

## WSTĘP

*Apoloniusz Tajner*

Środowisko narciarskie od dłuższego czasu oczekiwało na ukazanie się książki dotyczącej narciarstwa biegowego i obejmującej w miarę najdokładniej jego szeroką i różnorodną problematykę. Podkreślić należy, że od wielu lat mamy do czynienia ze znacznym zapotrzebowaniem na tego rodzaju publikację, wynikającym z faktu, iż narciarstwo biegowe cieszy się i w Europie, i w Polsce coraz większą popularnością. Niezbędne stało się zatem dostarczenie tym wszystkim, którzy są nim zainteresowani, podstawowej wiedzy dotyczącej różnorodnych aspektów treningu biegacza narciarskiego na poziomie wyczynu sportowego, a także na poziomie amatorskim i narciarstwa rekreacyjnego.

Jestem przekonany, że niniejsza monografia spełnia te oczekiwania. W sposób jak najbardziej fachowy, a jednocześnie przystępny, przybliży podstawowe zasady metodyki szkolenia sportowego, takie jak np. stopniowanie objętości pracy treningowej w cyklu rocznym oraz w cyklach wieloletnich. Stopniowanie to dotyczy zarówno nowicjuszy rozpoczynających treningi w młodszych grupach wiekowych, jak i zaawansowanych narciarzy uprawiających biegi narciarskie wyczynowo. Zawiera informacje dotyczące metod treningowych oraz stopniowania intensywności, obejmuje zasady planowania i rejestracji treningu w poszczególnych jednostkach treningowych, mikrocyklach, mezocyklach czy wreszcie w wieloletnim planie treningowym. Publikacja ta ma charakter praktyczny, gdyż opiera się na wieloletnich doświadczeniach najlepszych trenerów, prowadzących grupy szkoleniowe w kadrach narodowych PZN oraz w narciarskich Szkołach Mistrzostwa Sportowego PZN, a także renomowanych pracowników naukowych Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie i innych uznanych specjalistów.

Poszczególne rozdziały książki przedstawiają klarownie i w sposób praktyczny fizjologiczne aspekty treningu wytrzymałościowego, które są poparte przykładami i dopasowane do potrzeb narciarstwa biegowego. Wyjaśniono tutaj rolę badań diagnostycznych, praktyczne ich wykorzystanie w treningu, a także zagadnienia z zakresu treningu wysokogórskiego oraz istoty jego stosowania. Opisane zostały podstawowe zasady diety sportowca uprawia-

jącego konkurencje wytrzymałościowe. Scharakteryzowano biomechaniczne uwarunkowania stosowania dwu podstawowych sposobów biegu: techniki klasycznej i łyżwowej.

Na przykładzie naszej najlepszej biegaczki Justyny Kowalczyk przybliżono poszczególne kroki biegowe. Oprócz tego zamieszczono informacje na temat podstawowych elementów jazdy na nartach, tak ważnych w nauczaniu początkowym, zwłaszcza dzieci. Znaczną część monografii zajmują rozważania na temat aspektów psychologicznych uprawiania narciarstwa biegowego – zarówno wyczynowego, jak i rekreacyjnego, turystycznego.

Niniejsza książka zawiera wiedzę, która może okazać się przydatna dla każdego trenera pracującego w klubie sportowym z dowolną grupą wiekową, na dowolnym poziomie zaawansowania. Co ważne, z wiedzy tej korzystać mogą nauczyciele wychowania fizycznego pracujący z młodzieżą szkolną np. w Uczniowskich Klubach Sportowych, instruktorzy rekreacji – na potrzeby powszechnego narciarstwa rekreacyjnego oraz amatorzy samoucy, którzy w tej książce na pewno znajdą wyjaśnienie swoich wątpliwości czy wręcz informacje wprowadzające ich we właściwe zaplanowanie i realizację własnego treningu narciarza biegowego.

Gratuluję autorom pomysłu i efektu finalnego, którym jest ta książka. Podjęli bowiem trud stworzenia systemowych podstaw i zasad, które powinny obowiązywać na wszystkich etapach szkolenia sportowego w biegach narciarskich. Bardzo ważne jest, że wszystko to znalazło się w jednym opracowaniu. Może ono stanowić matrycę przydatną w pracy wszystkich trenerów, instruktorów i zaawansowanych narciarzy amatorów, którzy coraz częściej podejmują samodzielny trud przygotowań na potrzeby rywalizacji w biegach masowych o różnym stopniu trudności.

Bardzo gorąco polecam i zachęcam do korzystania z tej publikacji, mało tego – uważam, że książka ta powinna się znaleźć w bibliotece osobistej każdego trenera, instruktora czy narciarza amatora.