav vemo, da majhna količina alkohola zmanjšuje tveganje za koronarno srčno bolezen in lajša socialne stike, ker spodbuja sproščenost in zmanjšuje zavore, pa možni učinki pretiranega uživanja ogrožajo z rakom ust, grla in sapnika, poškodbami jeter, visokim krvnim tlakom, diabetesom, kapjo, duševnimi motnjami, zmanjšano odpornostjo, plodnostjo in spolno zmožnostjo, družbenimi in družinskimi problemi ter povečanim tveganjem za nesreče in poškodbe.

Težave v zvezi z uživanjem alkohola samo v Veliki Britaniji npr. ogrožajo osem milijonov prebivalcev in število še kar narašča. Skoraj vsak tretji moški in vsaka peta ženska danes popijeta več kot za ženske priporočenih 14–21 tedenskih enot alkohola in za moške priporočenih 21–28 enot. Čeprav ni verjetno, da bi zdravstveno oza-veščeni športniki ali navdušeni športni ljubitelji te meje presegali, še vedno obstaja vprašanje glede dosežkov tudi pri manjših odmerkih alkohola: hidracija.

## Kako alkohol povzroča dehidracijo

Alkohol pospešuje izgubljanje tekočine iz telesa, ker duši sproščanje antidiuretičnega hormona vazopresina, ki deluje na ledvice, in zgošča urin s pospeševanjem ponovne absorpcije vode in soli v telo. Vazopresin pomaga uravnati koncentracijo tekočin v telesu in motnje v njegovem delovanju privedejo do večjega izgubljanja vode z uriniranjem, kar lahko prispeva k dehidraciji. Da bi bile stvari še slabše, z alkoholom povzročena izguba vode lahko pripelje do dodatnega izgubljanja mineralov, kot so magnezij, kalcij, kalij in cink, ki niso le pomembna hranila, ampak sodelujejo tudi pri ohranjanju tekočinskega ravnovesja ter delovanju živcev in mišic.

Vemo, da je pretirano uživanje alkohola zdravju škodljivo, toda ali so kaki dokazi, da ima škodljive posledice tudi zmerno uživanje? Ali lahko z uživanjem alkohola poslabšamo hidriranost? V nasprotju s kofeinom so dokazi prav uničujoči.

Neka britanska raziskava je preučevala vpliv pitja alkohola na obnovo tekočinskega in elektrolitskega ravnovesja po dehidraciji, povzročeni s treningom. V štirih različnih vrstah poskusnih okoliščin je šest poskusnih oseb v obdobju 60 minut pilo pijače z 0, 1, 2 in 4% alkohola; začeli so 30 minut po koncu treninga, ki je povzročil dehidracijo. Čeprav so vsakič pili drugačno pijačo, je količina ostajala enaka (malce več kot 2 litra, tj. 150% izgube telesne mase med treningom – ta količina naj bi pomagala pri uspešni hidraciji).

Raziskovalci so ugotovili, da je skupni volumen izločenega urina v šestih urah po rehidraciji naraščal v skladu z vsebnostjo alkohola v pijačah. Še več, povečanje volumna krvi in plazme v tem obdobju rehidracije je bilo znatno počasnejše pri

4-odstotnem napitku in na koncu se volumen obeh ni znatneje dvignil nad raven v stanju dehidriranosti. Raziskovalci so prišli do zaključka, da alkohol deluje zanemarljivo diuretično, če so raztopine manj kot 2-odstotne, medtem ko 4 ali več-odstotne proces okrevanja zavirajo.

Neka druga raziskava je preučevala vpliv alkohola na frekvenco srčnega utripa in volumen krvi pri ortostatičnem nagibanju (vstajanju iz ležečega položaja). Deset moških in prav toliko žensk je pilo nealkoholno pivo, pomešano z alkoholom (1,1 g na kilogram telesne teže) ali z enako količino vode. V naslednjih osmih urah so jim merili srčno frekvenco, volumen krvi in koncentracijo alkohola v krvi; skupina, ki je s pivom pila alkohol, je v tem času "pridelala" precejšen tekočinski primanjkljaj, ki se je najprej pojavil dve uri po zaužitju in po treh urah znašal 0,5 litra.

Nadaljnji dokaz o pogubnem vplivu alkohola na hidracijo je neka raziskava o vplivih alkohola na stanje hidriranosti po testu na cikloergometru. Enajst aktivnih moških je sukalo pedale ergometra in uro po tistem pilo ali alkohol (0,7 g na kg telesne teže), pomešan z aromatizirano vodo, ali ustrezno količino aromatizirane vode brez alkohola. Meritve vrste parametrov krvi so potekale 1, 5 in 22 ur pozneje.

Kot so pričakovali, se je po treningu volumen plazme pri obeh skupinah zmanjšal, a se je pri obeh obnovil uro po tistem, ko so popili pijače. Skupini, ki je pila alkohol, se je močno povečala koncentracija alkohola v krvi (kar ni presenetljivo), toda po petih urah se je vrnila na nič.

Obema skupinama so izmerili tudi viskoznost (lepljivost) krvi. Po kolesarjenju se je viskoznost povečala pri obeh (verjetno zaradi dehidracije), toda medtem ko se je pri skupini, ki je pila placebo, enakomerno vzpenjala na normalno raven, je pri skupini, ki je pila alkohol, ostala povečana, celo po 22 urah, in to kljub dejstvu, da se je volumen plazme vrnil na normalo. Drugače povedano, čeprav je alkohol izhlapel iz krvnega obtoka in je bila hidriranost v smislu volumna plazme videti normalna, se je kri tistih, ki so pili alkohol, še vedno obnašala, kot da je telo dehidrirano. Lahko bi rekli, da ima alkohol, ki ga zaužijemo po naprežanju, dolgoročneje učinke od zgolj zaviranja rehidracije.

## Sklep

Zakaj sta kofein in alkohol med ljudmi močno razširjena, ni težko razumeti. Njuno uživanje ima prijetne posledice in prav nič škodljive zdravju, če ju uživamo zmerno. Čaj in kakavova zrna so natrpna z zaščitnimi antioksidanti, podobno pa tudi rdeče vino. Poleg tega majhne količine alkohola varujejo pred koronarno srčno boleznijo.

Kaj pa njun vpliv na hidracijo? Kar zadeva kofein lahko rečemo, da je tolikokrat ponavljani nasvet, naj bi omejili uživanje pijač, ki vsebujejo kofein, zgrešen. Ne le, da je dokazov o tem, da že pijače z zmerno količino kofeina povzročajo dehidracijo, malo, ampak lahko omejevanje teh pijač, ne da bi jih nadomestili z vsaj enako količino napitkov brez kofeina, dejansko privede do slabše hidriranosti.



Normalno močan čaj in kava se zato zdita povsem sprejemljiva pred in po vadbi, čeprav ne smemo pozabiti, da je po napornem treniranju v vročem vremenu bolje, če pijemo napitke z elektroliti, zlasti z natrijem. Edini zadržek je naslednji. Če se redno ogibate kavi in nato kofein nenedoma zaužijete z močnimi pijačami, lahko deluje rahlo diuretično.

Uživanje alkohola po naprezanju je bolj vprašljivo. Dokazano je – razen če alkoholne pijače niso šibke, manj kot 2-odstotne – da bi se morali alkoholu po treningu povsem odpovedati, dokler se ne rehidriramo. Ker se alkohol iz telesa umakne šele po 36 urah, bi se mu morali športniki izogibati vsaj 48 ur pred nastopom.

Če se že znajdete v položaju, ko je pijače na pretek, pijte raje šibka piva, izogibajte se vinu in žganim pijačam in ob vsakem kozarcu alkohola popijte en kozarec kake brezalkoholne pijače.

**Peak Performance 212**

## SREDNJEŠOLSKA ATLETIKA V ZDA

### Treniraj trdo, bodi močan, razmišljaj o visokih ciljih

Urednik revije *Track Coach*, **Russ Ebbets**, se je pred kratkim pogovarjal z dolgoletnim trenerjem izjemno uspešne ekipe v krosu na srednji šoli *Fayetteville-Manlius High School*, **Billom Arisom**. Med številnimi lovorikami, ki jih je osvojil s svojim programom treniranja krosa, so njegova dekleta sedemkrat zapored (2006–2012) osvojila naslov Nike Cross Nationals.

**RE: Ali v resnici verjamete, da so samo "dobro pripravljene neustrašni"?**

BA: "Samo dobro pripravljene so neustrašni". To bi bil lahko navedek Percyja Ceruttija ali koga njegove vrste. S tem izrekom se povsem strinjam. Mislim, da so neustrašni tudi ljudje, ki ne bi smeli biti taki: če nisi dobro pripravljen, kaj hitro pristaneš na trdih tleh.

**RE: Kako ste spoznali filozofijo legendarnega avstralskega trenerja Percyja Wellisa Ceruttija?**

BA: Njegovih naukov in njegovega pristopa k treniranju vzdržljivostnih tekov se zavedam od svojih odraslih učnih let, še preden sem se začel ukvarjati s treniranjem drugih. Toda moji vplivi so v resnici bolj skupek več različnih trenerjev, med drugim Lydiarda (legendarnega novozelandskega trenerja) in drugih. Dolga leta sem bral vse, kar mi je o teh izjemnih trenerjih prišlo v roke. V 90-ih sem več pozornosti posvečal Ceruttjevi metodi z njegovimi *stotani*. *Stotan* je beseda, ki jo je Percy Cerutti skoval iz stoičen+špartanski in to pove vse. V prvih letih novega tisočletja sem zaznal, da je vzdušje primerno, da uzakonim Percyjevo filozofijo (seveda prirejeno srednješolskim razmeram) v vsakem dnevu življenja svojih varo-

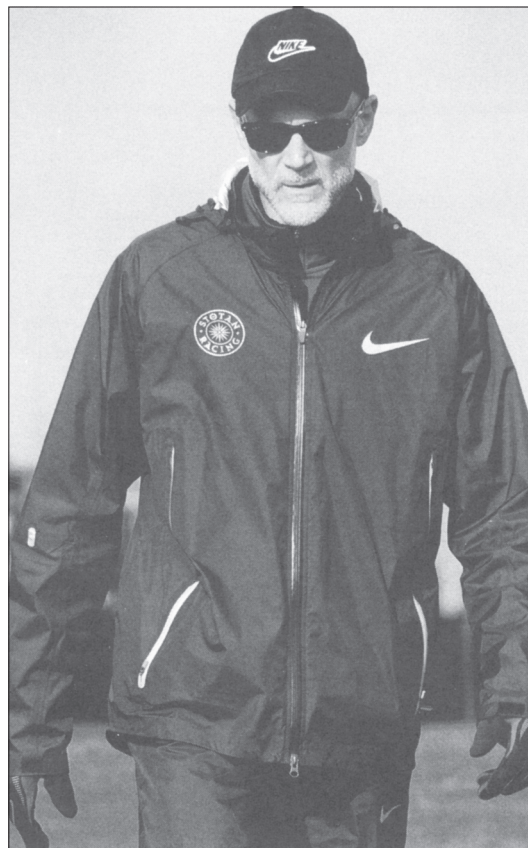
vancev in varovank. Leta 2004 smo sprejeli ime *stotan* in tisto leto z našim sijajnim moštvom to filozofijo tudi dejansko živeli. Poletni smo organizirali pripravljalni tabor v slogu Ceruttjevega sestava v kraju Portsea na avstralski obali, kamor je za konec tedna vabil svoje atlete na peklenke priprave; poskušali smo živeti v njihovem slogu, že samo zato, da bi videli, kako je bilo pred 50 leti, ko so se v tekih na srednje proge dogajale zgodovinske reči. Lahko rečem, da je delovalo.

**RE: Koliko vaši atleti vedo o Percyju Wellisu Ceruttiju? Ali jim svetujete njegove spise?**

BA: Seveda, zanimati jih je začel že zelo zgodaj. Iz tega nisem naredil obveznega branja, toda več si jih je sposodilo moje knjige. Imam vse njegove knjige in na stotine drugih in nekateri moji atleti in atletinje so si nakupili dragih knjig za lastno izobraževanje. Gotovo je bila prva Ceruttjeva knjiga *Kako postati prvak?* zelo navdihujoča. Toda v našem pristopu k treniranju imajo svojo vlogo prav vse njegove knjige.

**RE: Ali so kake vsakodnevne dejavnosti, ki jih vaši atleti počnejo kot moštvo ali posamič, s katerimi krepijo filozofijo *stotanzizma*?**

BA: Rekel bi, da so. Jaz imam opravka s srednješolci, zato nisem duhovni vodja Ceruttjevih razsežnosti – vse poteka v merilu srednje šole. Zdrava prehrana in spanje sta najpomembnejši prednostni nalogi. In če se poglobimo v njegov stotanski nazor, vidimo, da govori o čistem, zdravem življenju, in to svojim varovancem "pridigujem" tudi jaz. V nasprotju z govoricami in bajkami jih ne zalezujem in ne nadziram njihovega prehranjevanja. Pojasnujem pa jim, kaj vse dobrega zanje stori prava prehrana in tudi kaj slabega je zmožna človeku nakopati neustrezna.



**Trener Bill Aris**

**RE: So vsi ti mladostniki seznanjeni s stotanizmom? Večina današnjega mladega rodu se je jezikovnih veščin učila iz romanov v stripu, čuda sveta pa so spoznavali s pomočjo Harryja Potterja.**

BA: Mislim, da gre za nekaj, česar se zavedajo, kar jim je na voljo, in se pač odločijo, ali bodo tak način življenja sprejeli ali pa ne. Nikakor jim tega ne vtepmam v glavo, toda nekako od leta 2004 naprej je to vtakano v naš program – a spet poudarjam, da to ni nekaj, kar morajo početi, sicer... Če so na to pozorni in berejo ter poslušajo, kar jim govorim, in nato to poskušajo udejaniti v svojem življenju, njihovo tekaško življenje in življenje nasploh postane bogatejše, oni pa postanejo boljši ljudje in atleti. Menim, da so tisti, ki temu sledijo, poplačani (krepost je nagrada sama po sebi), toda nekateri so ideji manj zvesti, drugi pa je morda sploh ne sprejemajo. V našem moštvu za zimsko dvoransko sezono je 140 mladih atletov in atletinj. Noro bi bilo misliti, da vsi živijo v duhu stotanizma. Ocenjujem, da je več privrženecv v moštvu za kros, kajti narava tega športa je veliko bližje Ceruttyjevi filozofiji. Malce težje bi znalo biti za atlete, ki nastopajo na stezi ali v tehničnih disciplinah, ki so bolj individualistične. Imamo pa tudi atlete, ki nastopajo v dvorani in v poletni sezoni, vrhunske tekače, ki so bili izvrstni tudi v krosu in ki na ta način po lastni izbiri živijo vse leto. Ne zato, ker bi jim to vbil v glavo, ampak zato, ker se jim to zdi povsem smiselno.

**RE: Za trenutek ostaniva pri vzornikih. V zadnjem desetletju so bila vaša dekleta uspešna brez primere. Kakšno vlogo imajo pri napredovanju skozi vaš program starejši fantje in dekleta?**

BA: Mislite starejši v smislu višjih letnikov?

**RE: Da.**

BA: Oni so vzorniki za poučevanje. V našem načinu dela so izredno vplivni. Bilo bi žalostno, če bi vsak dan pridigoval vedno novim ušesom, pa naj bodo dijaki prvih ali zadnjih letnikov. Del naše uspešnosti je skrit v obrabljenem klišeju "sprejetja". Toda ko ta (tekaški) življenjski nazor sprejemo in spoznajo, da jih bogati, v tretjem in četrtem letniku začetijo odgovornost, da si ga delijo z mlajšimi in jih o njem poučujejo. To okrepi in izboljša moje delo, stvari olajša in me nagradi z občutkom, da je sistem zaznal tisto, kar dobro deluje. Tako imajo dijaki višjih letnikov vsekakor pomembno vlogo pri delu z mladimi in pri njihovem poučevanju.

**RE: Zelo ameriško je, da se osredotočate na število zmag in porazov, toda prepričan sem, da ste pošteno ponosni na vrednote, ki si jih pridobijo in izkazujejo vaši atleti. Kaj so nekatere središčne vrednote vašega moštva?**

BA: Predvsem zmagovanje ni naša prednostna naloga. Ne bom se pretvarjal, sem enako tekmovalno nastrojen kot kdorkoli drug; vsak resen športnik si pač želi zmagovati. Toda mi smo bolj osredotočeni na proces kot na končnico. Vedno sem bil prepričan – in v našem primeru je to tudi dokazano – da zdravemu procesu sledi končnica, ki sama po sebi poskrbi, da se vse izteče kar

najbolje. In tako dneve, tedne, mesece in leta preživljamo v izpopolnjevanju procesa, v katerem prihaja do sprememb oziroma evolucije. Iz sezone v sezono dodajam ali pa umikam prvine, ki so bile leta del mojega programa; kar smo počeli pred leti in zdaj ne deluje več, odstranim. Lahko pa kaj ponovno vpeljem, kar nekoč ni delovalo. Naši procesi so vsi v nekaj ožariščeni – vse želimo početi prav. Navadno rezultati pridejo sami po sebi. Ne glede na to, ali zmagamo ali ne, je za nas zmaga že to, če naši fantje in dekleta nastopijo po svojih najboljših zmožnostih.

**RE: V kolikšni meri je razvoj vrednot del "procesa"?**

BA: Vse je med seboj prepleteno. Svojim varovancem ves čas govorim – pravzaprav so me intervjuvali in mi naslednje vprašanje zastavili že ničkolikokrat: Kaj vas je privedlo v trenerski poklic in ali je zmagovanje močna motivacija? Nekako v tem smislu. Odgovorim pa takole: Seveda sem v tem delu našel poplačilo – to sodi zraven, toda razvijanje središčnih vrednot, značaja in kreposti, ki so uporabne za tek in brez katerih ne moreš uspjeti, je še veliko pomembnejše v igri, ki ji rečemo resnično življenje. Nadvse so pomembni temelji poštenosti, vrednote in značaj.

**RE: Katere so sestavine procesa?**

BA: Karkoli rečem, bo videti kot kliše. Toda klišeji so klišeji zato, ker so bili neštetokrat uporabljeni, uporabljeni pa so bili najbrž zato, ker je v njih določena teža. Povej, kar misliš in misli, kar izrečeš. Saj poznate staro frazo, da dejanja govorijo glasneje od besed. Biti moraš marljiv, garaški delavec in stvari moraš početi pravilno, če želiš uspjeti v teku ali čemerkoli v življenju. Veliko je vrhunsko nadarjenih ljudi, ki se upirajo sistemu ali, če hočete, procesu, pa uspejo zaradi svojih prirojenih sposobnosti. Toda nekoč potrkajo na svoje meje. Ko slišim ljudi reči, "Poglej, kako je uspešen, pa dela drugače!", se oglasim: "Drži, a poglej, kako dober ali dobra bi šele lahko bil/a, če bi delal/a drugače, če ne bi bil/a tak/a žurer/ka ali če bi se bolje prehranjevala ali več spala namesto, da se upirata sistemu ali tradicionalnim vrednotam." Zato sem vedno pripravljen koga izzvati, češ koliko boljši bi šele bil, če bi reči počel malce drugače. Tiste, ki stvari počno "prav", rad pohvalim, ne glede na njihove dosežke, ker iz sebe izžemajo največ, kar morejo in to počno na zdrav način.

**RE: Domnevam, da proces steče prvi dan, ko se pridružiš moštvu.**

BA: Res je, mislim, da se. Pravzaprav se proces začne že v družini, še preden srečajo mene. Svoj program gradimo na nekaj temeljih, ki so vsi bistveno pomembni. Družinska podpora, starševska mreža, razumevajoče vodstvo šole začeni z mojim atletskim direktorjem, predvsem pa atleti od najmlajših do zadnjih letnikov, ki našo stvar sprejemajo in vanjo verjamejo. Prava rast, prava iskra je v duhu in srcu. Telesno naprezanje je mačji kašelj, če je usklajeno z duhom in srcem. Garanje je boleče, naporno, kot v vseh športih, toda če naložba ne prihaja iz duha in srca, ne boš prišel nikamor. Vse skupaj postane nesmiselno. Če ni vredno truda, pa obupaš. Zato je primarne-

ga pomena, da ste pri stvari z dušo in srcem. To je prvo, kar želim doseči pri svojih varovancih.

Imel sem izjemno nadarjene učence, ki so k meni prišli s pomanjkljivo delovno etiko, pa sem jim pojasnil, da si morajo to *žele*ti početi, kajti vzdržljivostni tek je zahteven šport. Procesu se moraš povsem predati. Če se procesu predaš z dušo in srcem, se ti telesni del zdi veliko bolj smiseln in nikakor ne kot mučenje, garanje in trpljenje. Zdelo se ti bo, da je v vsem tem nek namen, cilj. S tem začnem in na tem gradimo.

Vse to pa sloni na starševski mreži. Če starši dojamajo, kaj počnem kot trener, in to sprejmejo, opazijo, da vrednote segajo daleč onkraj samega hitrega teka. Moje delo je negovati moštveni pristop, s čimer obogatimo dobrobit otrok, in starši bodo naše delo podpirali tudi doma. To ne pomeni: "Suzy, teči moraš hitro." Nasprotno, za otroke je to dobro in zato nam je všeč. To nas spet privede do pogovorov o prehrani, spanju in tem ter onem, o uravnoteženem življenju in maršičem drugem. Govorim o našem športnem direktorju – prejšnjem, ki je bil moj dober prijatelj in se je pravkar upokojil, in o sedanjem; oba sta čudovita človeka, zelo dejavna in naklonjena našemu programu. Ne tiste vrste človeka, ki ti rečeta: "Samo da boš imel vse pod nadzorom. Tek me sicer ne zanima." Tek imata rada, ne le tekmovalnega vidika, ampak zaradi vsega, kar tu počnemo.

Rad bi dodal še eno sestavino, ki vse skupaj nekako presega. Imenujem jo tako, kot bi jo imenovali vsi drugi – nesebičnost. Otroke učimo, da iz svoje dejavnosti iztržiš več, če jo posvečaš drugim. To je lažje izreči kot storiti. To, da rečeš fantu, naj gre teč za moštvo, zveni kot prijetna krilatica, prijazen klišejski izraz, a da to v resnici storiš, da si nesebičen, je čudovito. Temu posečamo veliko pozornosti. Najbolj zanimiv rezultat takega odnosa pa je, da se dosežki fantov in deklet, ki se ne usmerjajo vase, ampak počno stvari za druge, začnejo izboljševati. Veliko govorimo o tem, kako postati nesebična oseba v svetu, ki je hudo sebičen.

**RE: Zdaj ste že nekako omenili – starši so lahko največji adut ali nepremostljiva ovira. Kako zasnujete program, da vlečejo na istem koncu vrvi kot vi?**

BA: Arthur Lydiard... najboljši citat je iz njegovih del; prebral sem vse, kar je napisal in tudi številne intervjuje z njim, a ga žal nikoli nisem srečal. Dejal je, in jaz parafraziram, kajti pojavlja se v različnih šopkih misli, najbrž ste ga slišali: "Najboljši način, da koga za kaj motiviraš, je, da ga poučiš, zakaj tisto počne; če po tem ni motiviran, ne bo nikoli dosegel veliko."

To velja za vse nas. Velja za tek in velja za vzgojo otrok. Če komu pojasniš, zakaj nekaj počne ali bi moral početi, ima na voljo, ali bo to sprejel ali ne. Če tega ne želi sprejeti, ne more biti član moštva. Če sprejme, se prilagodi, verjame in gre z nami. To ne pomeni, da mi slepo zaupajo, ampak da se zavedajo, od kod prihajam, da vedo, da bom kritičen, a da jih ne bom obral do kosti in bodo do mature uničeni. Zavedajo se, da je to lahko zelo osrečujoč proces s koristmi, ki sega-

jo daleč onkraj teka. In ko imaš starše, ki temu verjamejo in ti bodo pri tem pomagali, je to zate kar precejšen zagon.

Imam starše, katerih otroci so maturirali že pred leti, pa še vedno sodelujejo v našem programu. Prihajajo na naša tekmovanja, so prostovoljci in podobno. Tako počno tudi starši naših zdajšnjih dijakov. Vsake toliko časa naletite tudi na starše, ki se ne vključijo, a tudi to je dobro; tako pač je, ljudje imamo v življenju različne prioritete.

**RE: Kako komunicirate s starši? So to letni sestanki, občasni bilteni, diskusije po tekmovanjih, facebook ali drugi družbeni mediji?**

BA: Priznam, da nisem posebno navdušen za socialne medije. V tem pogledu sem kot dinozaver in na to sem ponosen. Jaz zaupam osebni stiku. Seveda uporabljam elektronsko pošto in tako tudi komuniciram s starši. Komuniciram brez obotavljanja. Prednost pa dam pogovoru z njimi, če menijo, da se morajo pogovoriti z menoj – osebno ali po telefonu. To počnem ves čas. Poskušam jim biti na razpolago, kolikor je le v moji moči. Vsi starši vedo, da se z menoj lahko vedno pogovorijo, da sem jim vedno na voljo.

V zadnjih 10–12 letih sem imel srečo, da se mi ni bilo treba veliko ukvarjati z zadregami, kot sta npr., koliko časa bo kdo igral ali koga uvrstiti v moštvo in koga izpustiti. Večji del tega problema ima opraviti s poučevanjem, s tem, kaj je moje glavno trenersko poslanstvo in katere so naše glavne vrednote. To razumejo in tudi vedo, da nikoli ne skrivam svoje kritičnosti do njihovih morebitnih pomanjkljivosti. Ko razumejo to, dokaj dobro vedo, kdo sem. Njihova vprašanja temeljijo na našem vzajemnem razumevanju namena našega programa.

**RE: Kako razgledani želite, da bi bili vaši starejši atleti? Splet ponuja pravo bogastvo informacij, od katerih je nekaj tudi koristnih. So vaši tekači "preučevalci igre" ali pa gre bolj za način mišljenja "zapri kljun in teci"?**

BA: Slednje gotovo ne. Želim, da bi o športu vedeli čim več. Nočem pa, da bi bili na to prikličeni do te mere, da bi postali "zateženi". Prav je, da jim tek ne pomeni vsega, da živijo normalno družinsko življenje. Imam nekakšen pregovor oziroma moto, ki ga večkrat izrečem: "Če prvo ni primerno za uporabo, stopi k drugemu." To je bila hierarhija, ki sem jo ubogal pred leti. Običajno so jo sprejemali: Bog-družina-šola-tek.

Svet je tak, kakršen pač je. Bog-družina-šola-šport je hierarhija našega malega mikrokozmosa. To ne pomeni, da atlet pride do mene in reče: "Trener, manjka mi 57 laboratorijskih vaj iz biologije, zato naslednje tri tedne ne bom mogel trenirati." Poudarjam, da se moramo osredotočati na delo za šolo in da naj tek ne bi bil na tvojem prednostnem spisku, saj slednjega morda celo nimam. Ne slepimo se.

Družina in Bog naj bi bila pred drugimi rečmi. A to ne pomeni, da gremo vsak teden skupaj na počitnice in da takrat ne bom prav dosti tekal. Če hočeš živeti tako, živi, toda v našem programu ne bi smel teči, ker iz tega ne bo nič. To bi bilo posmehovanje.

Če otroci uravnotežijo svoje prednostne naloge, pa če je med njimi prostor za najpomembnejšo ali ne, in če se vseh reči lotevajo temeljito, potem živijo dobro, čisto in zdravo življenje – in za kaj več sploh nimajo časa.

V zvezi z novimi mediji smo imeli zadnja leta nekaj pripetljajev – bilo je nekaj otrok, ki so jih te reči povsem posrkale. O tem nisem vedel nič, in ko sem ugotovili, za kaj gre, sem z moštvom sklenil manjši pakt.

V moštvu nič več ne imenujem kapetanov; zdaj jih imenujem vodje, ker želim, da se osredotočijo na bistvo kapetanovega dela, to je *vodenje*. Vsepovsod vidimo ljudi, ki jih imenujejo za kaptane in pogosto so to obredna/ceremonialna imenovanja, ki ne pomenijo nič. Zato sem besedo zamenjal. Z vodji ali kapetani sem sklenil pakt in jim za čas poletnih počitnic rekel: "Poglejte, potrebujem vašo pomoč; želim, da se obvezete, da vso jesen ne boste uporabljali facebooka, in če ste uporabniki storitve twitter, prav tako ne." Poudarim, da to pričakujem od svojih vodij moštev. Želim vzpostaviti razpoloženje za komunikacijo na osebni, človeški ravni, da ne bomo postali medijske živali. In da bomo živeli preprosto. Rečem jim: "Želim vas ozavestiti o delu okrog vas, ne želim pa, da bi vas to povsem použilo. Če tega niste voljni storiti, tudi prav, samo letos ne boste mogli biti vodje moštev." Poskušam z nečim drugačnim. Vsi pridejo k meni in rečejo: "Brez problema, to bo lahko; tega pač ne bomo počeli." Zdaj ko ste to rekli, želim, da svojim sotekalcem v moštvu govorite o vrlinah odrekanja obsedenosti z mediji. Ne morem vam reči, da se je prav vsak tekač mojega moštva odrekel facebooku, toda čim bolj se tem rečem odpoveduješ, tem preprostejše postaja tvoje življenje in tem več časa boš imel za šolo, družino, tek, zdravje, zdravo prehranjevanje in spanje. Rečem jim tudi: "Poskusimo. pa bomo videli, kaj se bo zgodilo."

Letošnjo jesen smo to res preizkusili, in verjemite mi, delovalo je. Ne morem reči, da je red veljal za ves čas; za dvoransko sezono ga nisem predpisal, samo malce smo "stopili nazaj". Toda sporočilo smo razumeli nekako takole – nazaj v prihodnost. Kar zadeva mene, teh reči ne cenim prav visoko. Pred leti sem sicer odprl uporabniški račun za facebook, a ga ne uporabljam. To ne pomeni, da imam kaj zoper ljudi; raje z njimi govorim, tako kot počnem sedaj.

**RE: Psihična moč izvira iz občutka psihične varnosti. Kako ustvarite okolje, v katerem atlet ni le dovolj drzen, da sanje velike sanje, ampak premore tudi pogum, da jih udejanja?**

BA: Če se vrnemo k Lydiardu – človeka poučuješ, zakaj nekaj počne, in to bi moral biti dovoljšen zagon. Nato uporabiš Ceruttyjeve vrline in krepitev uma, telesa in duha... čeprav je bil ateist... stvari se dogajajo v realnem svetu in telesni vidiki njegovega življenja so še kako uporabni za naš program. Mladi se odzivajo, ko jim govoriš o poteh do kreposti; da se ne odzivajo, vidiš, ko ne počnejo reči, o katerih se pogovarjamo. Ko sledijo našemu programu, so srečnejši, močnejši, bolj čili in tečejo bolje ter imajo o sebi boljše mnenje, bolj se počutijo kot del dogajanja itd.

**RE: Za površnega opazovalca športna psihologija ni kaj prida več od spodbudnega govora in trepljaja po rami. V resničnem svetu pa je proces, ki raste iz dneva v dan. Ali vsak dan počnete kaj, kar gradi psihično trdnost vaših varovancev?**

BA: V zadnjih desetih letih sem iz tega naredil svojega konjička. Trener sem že 21 let, toda morda to počnem že dlje. To je zavestno moja prioriteta. Preberem vse, kar mi v zvezi s psihologijo, razvojno psihologijo in športno psihologijo pride v roke. Glede obvladovanja stresa in vrste težav, ki prežemajo srednješolski šport (strah, anksioznost itd.), poskušam biti na tekočem.

Vprašanje psihologije v športu je kot vprašanje ali dihamo kisik, dihamo zrak. Seveda ga, in to ves čas. Z atleti ne uporabljam nobenih preizkušenih vaj razen tega, da sem do njih ves čas iskren. Odprto in iskreno sporazumevanje ter zaupanje so temelj za podiranje kakršnihkoli ovir, premagovanje strahov in preseganje predsodkov. Z otroki sem neposreden in iskren, in ko dojamem, da je pod to "trdo kuhano" zunanostjo oseba s srcem v prsah, oseba, ki ji je mogoče brezpogojno zaupati, me nagradijo s prav tako brezpogojnim zaupanjem in takrat premikamo gore.

**RE: Ena od najtežjih trenerjevih nalog je to, da varovanca prepriča, da nekaj zmore. Spráševal sem številne trenerje in atlete (Charlieja Francisa, Toma Telleza, Billyja Millsa, Jima Beattyja), kako sebe ali svoje atlete pripravijo do tega, da dosegajo velike stvari. Kako srednješolca, ki prvič nastopa na državnem prvenstvu, vodite mimo siren dvoma? Mimo glasov, ki mu govorijo "Saj ne spadam sem!" ali "Kaj sploh počnem tukaj?"**

BA: Poskušam se osredotočiti na pozitivne reči. Zakaj si tukaj? Predvsem, zakaj si tukaj? Tukaj te ne bi bilo, če si tega ne bi želel/a. Ali pa si zato tukaj, ker tako hočeta tvoj oče in tvoja mama? To bi bil slab razlog, da si tukaj. Vprašam jih, ali poleg vztrajanja staršev, da so tu, najdejo v tem, da so tukaj, še kaj vrednega. To se sicer ne dogaja pogosto, vendar ko se, jasno in glasno povem, da je tak razlog slab.

Če mi rečejo, da si tega ne želijo početi, mi seveda ni všeč. V tem ne uživajo, ne gre za strah, preprosto tega ne marajo. V takem primeru jim bom prvi dejal, da tega ne bi smeli početi. To bom dal vedeti tudi njihovim staršem. Na srečo so taki primeri redki. Vse poskušam graditi okrog pozitivnih stvari. Treba je krepiti vsako od njihovih pozitivnih osebnih lastnosti, celo zunaj športa in še zlasti zunaj športa. Poglejte, kaj so njihove osebne krepke plati in lastnosti in jih poskušajte prepričati, naj se z njimi identificirajo, nato pa jih uveljavite tudi v teku. Išcite tisto, kar bi jih lahko delalo uspešne v razredu, pri igranju instrumenta ali na področju umetnosti. Vse to poskušam uporabiti pri teku in jim nato podati primere, kako je lahko ta primer zunaj teka z njim pravzaprav povezan. To pomaga.

**RE: Prehrana je bila vedno eden od temeljnih kamnov programa Percyja Ceruttyja. Ob debelosti, ki v ZDA že sili proti 60% prebival-**

**stva, ter obilju hitre in predelane hrane, vas sprašujem: Kako človek srednješolca prepriča, da bo izbiral preudarno?**

BA: Pomembno vprašanje. To, skupaj z vprašanjem psihološke priprave, je moja bralna prioriteta. Prehranjevanje športnika je izjemno dobro obdelano v literaturi, zelo podobno velja tudi za spanje.

Da si lahko član tega moštva, moraš imeti vzoren odnos in izjemno delovno etiko. Če imaš to dvoje, si odprt za poslušanje in učenje. Tu imamo mlade, ki prej še nikoli v življenju niso prišli v stik z atletiko ali pa prihajajo iz drugih športov in nikoli niso kaj prida tekli ali trenirali mišične moči. Ti se morajo najprej naučiti plaziti, potem pa hoditi, mar ne? To jesen sem moštvo razdelil v dve skupini. Nekateri so mojo potezo razumeli kot omejevalno in kaznovano, ne v našem moštvu, ampak zunaj njega, in tega v resnici niso razumeli. Razdelil sem jih v vadbeno in tekmovalno skupino. K nam so prišli dijaki, ki nikakor niso bili dovolj pripravljeni (umsko, telesno ali duhovno), da bi trenirali za nastopanje. Začeti so se morali učiti, kako se trenira. Od vadbe za treniranje so nato napredovali k treningu za tekmovanje. Skupina, ki je bila usmerjena v vadbo, ker ni bila dovolj pripravljena ali v najširšem smislu besede nadarjena za tekmovanje, je začela tako rekoč od tal.

Veliko se pogovarjamo o primerni prehrani, spanju, psihični pripravi in motivaciji. Začel sem pravzaprav s praznim listom papirja. Jasno sem povedal, da me sploh ne zanima, kako hitro bo kdo tekel. Zanima me predvsem, kako močno si kdo želi tega in kako močno je pripravljen poskusiti – sem spada prav vse, o čemer sem že govoril. Prehranjevanje je zares prav na vrhu prioritete. Če se v času, ko ste z nami, ne naučite ničesar drugega, je to vendarle že nekaj. Če se ničesar ne naučiš o prehranjevanju, naučiš pa se, kako je mogoče teči hitro (s prehrano pa ga lomiš), sem kot trener zatajil.

Ves čas imam v mislih debelost. Žalostno, zares žalostno za Združene države. Saj ni treba, da bi bili ljudje perfekcionisti s popolnimi telesi. Vsak od nas bi lahko jedel primerno, poskušal živeti bolj zdravo in bi tudi bil bolj zdrav, pa naj bo športnik ali ne. Tudi to povem svojim varovancem. To je naš holistični program in eden od ciljev, ki nima z dosežki na stezi ali v krosu pravzaprav nič skupnega: prehranjevalni vidik. O tem imam predavanja, ki so jih poslušali vsi moji tekači.

**RE: Ali imate spisek prehranjevalnih "nejev" in "dajev"? Kaj je na njem?**

BA: Takole bi rekel: Ceruttijsva metoda s surovo hrano in prepovedanimi vrstami hrane je bila izvrstna. V našem času jo je zelo težko udeležati. In vendar sem z njo eksperimentiral. S svojimi *stotani* sem leta 2004 na pripravah teden dni sledil Ceruttijsvi prehrani. Bila jim je všeč. Počutili so se izvrstno. Ne morem reči, da so z režimom nadaljevali tudi doma, vendar jamčim, da njihovo vsakdanje življenje še vedno vsebuje prvine tega režima. Ne moremo reči, da tako, kot so nekoč Ceruttijsvi atleti ob koncih tednov živeli v kraju Portsea, živimo samo ob surovi hrani, toda veli-

ko zelenjave je naše pravilo, prav tako prehranjevanje s čistimi beljakovinami, ne s tistimi, ki jih vsebuje hitra hrana. Priporočam uživanje polnozrnatih hrane, izogibanje alkoholu, ne le zaradi zakona, ampak predvsem iz zdravstvenih razlogov; spodbujam jih, da bi iz svoje prehrane bolj ali manj pregnali sladkane pijače in slaščice. To ne pomeni, da se mladostnik od časa do časa ne sme posladkati, a čim več je sladkarij, tem manj je prostora za zdravo hrano. Več prazne in zgolj s kalorijami naphane hrane pomeni manj zdravja in slabše dosežke. Pripovedujem jim o učinkih sladkorja, maščobe in soli na raven hormonov v telesu in jim pridigam o čistem in zdravem življenju. Rdečega mesa nisem jedel že 20 let, a tega jim ne oznanjam, saj gre bolj za "stori, kot ti govorim" in ne "ravnaj, kot ravnam jaz". Če bi bil atletinja, bi imel v natrpanem srednješolskem vsakdanu veliko dela, da bi z rastlinsko hrano dobil vse potrebno železo; uživajte pusto rdeče meso in lososa. Temnozeleno listnata zelenjava je prav tako zelo pomembna, pa sploh vsa hrana, ki jo človeku narekuje zdrav in dobro obveščen razum. Kot trenerja me namreč bolj kot vaša filozofska vprašanja zanima vaš dosežek. Nekaj naših tekačev je vegetarijancev in ti imajo težje delo, saj če teh hranil ne dobivajo dovolj, tudi trenirati in nastopati ne morejo optimalno.

Moji nasveti glede prehranjevanja so mešanica mediteranske in paleo prehrane. Ne gre za čisto oz. pravo paleo (starokamenodobno) prehrano, toda kar sem o njej prebral, je močno v skladu z mojimi pogledi na zdravo prehranjevanje. Mediteranska prehrana je zelo podobna, čeprav vsebuje več ogljikovih hidratov. Prihaja pa iz iste smeri.

**RE: Kako je z obroki, ko potujete? Imate kak stalen režim, s katerim se izogibate dehidraciji ali zaprtju?**

BA: Ko potujemo kot moštvo, vnaprej raziščemo, kako se bomo ravnali glede prehrane. Tu nam pomaga izvrstna starševska mreža. Če smo zdoma, se ne ustavimo v katerikoli restavraciji. Starši so nam že velikokrat pomagali poiskati take, ki pripravljajo zdravo polnovredno hrano. Če jih ne najdemo, hrano preprosto naročimo vnaprej in povemo, kaj želimo. V hotel nam jo pripeljejo starši. Sicer pa je vedno več restavracij, ki so v tem pogledu vredne obiska.

Pojemo veliko rib, a v restavracijah, za katere vemo, da so glede tega varne.

**RE: Ob vseh mladih zvezdnikih, ki jih imate med fanti in dekleti, je najbrž težko, da se trening ne spremeni v neusmiljeno garanje?**

BA: Spomnite se pojma nesebičnosti, o katerem sem govoril prej. Gre za to, da v programu vsak prispeva k nastajanju nečesa večjega od sebe. In to se vrne kot osebni napredek. To je najboljši odgovor na vaše vprašanje. Seveda so vsi naši tekači zelo tekmovalno nastrojeni. Bilo bi neumno, če bi poskušal izbrisati individualno tekmovalnost. Tako smo ljudje ustrojeni, to je naš temeljni instinkt po preživetju. Toda mlade je treba poučiti, kako se lahko spremenijo v darovalce za skupno dobro, za boljši program in proces in tako rastejo kot posamezniki in sodelavci.

## **RE: Kakšna je vaša definicija nevidne moči? Kako jo razvijate?**

BA: Ali sem o tem govoril na enem od svojih lanskih predavanj, ki ste ga obiskali? Nevidna moč – to zadeva trening maksimalne moči in moč jedra telesa, trupa. Nanaša se na vse, kar prispeva k tekaškemu dosežku, razen na tek. Osnova našega celotnega pristopa je seveda tek, to je prednostna naloga. Tu so še prehrana, spanje, gibljivost, vse to je zadnja leta precej v žarišču pozornosti. Toda zanimanje za moč, nevidno moč, kot ste rekli, ki obsega tudi trening z ročko z utežmi na Ceruttijev način, sega daleč v preteklost, v čas pred njim. Njen začetnik je George Hackenschmidt s preloma 19. in 20. stoletja.

Načela nevidne moči delujejo takole: mišice želite narediti čim močnejše, a tako, da ne bodo spremenile videza. Ne stremite k masivni, ogromni hipertrofirani mišični gmoti, ker je nefunkcionalna in bi vas zavirala. Želite razviti vsestransko ravnovesje in moč, gibljiv in hkrati čvrst trup. To lahko dosežete z vadbo čim večjega števila mišičnih skupin, ki potekajo preko več sklepov. Sam nisem kdove kakšen zagovornik trenažerjev. Zelo malo je takih, ki bi jih lahko označil za koristne. Zato s svojimi atleti uporabljam ročke z utežmi in male ročke ter podobna orodja. Za čvrst trup delamo tudi vaje, kot so sklece, zgibi na drogu, plezanje po vrvi in kar je še znanih vaj. Moči namenjamo 2–3 treninge na teden. Navadno moč treniramo po teku, a če imamo dovolj časa, naredimo dve enoti treninga, ena je tekaška druga za razvijanje moči, ena je dopoldanska, druga popoldanska (razlogi so hormonski in seveda okrevanje). Vendar je takih priložnosti (časa) malo.

Vedno sem bil prepričan, da je moč najpametneje trenirati pred tekaškim treningom; tako iz teka potegnemo največ. Žal pa časa za to ni do-

volj. To je razlog, da moč običajno treniramo po tekaškem treningu. O tem pripovedujem na vseh predavanjih, ker sem zelo naklonjen treniranju mišične moči, ne zaradi moči same, ampak zato, ker vas ta trening dela močnejše, odpornejše proti poškodbam in hitrejše. Če moč trenirate pravilno, se boste okrepili in ne pridobili mišične mase, ki je samo dodatna teža, ki jo mora tekač prenašati po svetu.

## **RE: Ali delate vaje za čvrst trup? Kako je s krožno vadbo? Če je vaš odgovor pritrdilen, kako pogosto sta v programu ti dve vrsti treninga?**

BA: Zanimivo, da ste prišli na to misel, kajti danes zjutraj naj bi bilo  $-18^{\circ}\text{C}$ , zato sem se moral s tekači dogovoriti za trening v telovadnici. Nameraval sem z njimi narediti 45 minut splošnega krožnega treninga in trening za stabilnost trupa. Izkazalo se je, da je temperatura zunaj  $4^{\circ}\text{C}$ , tako da smo potem vendarle šli tudi ven.

V načrtu treniranja smo za začetek imeli 20 minut krožne vadbe za čvrst trup (kot ogrevanje), pozneje smo jo podaljšali na 50 minut; vsem je všeč. Zdaj, ko se tu pogovarjava, so oni zunaj in tečejo. Vse pa je stvar časa, ki ga imamo na voljo. V programu za kros smo naredili veliko tega treninga, ker smo imeli več časa, zlasti poleti in jeseni. Vsak teden naredimo nekaj krožnih treningov in tudi treningov z utežmi.

## **RE: Številne programe treniranja srednješolcev so obtoževali, da hlatajo po zgodnjem uspehu za ceno izgorevanja. Videti je, da ste se temu izognili. Kako?**

BA: Sam bi dejal, da smo se temu res izognili, nekateri naši kritiki pa trdijo nasprotno. O izgorevanju sem bral, veliko slišal in tudi odgovarjal na vprašanja. Nekoč sem bil glede tega morda malce preobčutljiv, podobno kot drugi, ki so jih ob-



streljevali s takimi obtožbami. Ne vem kolikšen del tega je preprosto ljubosumje. Ne vem niti koliko je razlog nerazumevanje tega, kar počnemo. Odgovor na vaše vprašanje je naš celostni pristop – mislim, da moje tekače prav to varuje pred izgorevanjem.

Menim, da je izgorevanje bolj psiho-emocionalna reč, ko tekaču preprosto ni več do teka, ko se ga preobje, glavna razloga pa sta dva – ali trenira preveč (količinsko) ali pa preveč intenzivno. Vedno sem si prizadeval ustvariti ravnotežje med količino in ustrezno intenzivnostjo. Nisem posebej navdušen nad veliko količino anaerobnega treninga v teh (srednješolskih) letih, nasprotno, pri nas je tega treninga zelo malo. Naš tek je bolj usmerjen v aerobno in intenzivno aerobno obremenitev (slednje bi lahko opisali kot tempo tek). Zato so naši tekači bolj zdravi in se redko naveličajo teči.

Če teče intenzivno (kontinuirano), anaerobne intervale ali intervale s hitrostjo maksimalne porabe kisika ( $VO_2\max$ ) ali če ves čas trenira na atletski stezi, se zgodi, da se srednješolec do zadnjega letnika teka preobje. Včasih se zaveda, zakaj se je to zgodilo, včasih pa tudi ne. Sam bi intenzivni aerobni in anaerobni trening prihranil za čas po srednji šoli. Vsi naši fantje in dekleta, ki tako dobro tečejo v srednji šoli, ki so dosegali rekorde, so to dosegali s tem pristopom, ne zato, ker bi trenirali skrajno intenzivno. Nekateri menijo, da naši tekači pretiravajo s količino ali intenzivnostjo ali celo z obojim. Ta ocena je hudo odvisna od tega, kdo izraža svoje mnenje. Če imate trenerja, katerega tekači na teden pretečejo 30km – da, zanj je naš trening ekstremen. Toda v nasprotju z govoricami naš program ne temelji na 100 miljah (160km) teka na teden.

V našem moštvu smo imeli in še imamo nekaj tekačev, za katere bi lahko rekli, da so "količinski" tekači. Mislim na Tommyja Grunwalda, ki bi lahko na teden pretekel 160 ali tudi 240km, če bi mu dovolil. Pa mu nisem, in v času najzahtevnejših priprav na jesenski kros (poleti) je pretekel med 140 in 150km na teden. Tudi Nick Ryan bi verjetno lahko pretekel 240km na teden, a jih ne.

Jaz skrbim za ravnotežje med aerobnim tekem in intenzivnostjo, ki jo zagotavljamo s predpisanim treningom na atletski stezi. Poudarjam "predpisanim", kajti trening na atletski stezi je kot zdravilo. Ravnate se po receptu in se počutite bolje. Če boste vzeli preveč zdravila, boste od njega postali odvisni ali pa se boste sesuli. Če ga ne boste vzeli dovolj, vam ne bo šlo bolje. Potrebujete ga ravno prav. Potrebujemo *ravnovesje*: primerno (veliko) količino aerobnega treninga, specifičnega intenzivnega treninga, treninga za moč in gibljivost, ustrezno prehrano in dovolj spanja.

**RE: Ena od težav tistih, ki so v prvih vrstah vsakršnih podvigov, je izbira smeri v prihodnosti. Kakšne vire izkoriščate, da ohranjate inovativno razmišljanje?**

BA: Nisem ljubitelj zvestobe enemu in istemu načrtu. Vsako leto pregledam, kaj sem počel leto poprej, in navadno najdem celo vrsto reči, ki sem jih počel napak; pomislim, kako bi jih lahko počel bolje in kaj novega bi lahko vnesel v svoj program.

Potem vse to dam v kuverto in v omaro in se je nikoli več ne dotaknem.

To me sili v dvoje. Sili me, da sem vsako leto znova izviren in inovativen. Sili me v razmišljanje. Če bom kdaj prišel do točke, kjer bom začel živeti na račun preteklih doktrin, se bom kot trener upokojil. Nočem biti neustvarjalen. Nočem živeti od tistega, kar sem naredil v preteklosti.

V tem smislu je vsako leto povsem novo, pa čeprav so tekači isti in čeprav so v našem treningu vendarle tudi stalnice. Poskušam se vesti, kot da v preteklosti nismo naredili nič. Kot da v letih 2006–2012 nismo nikoli zmagali (dekleta so zmagala vsakič). Enako ravnam tudi s fanti.

Zato poskušaj biti svež in izviren. Spremljaj razvoj vsakega tekača kot posameznika in v okolju njegove skupine. Vedno opazujem sestavo svojega moštva: starost, leta ukvarjanja s tekem, izkušnje, tekmovalni instinkt, krepke in šibke plati, celo družinsko čvrstost ali pomanjkanje lete. Opazuj vse to in poskušaj sestaviti program, ki bo tisto leto iz vsakega mladeniča in mladenke priklical (ne izžel) najboljše, kar premoreta na najbolj zdrav in radosten način. In tako je vsako leto malce drugačno. Letos smo na primer pri dekletih zmagali z največjo razliko, in vendar smo pretekli manj kilometrov kot v letih 2006–2012. To se je zgodilo zato, ker se nam je pridružilo nekaj novih obrazov. V začetku sezone se je nekaj tekačic poškodovalo. Dogajala se je vrsta reči – obiski fakultet in druge stvari, tako da smo tekli manj, celo toliko manj, da me je že malce zaskrbelo. Malce drugačna je bila tudi intenzivnost. Zato sem moral biti zelo previden in zelo dobro organiziran ter skrben pri izbiranju prizorišč treninga, da smo vsak dan naredili kolikor je le bilo mogoče, a da hkrati nismo prečkali črte, onkraj katere trpi zdravje in se pojavijo poškodbe. Letos je k nam prišlo tudi nekaj novih obrazov. Poleg njih je nekaj tekačev, ki se spogledujejo z državno ali celo ameriško reprezentanco, in ti morajo v pripravi stopiti stopnico višje. Moram iznajti načine, da jih bom razvijal njihovemu stanju primerno. Združiti moram individualni in moštveni pristop in izkoristiti njuno sinergijo.

**RE: Kdo poleg Ceruttija je najmočnejše vplival na vas?**

BA: Kar zadeva treniranje teka sem prebral vse, do česar sem se dokopal. To vedno svetujem tudi trenerjem začetnikom. Berite vse, kar vam o teku pride v roke, in še posebej pozorno berite tisto, s čimer se ne strinjate. Ne berite le tistega, kar vam je všeč. Berite tudi tisto, s čimer se ne strinjate, ker vam bo to ali odprlo nove poglede in vas utrdilo v tistem, za kar ste prepričani, da imate prav, ali pa vas bo pripravilo do tega, da boste v pravi luči zagledali stvari, ki jih morda dotlej niste razumeli.

In tako sem bral in razumel treniranje skozi številne različne poglede. Recimo, poučite se o strogem režimu intervalnega treninga Mihalyja Igloija, in uglejte, kaj je uporabnega. Po drugi strani berite o Lydiardu in Ceruttiju, ki sta bila popolno nasprotje in sta sovražila goli formalizem intervalnega treninga. Franz Stampfl je bil nekje med njima. Vzemite ščepec Jacka Danielsa in

Brooksa Johnsona – slednji ima povedati več koristnih reči, s katerimi se strinjam – in vendar je povsem nasprotni pol Jacka Danielsa.

Tu je seveda Arthur Lydiard in še nekdo, Nemeec Ernst von Aaken; oba sta poudarjala ekstremno veliko količino teka v relativno počasnem tempu. Pri van Aakenu so reči, s katerimi se nikakor ne strinjam, v prvi vrsti to, da je bil sam veliko prelahek, popoln suhec in je to poudarjal kot prednost ("Tekalci živijo od zraka," je dejal. – op. ur. Vrhunskega dosežka). Po drugi strani pa so nekateri njegovi predlogi zelo uporabni. Zdi se mi, da sem prebral skoraj vse, kar so napisali tekaški trenerji, in še vedno brskam in hlepim po novem znanju. Všeč mi je tudi knjiga Matta Fitzgeralda *Brain Training for Runners* (Možganski trening za tekače), pa sporna knjiga južnoafriškega strokovnjaka, profesorja Tima Noakesa, *Waterlogged*. Sporna zato, ker korporaciji Gatorade gotovo ni pri srcu, a napisal je izvrstno knjigo. Prava enciklopedija teka.

So še drugi avtorji, ki jih nisem omenil. Doma imam na stotine knjig, od katerih je vsaka nekaj prispevala k mojemu trenerskemu profilu. Če se spet vrnem k Ceruttyju: ne gre le za fizični trening, ampak za tehnike čustvene, duhovne in psihološke motivacije, s katero je navdihoval tekače za velike dosežke. Cerutty je name vplival najmočnejše. Vrline, o katerih govori, so del našega programa, drugi trenerji, med njimi zlasti Lydiard, pa so svoje prispevali z vidika fizičnega treninga. Oziram se tudi po trenerjih drugih športov, prebral sem nekaj knjig košarkarskega trenerja (in nekdanjega igralca) Johna Woodena, pa nekdanjega igralca in trenerja ameriškega nogometa Vinca Lombardija. Preko njih pa se oziram k antični filozofiji. Govorimo o špartancih in stoikih. Izvora besede *stotan* sta stoičen in špartanski. Epiktet je znameniti stoik, tudi rimska državnik Mark Avrelij in Seneka sta bila stoika. To je filozofija, ki jo veliko prebiram. Moje berilo sta tudi Aristotel in Sveto pismo.

**RE: Ko svojim tekačem pomagata zoreti, ali napredujete postopno, po korakih oz. fazah? Kako veste, kdaj morate povečati količino ali intenzivnost treniranja?**

BA: Poskušam, da bi tekmovalni rezultati narokovali količino in intenzivnost treniranja in ne obratno. Ne priganjam jih do onemoglosti in nato rečem, stopite na stezo in tecite hitro. K tekmovalnim dosežkom jih vodim zelo previdno, še zlasti, če o njih ne vem nič, če gre za novega dijaka. Začnemo z zelo zmernim aerobnim treningom.

Zmerno ne pomeni 15km na teden. Zmerno pomeni, da začnemo z merjenjem trajanja teka, ne razdalje. Če je potrebno, se izmenjujejo minute teka in minute hoje. Tako pridemo do 45–50 minut teka, morda do 1 ure, odvisno od discipline, za katere jih pripravljamo. Ko razvijejo neko raven aerobne vzdržljivosti, primešamo še nekaj intenzivnejšega teka. To so lahko zelo kratki teki, pri katerih se ne kopiči laktat, recimo na razdaljah 40–50m. Z njimi za skladno delovanje usposabljam živce in mišice. Tudi navkreber tečemo, za moč in eksplozivno moč. Potem so tu tempo teki in progresivno vedno hitrejši teki (dife-

rencialni teki). Vse te reči pridejo na vrsto ob svojem času in postopno tudi dobivajo zagon oz. postajajo vedno pomembnejše. Mešanica se spreminja s tekačevim zorenjem in napredkom, toda kako bo treniral, določajo njegovi rezultati na tekmah ali v testnih tekih.

**RE: Če si od tekmecev fizično veliko boljši, je taktika lahko drugotnega pomena, toda slej ko prej neustavljiva sila naleti na nepremakljiv predmet in tedaj taktika postane odločilni dejavnik. Kakšno tekmovalno taktiko želite razviti pri svojih tekačih? Kako se to spreminja od prvega do četrtega letnika?**

BA: Začel bom s Ceruttyjevim načelom: Treniraj trdo, bodi močan, razmišljaj o visokih ciljih! To so temeljna načela, v katera še vedno verjamem in menim, da tekača vodijo po poti uspeha. Vendar morate biti dovolj preučevalca, da boste razumeli tekmovalno taktiko v različnih okoliščinah, še zlasti, ko se vzpenjate po lestvi pomembnosti. Zavedati se morate pomembnosti nastopa, posebej na prvenstvih. Poznati morate raven svoje pripravljenosti, kot vam jo kažejo testni teki in tekme. Potem so tu še podrobnosti, npr. kako teči v zavoju, kdaj napasti. To so izjemno pomembne stvari, ki se jih naši varovanci učijo, ko se vzpenjajo po lestvi uspešnosti.

Ko pridejo k meni, jih učim osnov, kot primere pa vedno uporabljamo konkretne nastope. Če vidim, da je nekdo storil nekaj taktično uspešnega, ga pohvalim, če ga je polomil, mu poskušam pojasniti, kaj bi moral storiti drugače – navadno se niti ne zaveda, kdaj ali pri čem ga je polomil. Pravzaprav smo ravno prejšnji teden imeli tekmovalje, na katerem je ena mojih tekačic nastopila v teku na 300m. Nenadoma se je znašla v položaju, ko je vodilna tekačica tekla po drugi progi in je prva zazijala prazna. Običajno v hitrih disciplinah ne prehitavamo po notranji strani, a tu se je odprl tako lep prazen prostor, da ga je dekle moralo izkoristiti (v ZDA pogosto mlajše starostne skupine tudi 300 in 400m, ki sta šprinterski disciplini in ju sicer tečemo po ločenih progah, tečemo kot srednje proge, torej po startu tekači zavijejo na notranjo progo). Tekačice, ki jo je prehitela po notranji strani, se ni niti dotaknila. Bilo je videti kot mojstrska taktična poteza. V takih okoliščinah bi bilo prehitavanje po zunanji, "pravi" strani taktično zgrešeno. Dekle je instinktivno naredila lepo taktično potezo.

**RE: Del šampionske drže je tudi volja, da se to zgodi, telesni del pa je brušenje forme. Ali na tem področju počnete kaj posebnega?**

BA: Čim bolj sezona napreduje, tem bolj si prizadevamo za psihično pripravo, zlasti ko vidim, da se tekmovalci proti koncu sezone bližajo vrhuncu forme. To poskušamo združiti s tistim delom, ki ste ga omenili, z *voljo*. Veliki maratonec Juma Ikgangaa je dejal: "Volja zmagati ni nič v primerjavi z voljo, da se za zmago pripraviš." Ti dve stvari poskušamo "poročiti". Ko sezona napreduje, treningi postajajo zahtevnejši in bolj specifični. Tekmovalcem razložim, zakaj nekaj počnemo in v kakšni povezavi je to z nastopom, potem pa jim ponudim še specifične primere. Ne glede na to, ali tečejo 3km, 1500, 800 ali 600m, jih posku-



šam zazibati v stanje duha, da čutijo in mislijo, kot da so tisti trenutek (na treningu) v določeni točki dirke. Trening poskušam povezati s specifičnimi fazami tekmovalnega nastopa.

**RE: Ste bili s številkami 1-2-4-8-12 kdaj uspešni na loteriji?**

BA: Ena-dve-štiri-osem- dvanajst... (razmišlja ... dolg premor).

**RE: To so mesta, na katerih so na tekmo- vanju Nike Nationals leta 2010 končala vaša dekleta.**

BA: Saj res. Tisto je bilo dobro leto. Pravzaprav čarobno, mar ne? Takega scenarija nismo napisali. Za to si tudi nismo prizadevali – kdo bi si mislil, sedemindvajset točk! Sklepam, da govorite o 27 točkah, ki so jih v krosu osvojila dekleta. Kar zgodilo se je, a vendar so me nekateri po tistem spraševali: "Ste to načrtovali? Splošno prevlado v krosu? Je bil to vaš cilj?" Iskreno rečeno, ne! Seveda smo si želeli zmagati, ampak naš cilj je bil samo teči po svojih najboljših močeh. In spet lahko govorim o procesu. Zares smo se trudili izpopolniti tisto, kar smo sicer počeli vsak dan in prepuščali, da bodo rezultati prišli sami. Lahko samo še pripomnim, da je bila tisto leto Courtney Chapman, ki je bila dve prejšnji zaporedni leti naša najboljša tekačica in dvakratna državna prvakinja, bolna, in je bila šele naša peta tekačica, tako da je bil tisto po njenih merilih slab dan. Če bi še ona tekla tako, kot je bila sposobna teči zdrava, bi bili še boljši. Kljub tej zadregi smo delovali kot povsem predano moštvo in dosegli res lep uspeh.

**RE: Leta 2010 je vaša ženska ekipa osvojila naslov prvakinja ZDA in premagala kombinirano ekipo najboljših preostalih tekačev ZDA. Se morda spominjate, o čem ste razmišljali, ko ste se po tekmi vkrkali na letalo?**

BA: Mislim, da smo vsi bolj ali manj razmišljali o *veličastnem uspehu*. Vsi smo bili v zraku, z nogami se zanesljivo nismo dotikali tal. Vendar sem glede tega dokaj objektivni. Znam sicer uživati v trenutku, a nerad ostajam ujet v preteklost. Govorim si, da se bom, ko bo moja trenerska pot končana, zleknil v naslanjač, in se bom, če bom še imel spomin, spominjal vseh teh reči in vseh teh tekačev in tekačic, s katerimi sem delal toliko let. Ko smo hodili po letališču O'Hara, sem bolj razmišljal o svojih odnosih s temi mladimi ljudmi, o *naših* medsebojnih odnosih, o tem in onem, kar smo izrekli kak dan na treningu. Te medosebne trenutke cenim bolj kot tekmovalne rezultate. Hkrati pa, nekaj ur pozneje sem že razmišljal o naslednjem letu. V mislih sem vedno že v naslednjem letu.

**RE: Leta 2010 ste zmagali na prvenstvu ZDA, česar morda ne boste dosegli nikoli več, toda z vizualnega stališča je bila zmaga na prvenstvu zvezne države New York najbrž še osupljivejša, saj ste osvojili prvih 5 mest.**

BA: Tisto se je zgodilo leta 2009 v Plattsburghu. Dosegli smo čistih 15 točk, najnižji možni seštevek, ki ga je mogoče doseči z ekipo petih tekačev oz. tekačic.

Tega ne bi mogel pričakovati nihče. Najbolj zanimivo je bilo videti, kako naša dekleta tečejo – poskušala so teči skupaj, na koncu je bil se-

števek razlik med tekačicami samo 16 ali celo 13 sekund. Spomnim se, kako je Katie Sisco le 10m pred ciljem premagala eno od tekmic, tako da je kot peta sklenila našo popolno ekipno zmago. Menim, da se je tako borila zato, ker ni želela razočarati tovarišic iz ekipe, in da je dala vse od sebe zanje, ne zase.

Ko smo se takoj po teku zavedli, kaj se je zgodilo, sem, tako kot vsi drugi, ostal brez besed. K meni je stopil trener Dan Doherty, eden od trenerskih stebrov države New York, in mi dejal: "Bill, mislim da česa takega ni dosegel še nihče." Odvrnil sem mu, "Dan, najbrž imaš prav. Počutim se veličastno." Vsaka zase od petih deklet se je med tekom vedla kot silovita voditeljica in ta tekma s popolnimi 15 točkami mi je od vseh najbolj ostala v spominu. Zmagali smo tudi naslednje leto, vendar ne posamič, ne tako čisto kot leta 2009. Letos nismo zmagali, a zmage tudi nismo pričakovali.

**RE: Bral sem, kako je bil Jerry West, ena od košarkarskih ikon, vse življenje obseden od želje po popolnosti. Sodelovanje na vsakoletnem zveznem prvenstvu ob koncu leta je za trenerja lahko življenjski dosežek. Mesto na zmagovalnih stopničkah so lahko uresničene sanje. Kako ohranjate zbranost, motiviranost in ravnovesje, ne da bi se preobremenjevali z doseganjem popolnosti, kar je čustveno uničevalno?**

BA: Dobro vprašanje. Jerry West, nesrečnega fanta se spomnim, je bil eden od največjih branilcev v zgodovini. Logotip NBA-ja predstavlja njegovo telo. Vedno je bil član izjemnih moštev in vedno se je zdelo, da jih bodo izločili Celticsi ali Knicksi ali kdo drug. Zato lahko razumem njegovo vztrajno poskušanje, da bi bil iz leta v leto boljši in da bi na koncu prišel v objubljeno deželo. Sam jemljem vsako leto posebej. Ko sem na državnem ali kakršnemkoli drugem prvenstvu, seveda svojim varovancem želim, da bi bili čim boljši. Kot vsak trener si želim, da bi zmagali. Še pomembneje pa se mi zdi, da uresničijo tisto, česar so sposobni.

Kot trener ne mislim na zapuščino. Ne mislim si, da bi morali ponovno zmagati, da bi morali lanski zmagi dodati še eno. Ko smo leta 2006 zmagali prvič, nisem razmišljal o tem, da bi zmagali še kdaj. Razmišljal pa sem o dograditvi našega moštva in nato se je zgodilo tudi leta 2007, pa 2008, 2009, 2010, 2011 in 2012. Nikoli se nisem obremenjeval z mislijo, da bi morali zdaj zmagovati kar po vrsti. Zmagali smo sedemkrat, a ne razmišljam, da smo zmagali sedemkrat zapored (kar se je zares zgodilo). Vsako leto jemljem kot ločeno enoto, kot samostojno bitje, in v tem okviru poskušam doseči največ, kar zmoremo.

Vem, da na nas prežijo ljudje, ki bodo našo uspešnost ali neuspešnost ocenjevali glede na naše pretekle dosežke. To je neizogibno, to se vedno dogaja, vendar jaz tega ne počnem. Mi se s tistim, kar imamo v določenem letu in trenutku, preprosto potrudimo, da naredimo največ, kar je mogoče.

**RE: S tem vprašanjem bova končala. Tja, kjer smo, nikoli ne pridemo sami. Je kdo, ki bi se mu rad zahvalil?**

BA: Veliko takih je. Prva je moja žena. Ona je bila vedno moja velika opora iz ozadja. Naslednji, na katerega pomislim, je moj sin, ki je bil takrat, ko sem bil še pomočnik trenerja, dijak te šole in je bil v nekaterih odličnih ekipah, čeprav sam ni bil med najboljšimi. Bil je zaljubljen v tek. Hvaležen sem hčerki za njeno navdušenje, ko je tekla za našo šolo in sem jo treniral, pa tudi za pozneje v življenju – je ena mojih najglasnejših navijačic. Gotovo sem dolžan zahvalo svojim staršem, mojima prav tako navdušenima navijačema. Bog daj pokoj duši mojega očeta, ki je umrl lani. Vsi trenerji, s katerimi sem ta leta delal na šoli, so ogromno prispevali. Športni direktorji so nas vedno spremljali na tekmovanjih, čeprav jim ni bilo treba. Hvaležen sem tudi vsem otrokom. Nekaj je bilo izjemnih, a jih ne bom imenoval, saj bi s tem druge "pomanjšal", a v resnici nihče nikoli ni "manjši". Vsi so pomembni.

Za konec bi rad povedal, da v nas živita duh in motivacija Percyja Ceruttiya. Zaničevali in zmerjali so ga z ekscentrikom, a večina genijev je nenavadnih ljudi. So stvari, ki jih je počel in danes še vedno držijo kot pribito, tako pribito, da se ljudje, ki jih počno danes, ne zavedajo, da se je vse to dogajalo že pred 60 leti.

*Track Coach 203, pomlad 2013*

## ATLETIKA

### Prenos učinkov treninga za moč na atletsko stezo

*Raziskav, kako bi lahko šprinterji najbolje izkoristili trening za maksimalno moč, je malo. John Cissik je pregledal literaturo in nam ponuja nekaj koristnih nasvetov.*

V treningu šprinterjev je vrsta sredstev, ki jih trenerji uporabljajo za izboljšanje tekačeve hitrosti na stezi. Mednje sodijo specialne vaje za izboljšanje dolžine in frekvence koraka, vaje tehnike šprinta, tek zoper odpor ali z asistenco, s katero dosežemo višjo hitrost od siceršnje tekačeve maksimalne, ter vaje, s katerimi se tekač osredotoča na posamezne odseke tekmovalne razdalje. Med običajna sredstva v prid šprinterjevemu dosežku sodi tudi trening z utežmi.

Razlogov za treniranje mišične moči je več. Prvi je ta, da se s krepitvijo mišic in sklepov varujemo pred poškodbami. Šprinterju večja moč omogoča razvijati večjo silo, s katero deluje na podlago (stezo), in mu s tem poveča možnost za boljši pospešek in višjo maksimalno hitrost. V tem članku bom na kratko pregledal literaturo, ki poskuša ugotoviti, ali te predpostavke o šprinterjevem treningu potrjuje tudi znanost. Ogledali si bomo, kako bi lahko izsledke teh raziskav uporabili v praksi treniranja.

Do neke mere bi moralo držati, da se s povečanjem mišične mase izboljša tudi šprinterjev dosežek. Več mišične mase namreč ponuja možnost razvijanja večje sile. To verjetno velja samo do določene mere, kajti tekač mora biti sposoben

s to maso teči, preveč mišične mase pa se lahko konča tudi tako, da ga zavira.

Literature, ki bi potrjevala te trditve, pa skorajda ni. Raziskave, ki so na voljo, nam dopuščajo samo neprepričljive sklepe. Kobo in sodel. (2011) so preučevali šprinterje s povprečnim najboljšim časom 10,79s in jih primerjali z netreniranimi osebami. Ugotovili so, da so bile mišice *vastus medialis* (srednja mogočna mišica) in mišice upogibalke stopal šprinterjev debelejšje kot iste mišice netreniranih ljudi, in v primeru srednje mogočne mišice pomembno povezane z dosežkom v teku na 100m. Vendar je to žal raziskava, ki primerja hruške in jabolka in atletskim trenerjem posebej ne koristi. Seveda imajo šprinterji debelejšje mišice kot netrenirani ljudje. Koristno bi bilo primerjati šprinterje s šprinterji in ugotovljati ali obstaja povezava med velikostjo mišic in dosežkom. Kumagi in sodel. (2000) so v svoji klasični raziskavi ugotovili, da imajo hitrejši šprinterji večje mišice (večji prečni presek mišic spodnjih udov) kot počasnejši tekači.

Verjetno pa je pomembnejša od velikosti šprinterjevih mišic njegova moč in sposobnost, da jo izkoristi za hiter tek. Rezultati raziskovanja tega predmeta pa so v navzkrižju. Cronin je s sodelavci leta 2007 predelal tovrstno literaturo in ugotovili so, da sploh ni jasno, ali trening za moč vpliva na izboljšanje hitrosti. Omenili so, da bi znal statistično pomemben napredek v hitrosti zahtevati poprejšnji velik napredek v moči (vsaj kar zadeva rekreativno trenirane posameznike). Avtorji tega pregleda literature navajajo zanimive statistične podatke, namreč da je za 2-odstotni napredek v hitrosti nujno kar 23-odstotno povečanje maksimalne mišične moči. To je lahko "hladna" statistika, vendar moramo vedeti, da govorimo o netreniranih ljudeh, ne šprinterjih, kar atletskemu trenerju otežuje interpretacijo in praktično uporabo podatkov. Avtorji sicer ugotavljajo, da je podobnih podatkov za trenirane šprinterje zelo malo.

Moir in sodel. (2007) so ugotovili, da se je po 10 tednih treniranja maksimalne moči čas šprinta na prvih 10m dvajsetmetrskega testa podaljšal (hitrost znižala), na drugih 10m tega šprinta pa skrajšal (hitrost se je zvišala). Opozoriti moramo, da so Moir in sodel. preučevali študente, ki v svojem treningu niso uporabljali šprintov. Če bi bil trening za moč povezan s programom treniranja šprinta, ni jasno, kakšne rezultate bi videli avtorji.

Morin in sodel. (2012) so odkrili močno pozitivno zvezo med maksimalno eksplozivno močjo in maksimalno hitrostjo ter pospeškom v teku na 100m. Poleg tega so avtorji ugotovili, da so vodoravno usmerjene reakcijske sile na podlago močno pozitivno povezane z maksimalno hitrostjo in pospeškom, vertikalna reakcijska sila na podlago pa je bila povezana samo z maksimalno hitrostjo. To nakazuje, da bi s povečanjem maksimalne moči lahko močno vplivali na dosežek v šprintu. Pogoj pa je ta, da se atlet nauči to moč uporabljati pravilno.

Zgoraj omenjeno tekaškemu trenerju sporoča tri pomembne reči:

- Do določene mere lahko s povečanjem mišične mase šprinter poveča silo, s katero deluje na tekalno podlago.
- Povečana maksimalna mišična moč je pomembna za pospešek in maksimalno hitrost.
- Šprinterji se morajo naučiti pridobljeno maksimalno moč pravilno uporabiti.

Povečanje mišične mase najbolj vpliva na rezultate mladih šprinterjev, srednješolcev ali študentov prvega letnika. To dosegamo z osredotočanjem na vaje, pri katerih mišice delujejo preko več sklepov. Take vaje so npr. počep, hoja z izpadnimi koraki, vaje za iztegovanje kolkov, razni potiski bremen in veslanje (vaje za roke). Te vaje delamo v serijah (3–5) s po 6–15 ponavljanji v vsaki seriji, bremena pa so 60–80% maksimalnih. Med serijami je kratek počitek (30–60s). Zavedati se moramo, da večja mišična masa pomeni večjo težo, ki jo bo moral tekač premikati. Je pa še neka druga stvar. Piniiformna mišica se posevno pripenja na kito in pomemben je ta kot, ta poševnost. Mišična vlakna so glede na kito pod določenim kotom. Čim večji je ta kot, tem večjo silo razvijajo mišična vlakna. Čim manjši je kot (čim bolj naravnost gor in dol ležijo vlakna), tem hitreje se lahko vlakna krčijo. Teoretično gledano bi lahko preveč treninga za hipertrofijo (rast) mišic šprinterju celo škodilo (Cissik 2011).

Kaže, da je maksimalna mišična moč pomembna tako za pospeševanje iz blokov kot za tek z maksimalno hitrostjo. Ta cilj najbolje dosegamo z mnogimi istimi vajami, ki jih delamo za povečanje mišične mase. Toda ta trening zahteva težja bremena in izvajanje je počasnejše. V serijah je navadno manj kot 8 ponavljanj, serij pa je 3–5. Bremena so večja od 80% maksimuma, vmesni počitki pa popolni (navadno med serijami okrog 2 minuti). Ta trening je zelo učinkovit pri srednješolcih starosti prvega ali drugega letnika. Študentje in dobro trenirani šprinterji naj uporabljajo naprednejša sredstva, recimo serije v valovih, in uporabo verig ter elastičnih trakov z utežmi, ki omogočajo maksimalno obremenitev v vsaki točki razpona gibanja. Na spletu najdete opis (v angleščini) na [http://www.charlespoliquin.com/ArticlesMultimedia/Articles/Article/867/Best\\_Ways\\_to\\_Use\\_Chains\\_and\\_Bands\\_For\\_Strength\\_Tra.aspx](http://www.charlespoliquin.com/ArticlesMultimedia/Articles/Article/867/Best_Ways_to_Use_Chains_and_Bands_For_Strength_Tra.aspx) (op. ur. Vrhunskega dosežka).

V zvezi s povečanjem moči moramo vedeti, da pridemo do točke, ko z vedno več vlaganja v trening iz njega iztržimo vedno manj. Drugače povedano, v tej točki npr. povečanje bremena za 5kg ni vredno truda, časa in tveganja za poškodbo. Vsak atlet pride do točke, ko je veliko pomembneje, da se nauči pridobljeno maksimalno moč pravilno uporabiti.

Za šprinterja je moč splošna gibalna sposobnost. Večina treninga za maksimalno moč športnika uči razvijati silo v vertikalni smeri. Kot smo poprej videli, je za šprinterja pomembno, da silo razvija v vodoravni smeri. Obstaja nekaj načinov, kako šprinterja naučimo uporabljati moč. Ti so:

- dvigi z razkorakom,
- ekscentrični dvigi,
- pliometrija,
- zasnova programa.

Pri dvigih z razkorakom ena noga opravlja več dela, podobno kot pri samem šprintu. Lahko gre za počep v izpadnem koraku, pri katerem prednja noga prenaša skoraj vse breme, pa za tehniški dviganja uteži nalaganje in poteg, pri katerih ročke ne "ujamete" v počepu, ampak v eksplozivnem razkoraku, tako da je ena noga spredaj, druga pa zadaj. Lahko delate tudi počepe z utežmi na eni nogi ali obe omenjeni tehniki dviga (poteg in sunek). Ti dvigi, ki so primerni za naprednejše šprinterje, tekača učijo razvijati silo v opori na eni sami nogi.

Ekscentrični dvigi pomagajo razvijati moč za vzdrževanje pravilne drže telesa, medtem ko noge delujejo na podlago. Sem sodijo dvigi s postankom (tj. počepnete, na dnu počepa nekaj časa počakate) ali dvigi s poudarjeno ekscentrično komponento (v počep se spuščate zelo počasi, vse skupaj naj traja 10s). Vaje so lahko počepi, vaje iztegovanja kolkov, izpadni koraki, celo različice olimpijskih dvigov.

Pliometrične vaje so eno od najpomembnejših orodij za poučevanje atletov, kako učinkovito uporabiti maksimalno moč v vodoravni smeri. Skoki z noge na nogo, hopsanja, skoki na skrinje in čeznje, skoki čez ovire, sonožni skoki, skoki po eni nogi so vse vaje, ki šprinterja poučujejo, kako naj uporabi pridobljeno maksimalno moč in predvsem, kako naj jo uporabi v horizontalni smeri. Poleg tega lahko pliometrične vaje naredimo bolj zapletene z gibi, ki posnemajo dviganje uteži. Šprinter tako lahko naredi serijo počepov z ročko s težkimi utežmi na plečih, nato pa takoj naredi serijo sonožnih skokov čez ovire.

Končno je za atleta, ki naj bi se naučil maksimalno moč tvorno uporabiti na atletski stezi, pomembno, da trening za moč dopolnjuje trening na atletski stezi. To storimo tako, da trening z utežmi in trening na stezi uskladimo glede na energijske sisteme, ravni naprežanja in obnovo organizma po raznovrstnih obremenitvah. Tako je npr. količinsko zahtevnejši trening za rast mišične mase mogoče dobro uskladiti s treningom hitrostne vzdržljivosti, ne pa s treningom pospeševanja. Trening za pospešek iz štartnih blokov pa se dobro ujame s treningom eksplozivne ali maksimalne moči, ne pa s treningom za prirastek mišične mase.

Razvijanje maksimalne moči je v treningu modernega šprinterja stalnica. Zavedati pa se moramo, da ta trening razvija splošne sposobnosti. Za mlajše atlete je to dobro, zrelejši in naprednejši šprinterji pa se morajo naučiti tisto, kar razvijajo v telovadnici, uporabiti tudi na stezi.

*Track Coach 203, pomlad 2013*



## FRANK DICK: USPEŠEN TRENER

### Treniranje elitnih športnikov

**John Shepherd** se pogovarja z enim od najznamenitejših atletskih trenerjev na svetu, ki je delal tudi z elitnimi športniki drugih športov (teniškim igralcem Borisom Beckerjem, umetnostno drsalco Katarino Witt, voznikom F1 Gerhardom Bergerjem in igralcem golfa Justinom Roseom), **Frankom Dickom**.

Franka Dicka sem nazadnje poslušal govoriti pred lepim številom let. Spominjam se navduhujočih besed, ki nam jih je atletom govoril, preden smo se podajali v boj z našimi prekomorskimi tekmeči. Takrat so me njegove besede prevzele (pa tudi zabavale) in kako desetletje pozneje sem bil enako očaran, ko sva se pogovarjala o trenerškem delu, dopingiu, etiki, britanski atletiki in mentalni trdnosti današnjih atletov...

**John Shepherd: Ali menite, da je treniranje vrhunškega športnika danes postalo pretirano zapleteno?**

**Frank Dick:** V grobem bi lahko rekli, da je. V atletiki je cela vrsta novih delovnih mest in mislim, da atleti pravzaprav ne vedo, kdo vleče niti. Po moje bi moral biti proces osredotočen na atleta, voditi bi ga moral trener, podpora pa bi morale biti vse storitve, ki pripomorejo k boljšim dosežkom. Zdaj živimo v svetu z menedžerji dosežkov, direktorji dosežkov, športnimi znanstveniki – a to niso trenerji. Trenerju so nekako odvzete pravice in atlet lahko začne razmišljati, da so ti ljudje morda pomembnejši od trenerja, pa seveda niso.

*(Frank je svoje zamisli o treniranju začel povezovati s Formulo 1 in svojim delom s Ferrarijevim moštvom; poudaril je, da je kljub vsej tehniki in znanosti, ki sta vpleteni v ta šport, voznik številka ena, in da imajo ljudje v F1 to vedno pred očmi. Govoril je o intuitivni naravi treniranja.)*

**FD:** Če nisi previden, začneš čakati, da so vsi znanstveni podatki na mestu, in šele potem odločaš. Pravzaprav ti tako vzamejo vlogo odločevalca. Trenerji naj bi se odločali hitro. Trener je bolj podoben dirigentu kakega orkestra... edina oseba, ki razume celoten proces, ki vse povezuje. Vendar trener ni v isti ligi kot ljudje, ki glasbo komponirajo.

*(Tu je Frank začel pripovedovati o svojem delu z Daleyem Thompsonom in "ansamblu" trenerjev, ki so jih zbrali, ko je on "dirigiral" Thompsona k naslovu najboljšega deseterbojca v zgodovini atletike).*

**JS: V mojem času, ko sem na mednarodnem prizorišču nastopal tudi sam, ko ste nas motivirali z govori, smo imeli boljše atlete. Spominjam se, da sem bil v reprezentanci z Daleyem Thompsonom, Allanom Wellsom, Coejem, Cramom, Rogerjem Blackom in mnogimi drugimi – človek bi lahko trdil, da smo imeli takrat bolje urejeno treniranje...**

**FD:** Mislim, da se je ozračje, v katerem smo danes, obupno spremenilo. V tistih časih ni bilo

toliko motenj, toliko šumov. Vsi skupaj smo neznansko uživali v dejstvu, da smo atleti. Mislim, da današnji mladi rod misli, da je uspeti mogoče v trenutku – npr. tudi zaradi TV programov, kakršen je Veliki brat. Mlade ljudi je treba prepričati, da so nujni kri, znoj in solze; če nam to ne bo uspelo, bomo za vedno izgubili bodoče rodove.

*(Frank je nato govoril o naravi slave v 21. stoletju, za primer navedel Ano Kurnikovo in kako je, kljub temu, da ni najboljša igralka tenisa na svetu, ena od najbogatejših in morda najbolj znanih igralk zaradi tistega, kar počne zunaj teniškega igrišča.)*

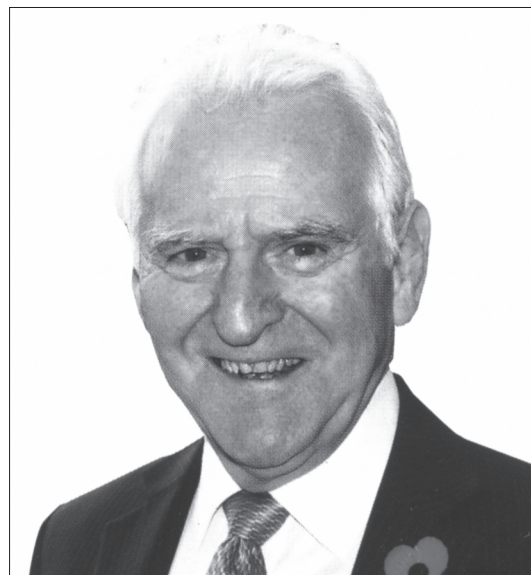
Slava in bogastvo sta tudi dokaz uspešnosti; seveda sva bila midva za atletiko vzgojena drugače. Prvi si pretrgal ciljno vrvico, skočil si dlje kot kdo drug in to je bistvo zmagovanja. In če meniš, da to ni uspeh, potem ne vem, kaj sploh počneš v atletiki.

**JS: Dva moja sodobnika sta dejala, da se jima današnji atleti zdijo "mehki".**

**FD:** Prijel vas bom za besedo glede tega, da so mehki... pred časom sem govoril o loteriji in ljudem sem dejal, kako čudovito je, da imamo ekonomijo, a pomembno je, kako ekonomijo uporabiš. Razumeti moramo, da je bistvenega pomena, kako ljudi razvijamo za življenje in jim dajemo moč, da se vzpenjajo na vedno višje gore. Tega ne počnete tako, da zanje rešujete probleme, ampak da jim zadajate ravno prav zahtevne naloge. Izročite jim orodja, a od njih zahtevate, da sami rešujejo probleme, ali pa potem, ko dosežejo olimpijsko finale in nastopi pravi izziv, temu niso kos, ker so do tedaj probleme namesto njih reševali drugi.

**JS: To me navaja na neko drugo misel – menim, da so bili atleti iz 1980-ih mentalno trdnejši.**

**FD:** Vsekakor, človek se mora naučiti, da se bori. Pred nekaj leti sem bil na nekem velikem mednarodnem prvenstvu in atlet, ki ga izjemno spoštujem, je v četrtfinalu teka na 200m tekkel bolje kot v polfinalu, ko je imel boljšo progo in so bile tudi sicer razmere boljše. Zakaj? Prepričan sem, da si je dopovedoval: "Tokrat pa ne bo šlo tako dobro kot v četrtfinalu." Spominjam pa se Garyja



Trener Frank Dick

Oakesa, ki je na Ol v Moskvi leta 1980 osvojil bronasto medaljo v teku na 400m z ovirami na (za tek čez ovire še posebej) neugodni prvi stezi.

To me vrača k vprašanju "Kaj pomeni zmagovanje?" Vrača me v najzgodnjša atletska leta. Zmagovanje pomeni "danes biti boljši, kot si bil včeraj". Gre za doseganje osebnega rekorda za osebnim rekordom in prihajanja v položaj, ko te osebni rekord naredi najboljšega. Gre za zagon in predanost. Spominjam se časov, ko so tuji trenerji govorili o "britanskem borbenem duhu". Vsi so že slišali to pripombo, toda oni (tuji trenerji) so vedeli, da če ima nekdo na sebi britansko reprezentančno majico, bo za njihove atlete boj trd in bo trajal do zadnjega centimetra pred ciljem ali do zadnjega kroga tekmovanja. Danes tega ne slišim in tudi drugače več ne zaznavam.

### JS: Zakaj je tako?

FD: Mislim da na to vpliva nova zgradba športa, čeprav nenamerno, in predvsem kako ta struktura vpliva na trenerje. Odnos med atletom in trenerjem je treba ohranjati odprto. Ne želimo si sveta, v katerem bi atlet poslušal zdaj tega zdaj onega in slišal veliko različnih reči. Pogosto namreč atlet ni v primernem položaju, da bi odločal, kaj je prav in kaj narobe – prav to je glavno trenerjevo delo.

### JS: Ali menite, da v atletiki obstaja prizadevanje, da bi trenerju spet dodelili središčno vlogo?

FD: Moralo bi biti ali pa bo to vozilo izgubilo kolesa. Dave Collins (nekdanji direktor za dosežke pri britanski atletske zvezi UKA) je bil izjemen tovrstni direktor, slišim pa, da je bil nad mnogimi rečmi razočaran, toda on je menedžer Ferrarijevega moštva. Ustvariti moramo "Schumacherje", ki bodo vozili avto in trenerje, ki jih bodo za to pripravili. Atlet mora biti v središču in pomagati mu je treba, da bo stal na lastnih nogah in da bo s pomočjo dobrega trenerskega dela nastopal po svojih najboljših močeh.

### JS: Zdi se, da od 1990-ih v atletiki ni prave usmeritve in da je strategija treniranja nekoliko zmedena.

FD: Se strinjam. V devetdesetih smo nekaj izgubili. Mislim, da je bil šport tako zapleten v komercialne probleme, da so se ljudje težko osredotočili na celostno podobo in na reči, ki bi vse skupaj pognale v tek. Imeli smo lepo število sposobnih ljudi, kot je bil npr. David Moorcroft, čudovit atlet in človek, morda malce premehak v trenutkih, ko bi bil lahko trši – toda taka je njegova narava. Malcolm Arnold (nekoč trener svetovnega rekorderja v teku na 400m z ovirami, Ugandca Akii Bua in svetovnega rekorderja v teku na 110m z ovirami, Colina Jacksona), ni vztrajal tako dolgo. On je eden od najboljših trenerskih praktikov na svetu... a nisem prepričan, da si je v resnici želel vlogo v trenerski strukturi britanske atletike. Nekako se nismo več mogli osredotočiti na vrhunske dosežke; trenersko delo je treba podpirati in ga razvijati.

### JS: Kako gledate na svojo zapuščino v britanski atletiki.

FD: Vsi, ki me poznajo, vedo, da sem imel obupno strast do treniranja in treniranje je tisto,

ki konec koncev "dela" atletiko... Britanci imamo tako sijajno zapuščino kakovostnega treniranja, da ne morem verjeti, da bi lahko izgubljali atlete. Ne verjamem, da so naša drevesa že obrana. Tu so, tudi trenerska DNK je, in ustvariti moramo razmere, da se bo atletika spet razcvetela.

### JS: Kako pa je z vašim trenerstvom?

FD: Nikoli nisem nikogar vabil, da bi ga treniral; vsi so k meni prišli sami. To je za trenerja velika prednost, ker varovancem ni treba ničesar dokazovati. Imel sem čudovito skupino atletov od Daleya Thompsona in Kim Hagger do Lorne Booth in Daltona Granta.

### JS: Koliko časa je trajalo, da ste sestavili svojo zmagovalno formulo?

FD: Dolgo, človek mora ogromno prebrati in si zgraditi ogrodje, ki deluje za njegove atlete. Delujete znotraj tistega, kar poznate. Učenja pa ni nikdar konec.

### Kratek življenjepisa Franka Dicka

Frank Dick je končal srednjo šolo Royal High School v Edinburghu, potem pa je nadaljeval študij na Univerzi v Loughboroughu in se v letih 1962–1965 usposobil za učitelja matematike ter telesne vzgoje. Na Univerzi v Oregonu je študiral športne vede.

Leta 1970 je postal nacionalni atletske trener za Škotsko, leta 1979 pa direktor treniranja pri britanski atletske zvezi UK Athletics.

Frank je delal tudi s številnimi športnimi velikani zunaj atletike, z Borisom Beckerjem, Gerhardom Bergerjem, Katarino Witt in Justinom Roseom. Redki trenerji so svojo strokovnost tako uspešno razsejali po tako različnih športih, kot je to uspešno njemu.

Frank je predsednik Zveze evropskih atletske trenerjev. Leta 1989 je bil za dosežke v športu odlikovan z nazivom člana britanskega viteškega reda (OBE) in je dobil ugledno nagrado Geoffa Dysona, znamenitega biomehanika in avtorja strokovnih knjig s tega področja.

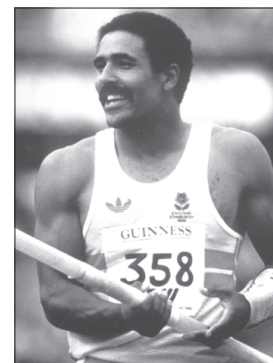
Frank je še vedno uspešen športni in poslovni trener.

*How to be a successful sports coach, Peak Performance Library*

## ZNANOST ZA ŠPORTNO PRAKSO

### Duševno zdravje vrhunskih športnikov

Čeprav o tem govorimo redko, tudi vrhunske športnike lahko pesti šibko duševno zdravje, ki, če mu ne posvečamo pozornosti, lahko resno škoduje njihovim dosežkom in jim celo uniči kariero. Eden od izzivov za psihiatre, ki skrbijo za športnike s težavami, je tudi dejstvo, da je psihiatrično svetovanje hkrati edinstven in zapleten problem. Taki športniki imajo navadno vrsto nerazrešenih vprašanj v zvezi s fizičnim in psihičnim zdravjem, pa tudi v zvezi s svojimi športnimi do-



Atlet Daley Thompson

sežki. V postopku zdravljenja se je treba lotiti vseh. Delo strokovnjakov otežuje tudi dejstvo, da je danes le zelo malo objavljenega raziskovalnega dela o tem, kako bi bilo najbolje obravnavati športnika s psihiatričnim obolenjem. Da bi odgovorili na nekatera od teh vprašanj in se dokopali do znanstveno podprtih priporočil, so ameriški znanstveniki izpeljali metaraziskavo (študijo, ki združuje vse, kar so ugotovile dosedanje raziskave).

## Raziskava

Pri delu so raziskovalci brskali po vseh dotlej objavljenih raziskavah, in sicer s pomočjo vrste gesel: psihiatrija, športniki, vrhunski športniki, poklicni športniki, šport, športna psihiatrija, duševne bolezni, hude depresivne motnje, depresija, bipolarna motnja, samomor, anksioznost, posplošena anksioznostna motnja, obsesivna kompulzivna motnja, socialna fobija, motnja socialne anksioznosti, motnja panike, posttravmatska stresna motnja, specifična fobija, psihoza, mot-

nje v prehranjevanju, anoreksija nervoza, bulimija nervoza, motnja hiperaktivnosti in pomanjkanja pozornosti, zloraba substanc, odvisnost od substanc, zasvojenost, alkohol, anabolni steroidi, poživila, antidepresanti, stabilizatorji razpoloženja, anksiolitiki, antipsihotiki, sedativni hipnotiki, psihoaktivne droge, zdravila in psihiatrična zdravila. Ko so vse te raziskave zbrali, so izbirno omejili na tiste, ki so govorile o psihiatričnih diagnozah ali psihiatričnem zdravljenju športnikov, ter poskušali izluščiti skupne ugotovitve.

## Kaj so odkrili znanstveniki

Najprej so ugotovili, da ni nobenih nadzorovanih podatkov o tem, kako zdraviti in delati z vrhunskimi športniki, ki imajo hujše psihične težave. Vendar so raziskovalci opisali literaturo, ki je na voljo, in predstavili štiri konkretne primere kot ponazoritev diagnostičnih problemov in drugih vprašanj zdravljenja elitnih športnikov. Še zlasti so orisali glavne pasti, ki rade ovirajo zdravljenje – te so naslednje:

- elitni športniki pričakujejo "posebno obravnavo";
- vprašanja prilagodljivosti zdravljenja, zato da bi se uskladili z urnikom potovanj;
- potreba po zasebnosti v času skupnih priprav;
- potreba po vključitvi trenerjev in "pomembnih drugih" v zdravljenje.

Priporočila vsem, ki delajo s temi osebami, med drugim vključujejo: bodite prilagodljivi (v mejah razuma) glede časovne umestitve terapevtskih srečanj, ko gre za vprašanja odnosov, vključite tudi družinske člane in ne pogajajte se glede realizacije primernega zdravljenja, zdravil in, če je nujno, tudi hospitalizacije.

## Posledice za treniranje

Izzivi zdravljenja psihiatričnih bolezni elitnih športnikov so velikanski, toda ta raziskava nakazuje, da je s primernim zdravljenjem mogoče uspeti. Ugotovitve tudi kažejo, da je zaželeno, da poiščete pomoč psihiatra, ki ima izkušnje z zdravljenjem vrhunskih športnikov.

*J Clin Psychiatry, maj 2012; 73(5):640-4, vir Peak Performance 313*



Nadvse poučno, tekoče napisano ponovno ovrednotenje prastarih vprašanj.

*Publishers Weekly*

Nekateri *Hipotezo o sreči* kupijo sebi, potem pa še prijateljem. Kdor jo prebere, si ne more kaj, da si ne bi želel o njej pogovarjati. Tej knjigi preprosto ne moreš nikoli očitati, da nima prav. Bralca navdušuje s tem, da v povsem razumljivem jeziku ubeseduje vsak dan živeto, a redko izrečeno. *Hipotezo o sreči* imamo bralci tako radi zato, ker iz nje ne le odnašamo, ampak vanjo tudi prinašamo, torej jo na nek način skupaj z Jonathanom Haidtom pišemo in tako osmišljamo svoja življenja. Lahko bi rekel: obvezno branje za človeka, ki želi svet videti tak, kot je, ne takega, kot se zdi, da je.

*Prevajalec in založnik*

## Hipoteza o sreči

Jonathan Haidt  
prevod: Janez Penca

*S popustom samo za naročnike Vrhunskega dosežka je cena 20 evrov*

\*

Svež, resen, navdušujoč vodnik k boljšemu vsakdanu.

*Library Journal*

Vsaka stran te knjige prinaša bisere uvida o tem, kaj je dobro življenje in kje ga lahko poiščemo.

*William Damon,*  
*avtor knjige Moralni otrok (The Moral Child)*

Haidt nas popelje na nenavadno potovanje, na katerem nam pojasni, zakaj so meditacija, kognitivna terapija in prozac izjemno razumni načini zdravljenja depresije, zakaj je budizem pretiran odziv na svet, kakršen je, na kakšen način je religija spretna kulturna rešitev problemov skupinske selekcije v evoluciji, zakaj se zaljubljeneci pogosto obnašajo kot otroci in kaj to pomeni, kako je obrekovanje bistveno za človeško kulturo in zakaj so novinarji nesrečni ... Mislim, da še nisem prebral knjige, ki bi s tako jasno preprostostjo in hkrati tako smiselno razgrnila pred bralca današnjo izkušnjo biti človek v socialnem, kulturnem in osebnem kontekstu.

**JAMES FLINT, THE GUARDIAN**

Navdušujoče ... človeško, duhovito in tolažilno ... Imenitno združuje antične kulturne vpoglede z moderno psihologijo ... celo ponuja šibko upanje, da bi lahko rahlo naravnali svojo srečnost, če že ne moremo nastaviti svoje telesne višine ... Iskrena in očarljiva knjiga.

**SUNDAY TIMES**

Na prvi pogled je videti kot eno od tistih šepavih del o filozofiji življenjskega sloga, ki jih mi, ciniki, na mah obsodimo na smetnjak. A ne pustite se prevarati! Haidtova knjiga je sijajno utemeljena, kristalno jasna in inteligentna zmes novih smeri v sodobni eksperimentalni psihologiji in tradicionalne filozofske misli. Celo njeni zaključki so pravilni. In, veste, ko sem jo bral, me je prav zares naredila srečnejšega.

**ARENA**

# HIPOTEZA O SREČI JONATHAN HAIDT

'Ta enkratna knjiga ... nas popelje na nenavadno popotovanje.'

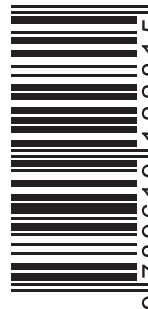
**GUARDIAN**

# HIPOTEZA O SREČI

**JONATHAN HAIDT**

Antična modrost in filozofija  
na preskusu  
pri moderni znanosti

ISBN 978-961-91228-1-5



9 789619 122815

Cena: 23,50 €

**Najvplivnejša knjiga o družbi v zadnjem desetletju, dopolnjena z novim poglavjem o polemikah, ki jih je zanefila.**



**Globoko . . . pogumno . . . delo s preobrazbeno vlogo . . . sklep je preprost: bolje nam gre, če smo enaki.** *Linsey Hanley, Guardian*

Zakaj prebivalci razvitih zahodnih držav manj zaupajo drugim ljudem kot Japonci? Zakaj je v ZDA več najstniške nosečnosti kot v Franciji? Zakaj so Švedi vitkejši od Avstralcev? Razlog je neenakost.

Ta inovativna knjiga, ki temelji na dolgotrajnem raziskovanju, čvrsto dokazuje:

- kako skoraj na vse, od pričakovanega trajanja življenja do duševnih bolezni, od nasilja do nepismenosti, ne vpliva premožnost družbe, ampak neenakost, ki v njej vlada;
- da so družbe z velikimi razlikami med bogatimi in revnimi slabe za vse – tudi za bogate;
- kako je mogoče najti pozitivne rešitve in stopiti naproti srečnejši, pravičnejši prihodnosti.

Odločna, izzivalna in pristno poživljajoča *Velika ideja* napoveduje nov način razmišljanja o nas samih in naših skupnostih in bi lahko spremenila naš pogled na svet.

**Imenitna nova knjiga . . . s korenitimi posledicami.** *Will Hutton, Observer*

**Dokazom je težko oporekati.** *Economist*

**Absolutno pomembna knjiga.** *Richard Layard, avtor knjige Happiness*

ISBN 978-961-91228-2-2



9 789619 122822

Cena: 24,50 €

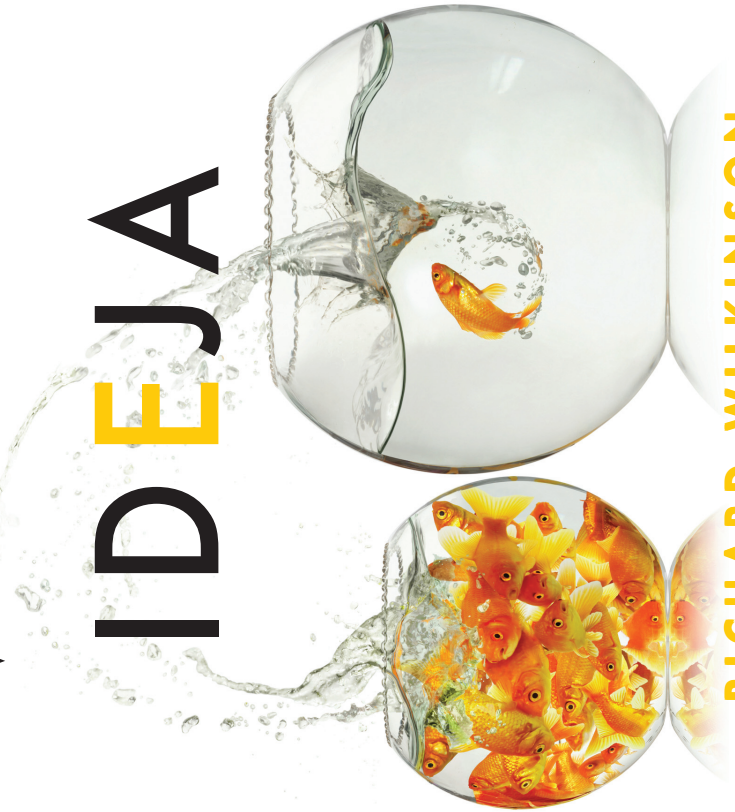
VELIKA IDEJA



RICHARD WILKINSON in KATE PICKETT

ZAKAJ  
JE ENAKOST  
BOLJŠA ZA VSE

VELIKA  
IDEJA



RICHARD WILKINSON  
in  
KATE PICKETT

Naprodaj je knjiga **VELIKA IDEJA: zakaj je enakost boljša za vse.**

Cena knjige s poštnino je 24,50 evra, s popustom za naročnike Vrhunskega dosežka pa 21 evrov.

Naročite jo lahko po telefonu 07 33 41 686 ali 031 331 809 ter po elektronski pošti penca.janez@t-2.net.