



WYWIAD

z Piotrem Balcerzakiem—
drugim zawodnikiem all-time
na 100 metrów w Polsce!

ZDROWIE

Rozciąganie dynamiczne
FMS—jako kompleksowa
ocena ryzyka kontuzji

PUBLICYSTYKA

Umierająca Polska lekkoatletyka

SPRZĘT

Asics Gel Pulse 3—buty dla
biegacza

Pulsometr Beurer PM 62—
warto czy nie?

Kolce Nike Performance
Zoom Superfly R4

ZAWODY

Mały Memoriał Janusza
Kusocińskiego w Zielonej
Górze

Diamond League za nami!

HISTORIA

Początki Diamentowej Ligi

INNE

Szafa, czyli...

Oni podbijają internet—kim
są Junio&Łusy?

Od redakcji

Magazyn LEKKA, to kontynuacja starań w celu promocji lekkoatletyki, wywodząca się z najpopularniejszego fanpagu lekkoatletycznego @nastadiony. LEKKA ma na celu także wsparcie rozwoju samych zawodników wiedzą, pomysłami i doświadczeniem.

Magazyn będzie zbiorem najciekawszych wyników, publikacji, recenzji, porad, opisów sprzętu, ale nie tylko. Wychodzimy do Was m. in. z działem szafa, gdzie pojawią się ceny i prezentacje sprzętu jak również historia, która przybliży wszystko to, co wydarzyło się do dzisiaj.

LEKKA to magazyn, który powinien co miesiąc znaleźć się na waszych komputerach. Czekamy na liczne sugestie i uwagi.

Z lekkoatletycznym pozdrowieniem,
redaktor naczelny
Patryk Jasiński

W tym numerze:

Wywiad z Piotrem Balcerzakiem

Sprzęt: Asics Gel Pulse 3, Pulsometr Beurer PM 62, Kolce Nike Performance Zoom Superfly R4

Zdrowie: Rozciąganie w rozgrzewce—dynamiczne czy statyczne?

Zdrowie: FMS—jako kompleksowa ocena ryzyka kontuzji

Zawody: Diamentowa Liga za nami

Zawody: Mistrzostwa Polski Młodzików w Zielonej Górze podsumowanie

Historia: Historia Diamentowej Ligi

Żywność: Aktywacja — regeneracja, czyli co najlepiej zjeść po treningu?

Publicystyka: Umierająca Polska Lekkoatletyka

Inne: Szafa | Motywacja | Kim oni są? - Junio&Łysy

3-4

5-6

7

8

9-11

11

12

13-14

15

16-17



Redakcja:

Redaktor naczelny: Patryk Jasiński

Redakcja: Izabela Krot, Adam Kowalski, Mateusz Wroński, Marlena Maj, Paweł Wołkowicz, Michał Michalski, Paulina Hnida, Mateusz Jaros, Zosia Pietrzak, Miłosz Bolszaków, Paweł Groch, Patrycja Nycz, Kamil Byrtek, Joanna Rybacka.

Grafika: Mateusz Jopek, Michał Garczarczyk

Wywiad z Piotrem Balcerzakiem—czołowym sprinterem kraju

WYWIAD

Paweł Wołkowicz
nastadiony@nastadiony.pl

Piotr Balcerzak urodził się w 1975 roku w Warszawie. Zawodnik SKRY Warszawa, Olimpijczyk z Sydney, gdzie zajął 8. miejsce w sztafecie 4x100 metrów — 38.96s. 3-krotny mistrz Polski na 100 m i w sztafecie.

Co spowodowało, że zaczął Pan trenować lekkoatletykę? W jakim wieku?

Sportem interesuję się od dziecka. Próbowałem różnych dyscyplin, m. in. tenisa. W szkole podstawowej chodziłem do klasy sportowej i o ile pamiętam, zawsze osiągałem dobre wyniki w biegach sprinterskich. Po zakończeniu nauki w szkole podstawowej, czyli w wieku około 15 lat (wtedy „podstawówka” miała osiem klas), po raz pierwszy poszedłem na trening lekkoatletyczny do klubu sportowego. Moja mieściła się naprzeciwko stadionu Skry Warszawa, więc wybór był oczywisty.

Co zdecydowało, że wybrał Pan lekkoatletykę?

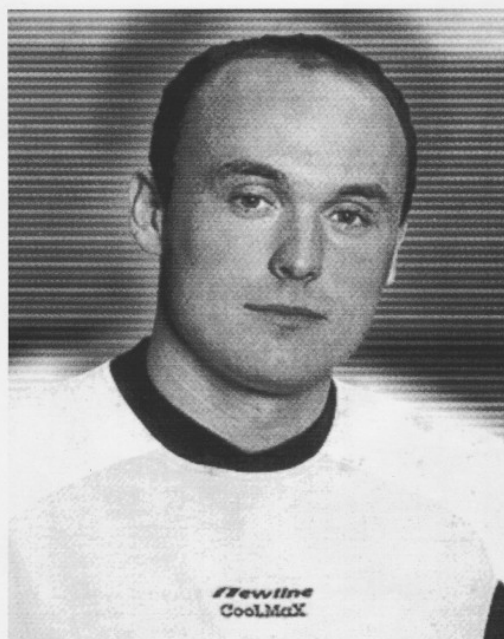
Wybierając lekkoatletykę, tak naprawdę nie miałem wiedzy, na czym polega trening w biegach sprinterskich. Po prostu w y b r a ł e m konkurencję, w której osiągałem dobre wyniki i

„...twierdzą, że osoby trenujące sport z reguły lepiej radzą sobie ze stresem w życiu, są bardziej zorganizowani i zahartowani psychicznie i fizycznie.”

czułem, że mam możliwości rozwoju. Treningi podjąłem z myślą o bieganiu sprintu: na 100 i 200 metrów.

W jakich klubach Pan trenował i z jakimi trenerami współpracował?

Przez całą swoją karierę byłem



PIOTR BALCERZAK
OLIMPIADA – SYDNEY 2000
Dyscyplina L.A.: Bieg: 4x100m, 100m

zawodnikiem Skry Warszawa. Moim trenerem w klubie był pan Edward Bugała. W reprezentacji Polski współpracowałem z trenerem Tadeuszem Osikiem. To są wybitni trenerzy.

Jak często odbywały się treningi i ile czasu trwały?

To zależało od okresu i etapu przygotowań, ale ogólnie treningi odbywały się sześć razy w tygodniu po około dwie godziny. W czasie zgrupowań sportowych (dosyć

częstych), zazwyczaj były dwa treningi dziennie.

Czy nie brakowało Panu innych rozrywek niż sport?

Nie. Nigdy nie myślałem w kategoriach, że przez treningi brakuje mi innych rozrywek. Zresztą trudno mi określić, czego miałyby mi brakować. Właściwie to było odwrotnie, sport poszerzył możliwości ciekawego spędzania czasu. Gdyby to było możliwe, trenowałbym do tej pory.

Z jakim startem wiąże Pan najlepsze wspomnienia?

Z perspektywy czasu myślę, że są to dwa starty: Mistrzostwa Polski w Krakowie w 1999r. Tam ustanowiłem swój rekord życiowy na 100 m (10.15 s) i był to najlepszy okres w mojej sportowej karierze – bardzo optymistyczny, bo przełamywałem kolejne własne granice wynikowe i miałem wrażenie, że nie jest to koniec moich możliwości oraz finał sztafety 4x100 m podczas Igrzysk Olimpijskich w Sydney 2000. „Tylko” finał, ale uważam to za duży sukces biorąc pod uwagę ówczesne realia.

Ciąg dalszy strona 4.

Wywiad z Piotrem Balcerzakiem—czołowym sprinterem kraju

WYWIAD

Paweł Wołkowicz
nastadiony@nastadiony.pl

Na jakich dystansach biegał Pan najchętniej?

60 m (hala): 6.62 s

100 m: 10.15 s

200 m: 20.72 s

W tym czasie najszybsi na świecie zbliżali się do około 9.8 s na 100 m.

Co myśli Pan o współczesnej lekkoatletyce? Czy uważa Pan, że jest to atrakcyjny sport dla młodych?

Współczesna lekkoatletyka jest dyscypliną sportu o światowym zasięgu. Dobrze zorganizowaną, profesjonalną dziedziną. Moim zdaniem uprawianie tego sportu jest ciekawą alternatywą dla młodych ludzi. Należy do dyscyplin indywidualnych i wymiernych. Wygrywa ten, kto przebiegł najszybciej określony dystans, albo rzucił lub skoczył najdalej/najwyżej. Mi podobają się też to, że każdy zawodnik

ma wpływ na swój własny wynik, lubię sporty indywidualne. Niezbędne jest więc osobiste zaangażowanie, praca i pokonywanie własnych słabości przez zawodnika – nie można oszukać samego siebie i liczyć, że ktoś z za mnie wygra. To trzeba zrobić samemu. Pod tym względem lekkoatletyka wspaniale kształtuje charakter.

W aspekcie finansowym lekkoatletyka nie dorównuje „sportom narodowym”, ale nie można powiedzieć, że nie ma perspektyw w tym obszarze. Poza tym lekkoatletyka to również ciekawe wyjazdy na zawody i obozy, najlepsi jeżdżą po całym świecie.

Jak zachęciłby Pan młodzież do udziału w treningach lekkoatletyki?

Lekkoatletyka jest sportem różnorodnym. Do wyboru jest ponad 20 konkurencji. Można biegać, skakać, rzucać. Każdy może znaleźć konkurencję dla siebie i rozwijać te zdolności, które są jego atutami. Pomimo, że jest to sport indywidu-

alny, z reguły trenuje się w grupie, wydaje mi się, że nie ma możliwości nudy. Poprawianie wyników, wygrywanie i zdobywanie coraz wyższych miejsc są wciągające.

Trudno z takim argumentem trafić do młodych ludzi, ale twierdzę, że osoby trenujące sport z reguły lepiej radzą sobie ze stresem w życiu, są bardziej zorganizowani i zahartowani psychicznie i fizycznie. Może więc zakończę argumentem, że lekkoatletyka rozwija harmonijną, zdrową i atrakcyjną sylwetkę.

Paweł Wołkowicz



Foto: Paweł Wołkowicz

Piotr Balcerzak urodził się w 1975 roku w Warszawie. Zawodnik SKRY Warszawa, Olimpijczyk z Sydney, gdzie zajął 8. miejsce w sztafecie 4x100 metrów—38.96s. 3-krotny mistrz Polski na 100 m i w sztafecie.

Podczas mistrzostw Europy w Budapeszcie (1998), zdobył w sztafecie brązowy medal, uzyskując w finale 38.98 s. Cztery lata później na mistrzostwach Europy w Monachium (2002) był członkiem sztafety 4x100 m, która ponownie zdobyła srebrny medal - 38.71 s., ale Balcerzak startował tylko w eliminacjach.

Rekord życiowe:

Stadion

100 m - 10.15s. (2. wynik w historii polskiego sprintu)

150m—15.61s.

200 m - 20.72s. (14. wynik w historii polskiego sprintu)

Hala

60 m - 6.62s.

200 m - 21.47s.

Asics Gel Pulse 3—buty dla biegacza

Sprzęt

Paweł Wołkowicz, Izabela Krot
nastadiony@nastadiony.pl



Buty do biegania damskie ASICS GEL PULSE 3 kupiłam trzy lata temu. Cenowo wahały się w granicach 380zł, ale obecnie ten model jest tańszy o ponad 100zł...

W jakich warunkach spisuują się najlepiej

Miałam okazję sprawdzić buty na śniegu i lodzie. Jak można się domyślić – bez rewelacji. Podczas biegu po betonie i asfalcie spisywały się jednak rewelacyjnie.

Były ze mną na podbiegach w górach, rozbieganiach po polnych i leśnych ścieżkach, biegach ulicznych, na tartanie i zostały sprawdzone na wielu innych powierzchniach w okresie zimowych jak i letnim. Jak wiadomo buty z racji kilometrażu straciły już dawno swoją amortyzację, jednak ich trwałość i niezniszczalność pozwalają mi do dzisiaj od czasu do czasu w nich trenować. Jediną oznaką optyczną uży-

wania tych butów jest przetarcie się siateczki w okolicach palców. But ma zabezpieczenie tych miejsc w postaci skórzanych elementów, ale okazało się to niewystarczające...

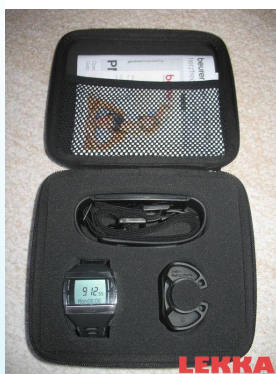
Dla kogo?

Model ten jest przeznaczony dla biegaczy neutralnych i lekko supinujących. Posiadają dużą amortyzację, którą zapewnia materiał podeszwy środkowej SpEva, trzywarstwowa wkładka ComfortDry Sockliner, Rearfoot GEL Cushioning System i AHAR, a elementy odblaskowe zwiększają bezpieczeństwo. Cholewka jest wykonana starannie, prawie na całej wysokości ma sztywne wsparcie dające dużą stabilizację, niestety w czasie upałów kilka razy spowodowało to u mnie otarcie. But nie ma elementów dopasowujących się z boku do szerokości stopy co wprowadzono w nowszych modelach. Pomimo, że mam wąską stopę, nie odczułam uczucia "latania" jej w bucie.

Dla miejskich biegaczy mogę je polecić z czystym sumieniem. Jednak do biegania po lasach i polnych drogach proponowałabym wybrać bardziej minimalistyczny model.

Izabela Krot

Pulsometr Beurer PM 62—warto czy nie?



Kilka miesięcy temu kupiłam pulsometr Beurer PM62. Zestaw składał się z pulsometru, pasa piersiowego, uchwyty rowerowego oraz instrukcji obsługi. W

zestawie brakuje kabla USB, przez który można przesyłać dane na PC do programu EASYFIT.

Pulsometr dostępny w Internecie jest od 228zł+koszt przesyłki z Niemiec, a cena USB to ok. 100 złotych. Bez kabla USB można przeglądać jedynie dane ostatnio

przebytej sesji treningowej...

Pulsometr produkcji niemieckiej jest solidny. Pas na klatkę piersiową jest wytrzymały, przyciski działają sprawnie i tak jak i koperta są metalowe. Menu ma postać pętli. Funkcja LED również działa wzorowo - świeci się na zielono w zakresie treningu, a na czerwono poza nim. Okres gwarancji to 3 lata, a baterie powinny działać przez około 15miesięcy. PM62 posiada również funkcję "50LAP" i właśnie działanie tej funkcji jest największą wadą tego pulsometru.

Funkcja międzyczasów mierzy czas ciągły. Gdy włączamy kolejny LAP tylko przez okres 5 sekund na ekranie możemy zobaczyć czas danego międzyczasu. Jest to sporym utrudnieniem gdy podczas danego odcinka nie możemy zobaczyć ile trwa, a nie pamiętamy na której sekundzie kończył się poprzedni... Pulsometr, tak jak większość, zaczyna działać dopiero po namoczeniu paska lub podczas treningu. Wskazania tętna są stabilne.

Ciąg dalszy strona 6.

Pulsometr Beurer PM 62—warto czy nie?

Sprzęt

Paweł Wołkowicz, Izabela Krot
nastadiony@nastadiony.pl

Podstawowe dane:

Funkcje pulsometru:

- Pomiar EKG - dokładna ilość uderzeń serca
- Możliwość ustawienia indywidualnego zakresu treningu
- Alarm dźwiękowy i wizualny
- Średnia i ilość uderzeń serca (AVG), (MAX)
- Ilość spalonych kalorii i tłuszczu
- Ustawienie czasu treningu poniżej/powyżej w trakcie zakresu treningu

Czas - funkcje

- Stoper
- 50 czasów okrążeń po 10 godzin, edycja wszystkich razem lub pojedynczo
- Zegarek
- Budzik

Test fitness

- VO2- maksymalna tlenowa objętość oddychania
- BMR- dzienne zużycie energii
- AMR- dzienne spalanie kalorii plus stopień aktywności
- Propozycje zakresu treningowego/automatyczna propozycja obszaru treningu

Dodatkowe informacje:

- Wodoodporny do 30 m (nadaje się do pływania)
- Synchronizacja z PC (przez kabel USB)
- Możliwość nabycia dodatkowo oprogramowania do planowania i kontroli treningu oraz zarządzania masą ciała
- Trzy letnia gwarancja

Reasumując pulsometr oceniam na ocenę 4. Zaletami jest wygląd, dużo informacji zawartych w menu i stabilne tętno jednak dużą wadą jest dla mnie ciągłość czasów w funkcji LAP, uczucie zsuwającego się paska piersiowego oraz brak dołączonego do zestawu kabla USB. Myślę, że sprawdzi się świetnie u amatorów oraz zawodników, którzy z funkcji międzyczasów dużo nie korzystają.

Izabela Krot

Kolce Nike Performance Zoom Superfly R4



Od dawna poszukiwałem dla siebie kolców sprinterskich. Moją szczególną uwagę zwróciły Nike Superfly R4, jednak ich cena była zdecydowanie za wysoka. Poszperałem w Internecie i znalazłem taniej!

R4 znalazłem w bardzo korzystnej cenie w amerykańskim sklepie internetowym. Wraz z przesyłką i podatkami kosztowały mnie 460zł - dla porównania w Polsce najtaniej można je dostać za 700zł.

Otworzyłem pudełko i...

Byłem zachwycony! Pierwsze rzucają się w oczy piękne, zgrabne buty. W skład zestawu wchodzi również czarny worek, dwa zestawy wkrętów schodków (jeden z koronkami) oraz kluczyk do wkrętów.

Na treningu...

Kolce spisują się świetnie. Początkowe wrażenie po nałożeniu butów to ucisk na całej długości stopy oprócz palców. Pierwsze treningi były mało komfortowe, lecz z

czasem, gdy noga się przyzwyczaiła buty okazały się bardzo wygodne. W tych kolcach nie da rady biegać inaczej niż na śródstopiu— są bardzo dobrze wyprofilowane. Buty są lekkie, lecz bardzo solidne.

Małe mankamenty

Oprócz zabójczej ceny, minusem jest również szybka ścieralność srebrnego lakieru na podeszwie. Moim zdaniem wkręty załączone do butów nie nadają się do biegania, słabo trzymają tartan, szybko się tępią — dlatego je zmieniłem na inne, trwalsze i odporniejsze.

Jeśli trenujesz sprint i zastanawiasz się nad tym jakie kolce kupić - gorąco polecam Ci Nike Superfly R4. Obuwie warte swojej ceny nie tylko ze względu na atrakcyjny wygląd, lecz przede wszystkim jakością wykonania oraz komfort biegania. Daję im solidną piątkę z plusem. Polecam!



LEKKA

Paweł Wołkowicz

Rozciąganie w rozgrzewce- statyczne czy dynamiczne?

Zdrowie

Patrycja Nycz, Mateusz Szczepaniak
nastadiony@nastadiony.pl

Prawidłowo dobrana i odpowiednia rozgrzewka jest niezbędna przed każdym wysiłkiem podejmowanym przez człowieka. Istnieje wiele metod jej prowadzenia oraz zastosowania.

Podstawowym jej celem jest przygotowanie i przyspieszenie procesów adaptacyjnych organizmu do czekającego go wysiłku fizycznego⁽⁵⁾. Kwestią która nadal prowadzi do różnych sporów pomiędzy trenerami i atletami jest zastosowanie rozciągania statycznego przed treningiem lub wplatanie elementów rozciągania statycznego w procesie rozciągania dynamicznego.

Rutynowo wykonywane rozciąganie statyczne lub inaczej mówiąc stretching statyczny niesie za sobą zwiększenia zakresu ruchu oraz gibkości⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾. Mimo to większość autorów podkreśla wartość stretchingu statycznego po treningu, wykazując zależność między zastosowaniem go w czasie rozgrzewki a spadkiem mocy, szybkości i wysokości skoku w poszczególnych próbach. Natomiast rozgrzewka zawierająca elementy rozciągania dynamicznego poprawia wskazane parametry. W poniższym artykule postaram się przedstawić przekrój przez badania prowadzone na ten temat.

Badanie dotyczyło 15 sportowców czynnie trenujących, badania polegały na wykonaniu rozciągania dynamicznego i statycznego przed próbami skoku pionowego dodatkowo dokonano analizy EMG. Wyniki wykazały, iż po rozgrzewce dynamicznej skok pionowy był statystycznie istotnie zwiększony, natomiast po rozciąganiu statycznym jego wyniki nie różniły się znacząco⁽¹⁾.

Kolejne badanie wykonane było na 25 studentach uprawiających sport. Badanie polegało na przeprowadzeniu rozgrzewki dynamicznej oraz rozgrzewki dynamicznej z elementami stretchingu statycznego oraz następnie poddaniu się próbom sprintu 20m, testowi zwinności Illinois, oraz CMJ czyli podskoku obunóż z zamachem. Wyniki również potwierdziły, iż zastosowanie jedynie rozgrzewki dynamicznej przed wysiłkiem powoduje osiąganie lepszych wyników w porównaniu do rozgrzewki z zastosowaniem treningu statycznego⁽²⁾.

Inne badanie przeprowadzono na 11 osobach, celem badania był pomiar mocy w wypychaniu suwnicy kończynami dolnymi. Również badani zostali poddani dwóm rodzajom rozgrzewki statycznej oraz dynamicznej. W wynikach badania po raz pierwszy pojawia się spadek mocy uzyskanej po zastosowaniu rozciągania statycznego, natomiast po rozciąganiu dynamicznym wykazano istotny statystycznie wzrost wyników mocy⁽³⁾.

W kolejnym badaniu wzięło udział 18 sprinterów w tym 10 mężczyzn oraz 8 kobiet. Tematem badania był wpływ rodzaju rozgrzewki na dystansie 50 metrów. Rodzaje rozgrzewki, jakie zostały zaaplikowane zawodnikom były następujące: rozgrzewka dynamiczna, rozgrzewka dynamiczna z elementami statycznego rozciągania oraz rozgrzewka statyczna. Wyniki badań znów wskazywały na to, iż lepsze wyniki można uzyskać stosując rozgrzewkę dynamiczną⁽⁴⁾.

Większość autorów wykazuje duże zalety eliminacji elementów stretchingu statycznego podczas rozgrzewki. Za skuteczność rozgrzewki dynamicznej odpowiedzialne są procesy które zwiększają temperaturę mięśni, zwiększenie pobudliwości mięśniowo-nerwowej, poprawę świadomości ciała ⁽¹⁾. Z powyższego przeglądu aktualnej literatury wynika jednoznacznie, iż podczas rozgrzewki zalecane jest wykonywanie ćwiczeń rozciągania dynamicznego, natomiast po wysiłku fizycznym zalecane jest rozciąganie statyczne, którego efekty są niepodważalne w tej części treningu. Na poziomie wyczynowym każdy centymetr oraz sekunda mają znaczenie, czasami o zwycięstwie decydują tysięczne części sekundy, więc dlatego warto skorzystać i stosować wyłącznie rozgrzewkę dynamiczną przed wysiłkiem, która jak wynika z badań pozwala osiągać lepsze rezultaty.

Mateusz Szczepaniak

1. Yapicoglu B. i wsp. [2013]: Effects of a Dynamic Warm-Up, Static Stretching or Static Stretching with Tendon Vibration on Vertical Jump Performance and EMG Responses, *Journal of Human Kinetics* Vol. 39, 49-57
2. Bishop D., Middleton G., [2013]: Effects of static stretching following a dynamic warm-up on speed, agility and power, *Journal of Human Sport and Exercise*, Vol. 8, 391-400
3. Yamaguchi T., Ishii K. [2005]: Effects of Static Stretching for 30 seconds and Dynamic Stretching on Leg Extension Power, *Journal of Strength and Condition Research*, Vol. 19, 677-683
4. Fletcher I., Anness R. [2007]: The Acute Effects of Combined Static and Dynamic Stretch Protocols on Fifty-meter Sprint Performance in track-and-field Athletes. *Journal of Strength and Condition Research*. Vol. 21, 784-787
5. Makaruk H. i wsp. [2008]: Intensywność i Czas Trwania Rozgrzewki a Wyniki testu Ergometrycznego 5x6 sekund u Młodych Lekkoatletów. *Polish Journal of Sport and Tourism*, Vol. 15, 9-16
6. Wallmann H.W. i wsp. [2012]: The Acute Effects of Various Types of Stretching Static, Dynamic, Ballistic, and no Stretch of The Iliopsoas on 40 Yard Sprint Times in Recreational Runners, *The International Journal of Sports Physical Therapy*, Vol.7, 540-547

FMS—jako kompleksowa ocena ryzyka kontuzji

Zdrowie

Patrycja Nycz, Mateusz Szczepaniak
nastadiony@nastadiony.pl

Kontuzja – ktoś z nas nie doświadczył jej na sobie. W treningu często zwraca się uwagę jedynie na kluczowe partie w danej dyscyplinie, zapominając o wzmacnianiu innych istotnych mięśni, jak choćby core, czyli mięśni głębokich. A jak to mówią – kluczem do sukcesu jest równowaga – zarówno w życiu jak i w ciele. Jak więc uchronić się przed kontuzją?

Jednym ze sposobów na ocenę ryzyka kontuzji jest test FMS - Functional Movement Screen – który ocenia funkcjonalną sprawność fizyczną zawodnika. Sprawdza również prawidłowość wzorców ruchowych, czyli naturalny sposób, w jaki wykonywany jest dany ruch, np. przysiad. Jeżeli wzorzec jest niewłaściwy – tworzymy nienaturalny tor ruchu dla struktur organizmu, co z czasem powoduje ich osłabienie, dysfunkcje, a w efekcie ból.

Po co w takim razie FMS? Aby ustalić i wprowadzić w trening sportowca działania, które przywrócą prawidłowe wzorce ruchowe. Pozwoli to na uniknięcie kontuzji i zbierających się mikrourazów - dzięki temu

zwiększy się efektywność zawodnika.

Test FMS jest przydatnym narzędziem dla fizjoterapeutów i trenerów. Można go wykonywać na zasadzie „zrób to sam” – potrzebujemy zaledwie deski z miarką, 3 drążków – jeden długi i dwa krótkie oraz taśmy. Badanie składa się z 7 ćwiczeń:

1. Głęboki przysiad, 2. Przejście nad płotkiem, 3. Wykrok w linii, 4. Ruchomość barków, 5. Długość mięśni kulszowo-goleniowych, 6. Pompka, 7. Stabilność rotacyjna.

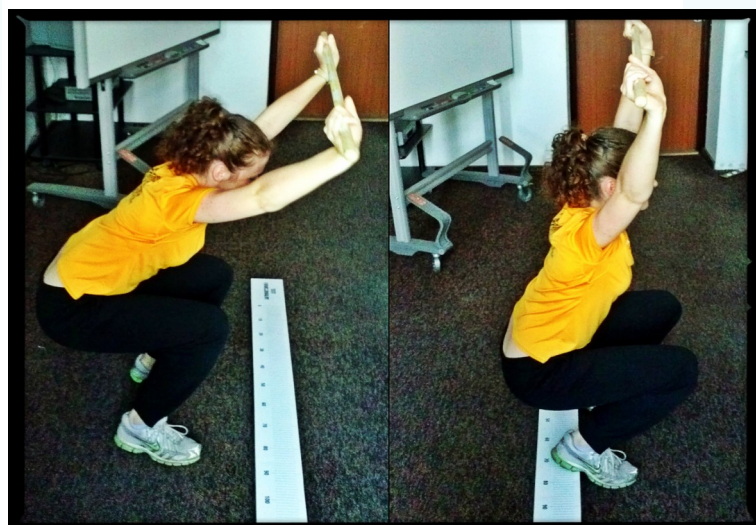
W każdym z nich osoba ćwicząca ma 3 próby, brane pod uwagę jest najlepsze podejście. Wynik wykonanej próby

oceniany jest w skali 0-3, gdzie:

- 3 to bezbłędne wykonanie zadania, - 2 oznacza wykonanie zadania, ale skompensowanie, ruchu (np. w przysiadzie oderwanie pięt od podłoża), - 1 to brak wykonania zadania, - 0 oznacza ból przy wykonywaniu ćwiczenia.

Jeżeli wahamy się w ocenie – przyznajemy niższy wynik.

Przyjęto się taką ocenę, że wynik poniżej 14 punktów to duże ryzyko wystąpienia kontuzji. Suma punktów w zakresie 14-18 to przeciętny wynik osiągany w tym teście, gdzie osoba badana wymaga ćwiczeń



Zdj. 2. Po lewej stronie przysiad, w którym osoba ćwicząca kompensuje ruch – odrywa pięty od podłoża i nie jest w stanie utrzymać drążka nad głową. Zdjęcie po prawej – przysiad z podporem pięt na desce, poprawnie wykonany. W takim przypadku ćwiczenie ocenione jest na 2 pkt.

korygujących. Wynik powyżej 18 oznacza dobrą sprawność fizyczną i predyspozycje do uprawiania sportu.

Jakie są zalety testu FMS? Przede wszystkim szybkość i kompleksowość oceny. Całość trwa około 15-20min, a zawodnik oceniony jest funkcjonalnie „od stóp do głów”. Te 7 prostych ćwiczeń pokazuje nam ograniczenia i asymetrie, które mogą zmniejszać efekty treningu siłowego, funkcjonalnego lub sportowego, a także znajduje „słabe ogniwa” w ciele. Dzięki temu mamy możliwość lepszego doboru ćwiczeń w treningu, które zlikwidują słabe punkty, co pozwoli uniknąć kontuzji oraz osiągnąć korzystniejsze rezultaty.

Patrycja Nycz

Podsumowanie sezonu IAAF Diamond League

Zawody

Adam Kowalski
nastadiony@nastadiony.pl



Logo Diamentowej Ligi (www.pl.wikipedia.org)

Sezon IAAF Diamond League 2014 oficjalnie uważamy za zakończony! Czternaście mityngów, czternaście państw, czternaście miast, czternaście stadionów, kilkaset zawodników i zawodniczek, wspaniałe wyniki oraz bardzo, ale to bardzo dużo emocji.

Wszystko zaczęło się w Katarze...

W stolicy najbogatszego państwa na świecie – Ad-Dausze nie spodziewaliśmy się wielkich fajerwerków. W końcu, to dopiero otwarcie sezonu, jednak gwiazdą był – Iwan Uchow. Rosjanin skoczył wzwyż 2.41. Poprawia rekord życiowy, a jednocześnie rekord kraju, a także uzyskał czwarty wynik w historii lekkiej atletyki.

Świetnie edycję rozpoczął również Piotr Małachowski, który wygrywa konkurs rzutu dyskiem z wynikiem 66.72. Był, to dopiero początek całego cyklu, ale wyniki z otwarcia, sugerowały nam bardzo mocny sezon.

Drugi mityng w Chinach...

W Szanghaju jak zwykle wysoką poprzeczkę rywalom postawił Renaud Lavillenie. Wynik uzyskany przez Francuza - 5.92, a także 30 cm przewagi nad drugim zawodnikiem zobrazowały jego bezwzględną dominację na świecie. W rzucie oszczepem sensacją okazał się Egipcjanin Abd Ihab El-Rahman, który uzyskał wyśmienity wynik 89.21! Do końca sezonu był, to najlepszy wynik na świecie. W rzucie dyskiem kobiet, barierę 70-metrów łamie Sandra Perkovic. Chorwatka posyła dysk na 70.52.

Trzeci start w Stanach Zjednoczonych

W Eugene wyniki znowu miały być zaskakujące, i takie też były. Tym razem w skoku wzwyż zaczarowały nas

Panie. Anna Czaczerowa skacze 2.01, a nasza Justyna Kasprzycka wyrównuje Rekord Polski – 1.99. Swoją moc pokazuje również Pascal Martinot-Lagarde – 13.13 w biegu na 110 metrów przez płotki.

Benevenuta in Italia!

Rzym...jedno z najpiękniejszych miast na świecie, ale także dobre miejsce do uzyskiwania pięknych wyników. Katarczyk, podopieczny Stanisława Szcerby – Mutaz Essa Barshim wyrównuje najlepszy wynik w tym roku na świecie – 2.41. W biegu na 400 metrów mężczyźni świetny wynik uzyskuje Mistrz Olimpijski oraz Mistrz Świata – LaShawn Merritt. Czas uzyskany przez Amerykanina na mecie to 44.48.

Włoska ziemia jak zwykle była także przyjazna dla Polaków! Piotr Małachowski zajął drugie miejsce w konkursie rzutu dyskiem – 65.86. Na podium stanął również nasz wybitny 800-metrowiec Marcin Lewandowski! Zajął trzecie miejsce z czasem – 1:44.60. Świetnie w biegu na 3000 metrów z przeszkodami spisał się Krystian Zalewski, który poprawił swój rekord życiowy o ponad 7 sekund, czas - 8:16.20.

Skandynawia...

Piąty mityng Diamentowej Ligi w Oslo, nie stał na bardzo wysokim poziomie, ale padło kilka dobrych rezultatów. Solidne wyniki uzyskiwali m. in. Pascal Martinot-Lagarde w biegu na 110 metrów przez płotki – 13.12 sekundy, Tero Pitkämäki w rzucie oszczepem – 84.18 metra, a także Kenijczyk Jairus Kipchoge Birech, który w biegu na 3000 metrów z przeszkodami uzyskał najlepszy wynik na świecie—8:02.37 minuty.

Na szóste zawody, wracamy do USA...

Nowy Jork – Adidas Grand Prix. Po raz kolejny kalsę pokazali skoczkowie skaczący wzwyż! Bohdan Bondarenko oraz Mutaz Essa Barshim pokonali poprzeczkę na wysokości 2.42. W obu przypadkach były, to rekordy życiowe, rekordy kraju, ale także rekordy kontynentu. Świetny wynik w biegu na 400 metrów uzyskał również LaShawn Merritt - 44.19. W biegu na 200 metrów swoją siłę pokazał Warren Weir, który uzyskał bardzo dobry wynik – 19.82.

Po raz kolejny drugie miejsce w konkursie rzutu dyskiem zajął Piotr Małachowski – 65.45.

Jak w szwajcarskim zegarku...

Lozanna, Mityng Athletissima 2014 jednym z najlepszych mityngów w tym sezonie! Szwajcarski stadion sprzyjał zawodnikom, którzy wykorzystali warunki jakie im stworzono.

Podsumowanie sezonu IAAF Diamond League

Zawody

Adam Kowalski
nastadiony@nastadiony.pl

Kirani James poprawił rekord życiowy, a także rekord kraju w biegu na 400 metrów. Czas uzyskany przez Grenadyjczyka – 43.74. Pascal Martinot-Lagarde poprawił swój rekord życiowy w biegu na 110 metrów przez płotki – 13.06. W biegu na 400 metrów przez płotki świetny wynik uzyskał Javier Culson. Zawodnik z Portoryko przebiegł ten dystans w czasie 48.32. W biegu na 100 metrów kobiet, barierę 11 sekund łamie Michelle -Lee Ahye, wynik - 10.98. W rzucie dyskiem najlepszy Piotr Małachowski, wynik - 66.63.

Bonjour!

Kolejny mało emocjonujący mityng, ale za to Paryż bardzo szczęśliwy dla biegaczy! Asbel Kiprop w biegu na 800 metrów uzyskuje wynik 1:43.34 i zostaje liderem światowych list. Holenderka (Etiopka) Sifan Hassan poprawia rekord kraju w biegu na 1500 metrów. Czas przez nią uzyskany 3:57.00. W biegu na 100 metrów przez płotki najlepszy wynik uzyskała Dawn Harper-Nelson – 12.44 (najlepszy wynik na świecie).

Wielka Brytania...

Kolejny mityng odbył się w Glasgow. Holenderka Dafne Schippers poprawiła rekord życiowy, a jednocześnie rekord kraju w biegu na 200 metrów – 22.31. Zawody na Wyspach były także bardzo udane dla Polaków, którzy trzykrotnie stawali na podium. W konkursie skoku wzwyż, pod nieobecność największych gwiazd, wystartował Wojciech Theiner, który pokonał poprzeczkę na wysokości 2.28. Kolejne dwa miejsca na podium dla naszych tyczkarzy – Pawła Wojciechowskiego oraz Piotra Liska, którzy zajęli odpowiednio pierwsze oraz drugie miejsce pokonując poprzeczkę na wysokości 5.67.

Monako...

Chodź, to małe państwo, które słynie głównie z luksusu, wyniki uzyskane na Stade Louis II były bardzo zaskakujące. W biegu na 100 metrów kobiet najlepszy wynik na świecie uzyskała Tori Bowie - 10.80. W biegu na 800 metrów kobiet najlepszy wynik na świecie uzyskała Aje Wilson - 1:57.67. W biegu na 5000 metrów kobiet najlepszy wynik na świecie uzyskała Genzebe Dibaba - 14:28.88. Można, by powiedzieć, że to był festiwal biegów kobiet, ale mężczyźni wcale nie odstawali tak bardzo! Rekord Francji w biegu na 110 metrów przez płotki poprawił Pascal-Martinot Lagarde -

12.95. Najlepszy wynik na świecie w biegu na 800 metrów ustanowił Nijel Amos - 1:42.45. Najlepszy wynik na świecie w biegu na 1500 metrów uzyskał Silas Kiplagat - 3:27.64. Świetny wynik w biegu na 200 metrów uzyskuje Justin Gatlin - 19.68. Rzut Dyskiem po raz kolejny w tym sezonie wygrywa Piotr Małachowski - 65.84.

Sweden...

Jedenasty mityng Diamentowej Ligi odbył się w Sztokholmie. Pierwsze miejsce w biegu na 800 metrów padło łupem Adama Kszczota. Świeżo upieczony Mistrz Europy uzyskał w tym biegu czas 1:45.25. Trzeci w tym biegu również zawodnik z Polski, Marcin Lewandowski - 1:45.76. W skoku w dal kobiet najlepsza Tianna Bartoletta - 6.98.

Po raz kolejny Wielka Brytania...

Dwunasty mityng odbył się w Birmingham. Kolejny mało ciekawy mityng, ale, za to świetny wynik padł w biegu na 400 metrów przez płotki kobiet. Jamajka Kaliese Spencer pokonała ten dystans w czasie 53.80. Miejsca na podium w konkursie rzutu dyskiem zajęli Piotr Małachowski oraz Robert Urbanek. Piotrek zajął drugie miejsce - 64.98, a Robert trzecie miejsce - 64.27. Zawody nie stały na wysokim poziomie, bo forma zawodników, miała przyjąć przede wszystkim na najważniejszą imprezę w tym roku, czyli Mistrzostwa Europy.

Szwajcaria...

Zurych, który gościł chwilę wcześniej najlepszych zawodników z Europy, tym razem był organizatorem przedostatniego mityngu Diamentowej Ligi. Bardzo dobry wynik w trójskoku uzyskała Amerykanin Christian Taylor - 17.51.

Finał!

Lekkoatleci nas nie zawiedli, padło wiele świetnych rezultatów, a szansę zaprezentowania się na skali Ostatni mityng Diamentowej Ligi w tym sezonie był pokazem talentów oraz wielkich umiejętności zawodników z całego świata! Był, to także ostatni akcent walki o diamenty za wygranie klasyfikacji Diamond Race. W wielu konkurencjach walka miała rozstrzygnąć się właśnie dopiero w Brukseli. Po raz kolejny pokaz dali skoczkowie wzwyż.

ciąg dalszy strona 11.

Podsumowanie sezonu IAAF Diamond League

Zawody

Adam Kowalski
nastadiony@nastadiony.pl

Mutaz Essa Barshim poprawił rekord życiowy, rekord kraju, rekord kontynentu, rekord mityngu oraz uzyskał drugi wynik w historii lekkiej atletyki! Katarczyk pokonał poprzeczkę na wysokości 2.43. W biegu na 100 metrów najlepszy wynik na świecie uzyskuje Justin Gatlin – 9.77. Francuz Renaud Lavillenie uzyskuje najlepszy wynik na świecie w skoku o tyczce pokonując poprzeczkę na wysokości 5.93. Kenijczyk Jairus Kipchoge Birech uzyskuje najlepszy wynik na świecie w biegu na 3000 metrów z przeszkodami – 7:58.41. Allyson Felix uzyskuje najlepszy wynik na świecie w biegu na 200 metrów – 22.02. Kulomiotka Valerie Adams uzyskuje najlepszy wynik na świecie – 20.59. Były, to też bardzo udane zawody dla Polaków. Piotrek Małachowski zajął drugie miejsce w rzucie dyskiem – 67.35 metra. Adam Kszczot poprawił rekord Polski i zajął pierwsze miejsce w biegu na 1000 metrów – 2:15.72. Dzięki doskonałej postawie Piotra Małachowskiego przez cały sezon, ten wygrał ogólną klasyfikację Diamond Race. Polak mimo braku medalu Mistrzostw Europy, pokazał najbardziej stabilną formę spośród wszystkich zawodników.

Adam Kowalski

Mały Memoriał J. Kusocińskiego w Zielonej Górze



Foto: Patryk Jasiński

W Zielonej Górze podczas mistrzostw Polski młodzików padło wiele dobrych wyników. Tegoroczne mistrzostwa nie obfitowały jednak w rekordy Polski jak było 2 lata temu w Słubicach.

Do najciekawszych wyników tego memoriału należy z pewnością zaliczyć bieg Damiana Szejmowskiego na 100 metrów i wynik 10.95s, występ w wieloboju, gdzie do rekordu Polski Patrycji Adamczyk zabrakło nieco ponad 20 punktów. Zawodniczka w czwórboju uzyskała 2622 pkt. Dobrze pierwszego dnia wypadł także Karol

Sztylka w rzucie oszczepem - 66.92m. Dobry wynik uzyskał także Antoni Walicki, który z czasem 39.37s wywalczył złoty medal w biegu na 300 metrów przez płotki. Młody zawodnik z Gorzowa Wielkopolskiego pokazał dobre przygotowanie techniczne, a jego trener Tomasz Saska nie krył zadowolenia z sukcesu swojego zawodnika.

Drugiego dnia nieoficjalny rekord Polski 14-latek w skoku o tyczce, uzyskała Julia Oberda - zawodniczka warszawskiej Skry skoczyła 3.55m. Szybko pod koniec dnia biegał także Mateusz Wróbel. Sprinter na 300 metrów uzyskał 35.54s. Srebro z pierwszego toru wywalczył Antoni Walicki - złoty na 300 metrów przez płotki—36.59s. Trzeci był Patryk Pozorski—36.61s. Srebrny i brązowy medalista tych zawodów startowali na słabych torach, ze względu na brak wyników z eliminacji do MP. Przepis mówiący o tego typu rozstawieniach prawdopodobnie zostanie szybko zmieniony.

Skok w dal wygrał z nowym rekordem życiowym 6.74m, zawodnik Czwórki Żory - Paweł Dzida. Klubowemu koledze z trybun dopingowała rekordzistka kraju—Ewa Swoboda.

Patryk Jasiński

Poprzednie edycje

Toruń	2010
Kielce	2011
Słubice	2012
Radom	2013
Zielona Góra	2014

Krótką historia Diamentowej Ligi

Historia

Mateusz Jaros

nastadiony@nastadiony.pl

D iamentowa Liga? Chyba wszyscy fanatycy królowej sportu wiedzą co to jest. Jednakże niewiele osób wie jak i kiedy ona powstała...

Głównym celem organizowania tej imprezy było podniesienie prestiżu i poziomu lekkiej atletyki. W 1990 roku zawody lekkoatletyczne w Oslo, Zurychu, Berlinie oraz Brukseli nazywane były złotą czwórką i to one zapoczątkowały cykl najbardziej prestiżowych imprez lekkoatletycznych zwanych początkowo jako najpierw Złotej, a później Diamentowej Ligi.

Otóż od 1998 roku po zmianie regulaminu imprezy ta odbywała się jako Golden League (ang. Złota Liga). Główną nagrodą był milion dolarów. Żeby wziąć udział w podziale tej nagrody trzeba było wygrać we wszystkich sześciu mityngach z tego cyklu. Mityngi z tego cyklu były rozgrywane w Oslo, Berlinie, Brukseli, Zurychu, Monako i Rzymie.

Pierwszymi zwycięzcami Golden League byli Marion Jones (USA, 100 metrów kobiet), Haile Gebrselassie (Etiopia, 5000/10000 metrów mężczyzn) oraz Hicham El Guerrouj (Maroko, 1500 metrów mężczyzn). W dalszych edycjach tą prestiżową imprezę wygrywali m. in. Wilson Kipketer, Felix Sanchez, Asafa Powell, Jeremy Wariner, Kenenisa Bekele, Paula Jelimo czy Jelena Isinbajewa.



Logo Złotej Ligi (www.pl.wikipedia.org)

Od sezonu 2010 rozgrywana jest impreza zwana Diamond League.

W ramach cyklu są rozgrywane 32 konkurencje (16 męskich i 16 żeńskich). W skład Diamentowej Ligi wchodzi mityngi organizowane w Europie, Chinach, Stanach Zjednoczonych oraz na Bliskim Wschodzie. Zmiana formuły spowodowała że nie trzeba wygrywać we wszystkich mityngach żeby wygrać cały cykl Diamentowej Ligi.



Logo Diamentowej Ligi (www.pl.wikipedia.org)

Nagrodą w tym cyklu jest diament o wartości ok. 80 tys. dolarów. Cykl wygrywa osoba, która zdobędzie najwięcej punktów w klasyfikacji generalnej. Jedynym polskim zawodnikiem który wygrał klasyfikację generalną Diamentowej Ligi jest Piotr Małachowski (2010 oraz 2014).

Najbardziej utytułowanym zawodnikiem jest Marokańczyk Hicham El Guerrouj, który aż cztery razy był triumfatorem Złotej Ligi. Jeśli chodzi o zwycięstwa w pojedynczych mityngach to rekordy należą do Francuza Renaud Lavillenie (skok o tyczce) oraz dla reprezentantki Nowej Zelandii Valerie Adams (pchnięcie kulą).

O organizację mityngów w ramach DL walczy m. in. czeska Ostrawa. Obecnie odbywają się tam mityngi IAAF World Challenge.

Mateusz Jaros

Aktywacja – regeneracja, czyli co najlepiej zjeść po treningu?

Żywnie

www.ekoidea.sklep.pl
nastadiony@nastadiony.pl

Jeśli po powrocie z treningu macie zazwyczaj niewiele czasu na przygotowanie posiłku i z tego powodu często pomijacie ten element regeneracji łudząc się, że szklanka wody załatwi sprawę albo należycie do osób, które zaraz po zakończeniu ćwiczeń nie odczuwają głodu, a ostatnie na co przychodzi im ochota, to kanapka – ten wpis jest właśnie dla Was.



Posiłek po aktywności fizycznej jest bardzo istotny i nie można go zaniedbać. Dotyczy to zwłaszcza tych, którzy codziennie intensywnie uprawiają sport.

Dlaczego posiłek jest tak ważny?

Glikogen to zmagazynowana postać glukozy, która służy głównie jako zapas energii w trakcie wysiłku fizycznego. Jest magazynowany w mięśniach i wątrobie. Trenując uszczuplamy jego zapasy, które są niezbędne.

Aby organizm miał szansę się zregenerować, należy umożliwić mu zwiększenie tempa odbudowy glikogenu. W jaki sposób? Liczne badania przeprowadzone na sportowcach dowodzą, że istotną rolę odgrywa zarówno skład pierwszego posiłku po treningu, jak i pora jego spożycia. Nie zwlekajcie tłumacząc się brakiem czasu lub apetytu. Pierwszą dawkę łatwo przyswajalnych węglowodanów należy przyjąć jak najwcześniej, ponieważ tempo odbudowy glikogenu jest najszybsze przez pierwsze dwie godziny od zakończenia sesji treningowej. To tzw. okienko węglowodanowe. Organizm nastawiony jest wtedy na efektywniejsze wchłanianie składników odżywczych, a żołądek na sprawniejsze trawienie.

Ile węglowodanów należy przyjąć?

Przyjmuje się, że w przeciągu dwóch godzin po zakończeniu treningu powinniśmy dostarczyć 1g węglowodanów na 1kg masy ciała. Jeśli trening był wyjątkowo ciężki, nie ograniczajcie się. Im więcej węglowodanów przyjmiecie, tym szybciej uzupełnicie utracony glikogen. Należy pamiętać, że uszkodzenia mięśni, do których dochodzi podczas aktywności, opóźniają i utrudniają gromadzenie glikogenu mięśniowego.

W tym czasie glikogen regeneruje się półtorej razy szybciej, niż wynosi normalne tempo, które nawet po wyczerpującym treningu jest ograniczone i wynosi ok. 5% na godzinę. Podczas następnych 4 godzin tempo odbudowy spada, ale i tak pozostaje wyższe, niż przeciętne. Szacuje się, że całkowity czas potrzebny do odnowy, to od 10 do 36 godzin i jest uzależniony od poziomu wytrenowania, intensywności i długości treningu oraz tego, czy uzupełniliśmy utracone węglowodany oraz płyny.

Jaki powinien być skład posiłku regeneracyjnego?

Po intensywnym wysiłku zazwyczaj bardziej chce nam się pić, niż jeść. Wtedy też nasz organizm lepiej toleruje i wykorzystuje węglowodany w postaci płynnej. Zamiast sięgać po pierwszy lepszy produkt z lodówki, warto przygotować sobie samodzielnie własnej roboty izotonik, wzbogacony jedynie miodem i szczyptą soli, a nie całą gamą sztucznych barwników o jakie nie trudno w markecie.

Aktywacja – regeneracja, czyli co najlepiej zjeść po treningu?

Żywnie

www.ekoidea.sklep.pl

nastadiony@nastadiony.pl

Jednak nie samym węglem żyje człowiek!

W procesie szybszej regeneracji równie ważne są białka i tłuszcze. Badania na sportowcach wykazały, że napoje węglowodanowo-białkowe zwiększają zapasy glikogenu o 38% w porównaniu z napojami zawierającymi wyłącznie węglowodany. To tak jakbyś miał 138%, a nie 100% siły albo szybkości na codziennym treningu lub zawodach.

Optymalny napój lub posiłek powinien zawierać 20 do 40g protein i 60 do 120g węglowodanów. Jeśli trenujecie intensywnie każdego dnia lub dwa razy dziennie, pamiętajcie, aby bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń przyjmować węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym. Jeśli treningi nie są intensywne, wtedy warto wybierać produkty o niskim i średnim indeksie. Udowodniono, że taka dieta wpływa korzystnie na wytrzymałość.

	PRZED ĆWICZENIAMI	PODCZAS ĆWICZEŃ	PO ĆWICZENIACH
ILE	1,5-2,5G/KG MASY CIAŁA	30-60G/GODZINĘ	1G/KG MASY CIAŁA
KIEDY	2-4 GODZINY	ZACZNIJ PO 30 MINUTACH, A PÓTEM PRZYJMUJ W REGULARNYCH ODSTĘPACH	DO DWÓCH GODZIN, PÓTEM CO 2 GODZINY
IG	NISKI	WYSOKI	WYSOKI LUB NISKI
PRZYKŁADY	- OWSIANKA, - CZERWONA FASOLA Z BRĄZOWYM RYZEM I WARZYWAMI, - KROMKI CHLEBA PEŁNOZIARNISTEGO Z MASŁEM ORZECHOWYM.	- GARŚĆ RODZYNEK, - DUŻY BANAN, - NAPÓJ IZOTONICZNY	- KOKTAJL NA BAZIE MLEKA ROŚLINNEGO Z BANANEM, - OWSIANKA Z SUSZONYMI OWOCAMI I MIODEM, - BATONIK SPORTOWY

Posiłek regeneracyjny, a spadek wagi

Pokutujcie przekonanie, że jeśli po intensywnym treningu nie dostarczymy kalorii, które przecież z takim poświęceniem dopiero co spalaliśmy, szybko schudniemy. Nic bardziej mylnego, jest wręcz przeciwnie.

Tymczasem posiłek przyjęty do dwóch godzin po treningu sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej i ma znaczny wpływ na zintensyfikowanie metabolizmu.

Dlaczego? Jeśli posiłek nie jest poprzedzony aktywnością fizyczną, organizm nastawiony jest przede wszystkim na czerpanie energii z węglowodanów. Sprawa wygląda inaczej, kiedy trawienie treści pokarmowej jest poprzedzone treningiem, ponieważ organizm nastawiony jest wtedy głównie na spalanie tłuszczów, magazynując większą ilość cukrów w celu uzupełnienia glikogenu mięśniowego i wątrobowego. Dlatego aktywni ludzie przestrzegający zasady regeneracji będą spalać nieco więcej tłuszczu i magazynować więcej glikogenu. Ta zasada żywienia pomaga sportowcom uprawiającym dyscypliny wytrzymałościowe wypracować najkorzystniejszy stosunek tkanki tłuszczowej do masy mięśniowej...

Źródło:

1. "Medicine and Science in Sports and Exercise" 38(6): 1106-13; Postexercise Muscle Glycogen Recovery Enhanced with a Carbohydrate-Protein Supplement, Berardi, J.M, T.B Price, E.E. Noreen, and P. W. Lemon [2006]
2. "Żywnie w sporcie", Anita Bean, Poznań [2008]
3. "Waga startowa", Matt Fitzgald, Zielonka [2012]
4. "Cała prawda o glikogenie", Krzysztof Mizera

Umierająca polska lekkoatletyka

Publicystyka

Patryk Jasiński

nastadiony@nastadiony.pl

Coroczne mistrzostwa Polski to doskonałe narzędzie do wyłonienia najlepszych zawodników w kraju w poszczególnych grupach wiekowych. Oprócz tego, na podstawie innych wartości - liczby uczestników, można wysuwać daleko idące wnioski.

Pod uwagę brane były mistrzostw kraju poszczególnych grup wiekowych z ostatnich pięciu lat. Od mistrzostw Polski młodzików, po zawody seniorów, które często goszczą także najlepszych juniorów i młodzieżowców w kraju. Liczby jednak nie kłamią, a wnioski są dość obiektywne i smutne.

Polski Związek Lekkiej Atletyki szczyti się rosnącym zainteresowaniem i ilością dzieci zaczynających przygodę z lekkoatletyką, niestety na tym poprzestaje, bowiem brakuje solidnych podstaw i planów, jak tą młodzież zatrzymać i motywować do trenowania.

Rok do roku, liczba uczestników stale maleje, niezmiennie wydają się być statystyki uczestników Małego Memoriału Janusza Kusocińskiego, tutaj rozbieżność na przestrzeni ostatnich pięciu lat jest minimalna, wpływ mogą mieć eliminacje strefowe itp.

Młodzieży ubywa

Zdecydowanie gorzej jest wśród juniorów młodszych, tych co roku na Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży jest co raz to mniej, a patrząc na ilość uczestników z 2009 roku - ubywa ich ponad 100.

Kolejną grupą młodzieżową są juniorzy, ci podobnie jak zawodnicy U18, giną w statystykach, a ostatni okres pięciu lat to także około 80 zawodników mniej, jednak ich suma od trzech lat wydaje się być niezmienna.

Najgorzej statystyki mają się u młodzieżowców. Tych po kategorii juniorów ubywa rocznie około 250-300, a więc blisko połowa. Taka sytuacja ma też miejsce w przypadku zawodów seniorów. Liczba tych jest zbliżona do zawodników w grupie U23, ale założyć możemy, że 75% z nich to zawodnicy do lat 23, ich ogół w naszym kraju kolejny raz spada o ponad połowę, a ich wartość można szacować na 100-150.

	MPM	OOM	MPJ	MMP	MPS
2014	520	652	629	345	433
2013	523	641	627	410	454
2012	491	692	615	365	511
2011	545	754	702	374	449
2010	527	752	678	433	454
2009	505	763	697	440	516

Tabela 1. Zestawienie liczby uczestników poszczególnych imprez mistrzowskich w ciągu ostatnich 5 lat. Źródło: www.domtel-sport.pl

Ostatnie Mistrzostwa Europy w 2014 roku, w Zurychu, pokazały dobre przygotowanie zawodników z grup młodzieżowych, którzy swoje młodzieżowe mistrzostwa mieli w latach 2010-2012, w okresie, gdzie było duże zainteresowanie tym sportem. Spadająca systematycznie liczba uczestników każdego mistrzostwa, być może ustabilizuje się na pewnym poziomie, jednak pustoszące stadiony podczas zawodów nie sugerują nic dobrego.

Co dalej?

Wartości o ponad setkę mniejsze niż przed pięciulatą, są dramatycznym wizerunkiem promocji tego sportu i brakiem wsparcia zawodników z grup młodzieżowych i seniorskich.

Bez natychmiastowych zmian, po Igrzyskach w Rio de Janeiro w 2016 roku, nasza kadra na zawody w 2020 może być najmniej liczna w historii, ze względu na stale spadające zainteresowanie tym sportem. 2009-2014-2019, rok przed Igrzyskami może być nas o kolejną setkę mniej w każdej grupie wiekowej, co łącznie może dać nawet 500 lekkoatletów mniej. Ilu z nich byłoby w stanie walczyć o medale największych imprez?

Patryk Jasiński

Szafa, czyli... jesień nie taka straszna!

INNE

Marlena Maj, Michał Michalski,
Patryk Jasiński
nastadiony@nastadiony.pl

Jesień za pasem, ale to nie znaczy, że podczas treningu mamy wyglądać smutno i szaro jak codzienna aura. Przed nami cały październik, który miejmy nadzieję obdarzy nas dużą ilością słońca, pięknymi kolorami liści w lesie i temperaturami powyżej kilkunastu stopni.

Wychodząc na trening pamiętajmy jednak, by zaopatrzyć się w kórtkę przeciwdeszczową. Większym zmarzluchom proponujemy wyciągnąć czapki i rękawiczki z dna szafy.

Dla Pań:

- top, których nigdy za wiele w damskiej garderobie
- kurtka, która posłuży przez kilka sezonów
- legginsy, ich wzór na pewno pozytywnie nakręci Cię na trening

TOP NIKE SHAPE SWOOSH WOMEN'S SPORTS BRA



Top damski, zastosowanie technologii Dri-FIT zwiększa odprowadzanie wilgoci na zewnątrz. Dopasowany do kobiecej sylwetki z dwuwarstwowej konstrukcji. Dostępny od 69zł w różnych kolorach.

KURTKA PRZECIWDDESZCZOWA CYCLONE ACET



Odporna i lekka tkanina Sheer Fabric chroni przed wiatrem i deszczem, idealna na jesienne zmiany pogody. Wewnętrzne flocowanie zabezpiecza przed przywieraniem tkaniny do skóry i zapewnia maksymalną oddychalność oraz komfort użytkownika. Dostępna od 249zł.

LEGGINSY NIKE RU SUNSET PRINTED LEGGING

Oryginalne Legginsy wykonane z rozciągliwego materiału nieograniczającego ruchów podczas treningu. Dostępne od 129zł.



Dla Panów

- kurtka będzie Ci służyła przez cały rok, kolor który na pewno przykuje kobiecie wzrok
- czapka z daszkiem, ochroni przed deszczem i zakryje pot z czoła
- spodnie przede wszystkim wygodne

CZAPKA Z DASZKIEM HERITAGE 86METAL SWOOSH YOUTH

Klasyczna czapka z daszkiem, dostępna w różnych kolorach, zarówno dla pań jak i panów. Dostępna od 49zł.



KURTKA ADIDAS WB-LITE

Idealna na delikatne opady deszczu, ochroni również przed wiatrem. Materiał o poprawionej wodoodporności, elastyczne ściągacze umożliwią idealne dopasowanie. Dostępna od 189zł.



SPODNIE MICROFIBRE PANT

Spodnie idealne do treningu jak i do rozgrzewki przed zawodami, nieograniczające ruchów, ściągacze na dole, rozpinane nogawki. Zwiększona oddychalność w najbardziej potliwych miejscach. Dostępne od 79zł.



Marlena Maj

Wiara i motywacja, kluczem do sukcesu

INNE

Marlena Maj, Michał Michalski,
Patryk Jasiński
nastadiony@nastadiony.pl

Dlaczego jedni ciągle osiągają sukcesy, a inni ponoszą porażki? Odpowiedź tkwi w ludzkim umyśle. Wygrani myślą jak wygrani, przegrani jak przegrani. To wszystko. Zatem aby być wygranym należy myśleć jak wygrany. To naprawdę takie proste?

Ludzie sukcesu nie przegrywają, ponieważ "przegrana" tkwi tylko w ludzkim umyśle. Dla wygranych nie istnieją porażki, są tylko informacje zwrotne, które w efekcie prowadzą do wygranej.

Oto prawidłowy tok myślenia wygranych, ludzi sukcesu!

Małe, uczące się chodzić dzieci są idealnym przykładem owego procesu. Dla dzieci bowiem nie ma ograniczeń. Płaczą, kiedy mają ochotę, są ciekawskie, zaglądną wszędzie, nie bojąc się konsekwencji, jedzą trawę, krzyczą w miejscach publicznych.

Wyobraźcie sobie dziecko, które uczy się chodzić. Stawia najpierw prawą nogę trochę koślawo przed siebie i po chwili leży na ziemi. Dla dziecka to była tylko cenna informacja, że następnym razem musi inaczej tę nogę postawić, zatem stawia inaczej i znów łąduje na ziemi. No cóż dalej jest coś złe. Próbuje więc

Widzieliście kiedyś dziecko, które się przewróci i leży na ziemi już do końca swojego życia, bo uważa, że nie wstanie? Nie. Dla dziecka kolejne upadki to droga do sukcesu, bez nich nigdy nie nauczyłoby się chodzić.

Nie istnieją porażki. Są tylko informacje zwrotne, które prowadzą do wygranej. Dlatego zawsze wygrywamy!

- Oto moje motto. Mam nadzieję, że stanie się również i Twoim.

Dodatkowo proponuję Ci, abyś wybrał sobie pewien autorytet w danej dziedzinie i przeczytał o nim książkę, bądź jego książkę, oglądnął film, cokolwiek. W skoku wzwyż Stefan Holm, biegu przez płotki Artur Noga itd. W każdej dziedzinie, która mnie interesuje mam swego mistrza, który wiele mnie uczy.

Mam nadzieję drogi czytelniku, że zrozumiałeś tok myślenia wygranych. Możesz stać się jednym z nich. Jeżeli wiesz już jakie należy mieć nastawienie w stosunku do przegranej to teraz zastosuj to w swoim życiu, a gwarantuję, że zmieni się ono na lepsze. Każdy się może nim stać bowiem, aby być wygranym, należy myśleć jak wygrany!

Michał Michalski

Kim oni są? - Junio&Łysy



Hity internetu, tysiące wyświetleń, setki polubień i rosnąca liczba fanów. Wraz z nimi rośnie liczba pomysłów i filmów. Kim są... Junio&Łysy?

Jakiś czas temu w internecie i na portalach społecznościowych pokazał się projekt pod nazwą, kojarzoną tylko wśród znajomych—Junio&Łysy. O co jednak chodzi dokładnie kim są? Co robią?

Projekt to przede wszystkim świetne ukazanie lekkoatletycznej

codziennosci, a także wypromowanie samych siebie.

Jak napisali o sobie Junio & Łysy, czyli Jakub Juniewicz i Dominik Staśkiewicz pochodzą z województwa Zachodniopomorskiego. Kuba jest trenerem Dominika, Dominik zawodnikiem Kuby. Obaj przyjaźnią się od czasów młodzikowskich, razem trenują i postanowili stworzyć projekt 'Junio & Łysy', który ma na celu ukazanie życia lekkoatlety w nie co zabawniejszym świetle. Filmy mają na celu jedynie promowanie lekkiej i umilanie czasu oglądającym.

Patryk Jasiński

Ogłoszenia

Reklama

nastadiony@nastadiony.pl

Chcesz stać się posiadaczem wlepek?

Napisz: galerie.lekka@gmail.com



Mamy dla Was przygotowane:

Zestaw 1 - 8 wlep (2 x każdy projekt) - koszt 6 zł

Zestaw 2 - 16 wlep (4 x każdy projekt) - koszt 8 zł

Zestaw 3 - 24 wlepy (6 x każdy projekt) - koszt 12 zł

Zestaw 4 - 32 wlepy (8 x każdy projekt) - koszt 15 zł

W cenę każdego zestawu wliczona jest już przesyłka (Poczta Polska).