

24.06.2024 r.



#335

TRANSKRYPT ODCINKA

Pierwszy maraton z Running Performance

Partnerami tego odcinka podcastu są: RunningPerformance.pl oraz iMAD.pl – współpraca płatna.

[MUZYKA]

Tu Krzysztof Kołacz, a ty słuchasz właśnie podcastu, „Bo czemu nie?”. Usłyszysz w nim o technologiach, które nas otaczają i nas w tych technologiach zanurzonych. Sprawdzam, pytam i podpowiadam jak korzystać z nich tak, aby to one służyły nam, a nie my im.

W dzisiejszym [odcinku](#) razem z trenerem Krzysztofem Janikiem z RunningPerformance.pl podsumowuję mój pierwszy maraton. Już trochę czasu minęło, zatem najwyższa pora!

Proszę, zostaw opinię na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#). Twój głos ma znaczenie!

Zaczynamy.

[MUZYKA CICHNIE]

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Krzychu drogi, witam po paru latach w tym podcaście nagrywaliśmy już serię różne o bieganiu w czasach dziwnych moich i twoich, pewnie też innych niż dzisiejsze, bo wszyscy się zmieniamy. Była seria również o dietetyce w bieganiu z Michałem. No i co? I przyszła pora zrobić *follow-up* do tego wszystkiego. Akurat okazja jest dobra. Pierwszy maraton za mną.

Dzień dobry, witam ponownie!

[KRZYSZTOF JANIK] No siemanko, siemanko, cześć, witam serdecznie. Nie wiem, no tak parę lat to już minęło naprawdę, to już tyle czasu od ostatniego podcastu. No. Objamy się, strasznie, strasznie.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Ostatnio sobie sprawdzałem tą naszą wtedy serię, to jak, o ile mnie pamięć nie myli, trzy albo cztery lata.

[KRZYSZTOF JANIK] Ojej.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Bardzo dużo. I zacznę od pytań, zacznę od pytań, ci poproszę, byś przypomniał, kim jesteś i czym się zajmujesz, to zacznę od pytania, czy masz jeszcze ten słynny filmik? Tak. ze mną, jak skacze, jak kangur.

[KRZYSZTOF JANIK] Oczywiście, wiesz co, pokazuję go różnym osobom, oczywiście staram się nie pokazywać na forum, ale jak ktoś mnie pyta, jak mam się nagrać do analizy techniki online, to go podsyłam, mówię, tak się nagraj. I oni wtedy, wow, naprawdę? To tak można się poprawić w takim krótkim czasie? Ja mówię, no można, można, tylko trzeba zrozumieć pewne aspekty poruszania człowieka i biomechaniki i to zaczyna działać. No i tak, tak, używam, bo mam go, jest w ukrytych na YouTube, więc nie jest o takiej oficjalnej, wiesz, odsłonie, ale mam tam link.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] To ja, moi drodzy, wytłumaczę krótko, o co w tym chodziło. Na tak zwanym sprawdzianie techniki biegowej lata temu właśnie Krzysztof mnie nagrał i przypomina to skakanie na piętach kangura. Wyobraźcie sobie kangura, który ma długie, skoczne stopy i próbuje na piętach skakać.

[KRZYSZTOF JANIK] Ja bym powiedział, że to nawet nie było skakanie, tylko to był taki bieg, który jakbym go puszczał od tyłu, czyli wstecz, to by wyglądało dobrze, ale jak się go puszczało normalnie, w normalnym trybie, to wyglądało strasznie.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Trzeba taki eksperyment zrobić, żeby Final Cut zmienić! To taki trochę teatr. No to po latach jeszcze raz, bo zakładam, że większość słuchaczy nie słuchała tych poprzednich serii, choć linki do nich znajdziecie w opisie do tego odcinka, do wszystkich. Kim jesteś i czym się zajmujesz na co dzień? Krzysztofie Janiku.

[KRZYSZTOF JANIK] No słuchaj, nic się nie zmieniło od poprzedniego podcastu. Nadal jestem właścicielem i głównym trenerem Runningperformance.pl, a także Obozybieganie.pl, czyli dwóch marek, które gdzieś tutaj w tym środowisku biegowym już się mocno zagruntowały. Sporo osób korzysta z naszych usług

treningowych, a także wyjazdowych. Ja osobiście oprócz tego, że wcześniej byłem zawodnikiem, wyczynowym biegaczem, później stałem się trenerem i szkole zawodników amatorskich, a także półprofesjonalistów, bo też takich zawodników mam w swoim składzie, no to organizujemy różne wyjazdy już teraz nie tylko po Polsce, ale po całym świecie biegowe. Razem z zwiedzaniem staramy się zaszczepić ludzi, żeby aktywnie spędzać wolny czas. A osobiście sam zacząłem bawić się w triathlon, więc nie tylko bieganie, dołożyłem też rowery i pływanie. No i tutaj jakieś takie pierwsze kroki w triathlonie postawiłem. Fajna zabawa do tego stopnia, że w tym roku będę startował połówkę Ironmana i tak powoli, aktywnie cały czas szkoląc innych, pomagając innym idziemy do przodu.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Tak jest. Czy ty jeszcze uczysz w szkole dzieciaki jako WFista?

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, dalej jestem etatowym WFistą. Dzieciaki to może, chociaż powiem ci, teraz trochę się pozmieniało, bo jak wiesz, ta polityka nauczania się zmieniła, czyli ucieli nam znowu gimnazja, mamy podstawówkę i szkołę średnią. Ja oczywiście w szkole średniej uczę. W techniku łączności to jest jedno z najlepszych techników w Polsce. Trafiają do nas naprawdę znakomici uczniowie pod względem naukowym, pod względem sportowym jednostki utalentowane, ale fajni ludzie tak naprawdę, którzy chcą aktywnie spędzać czas i tak ambitnie podchodzą do tematu. Oczywiście tutaj nie można generalizować, bo nie wszyscy, ale jednak spora grupa jednak gdzieś tam garnie się do tego sportu. Więc tak, jestem WF-istą nadal. Bardzo to lubię, bo to poszerza moje spektrum funkcjonowania i nie tylko z dorosłymi, ale też punkt patrzenia młodzieży. Dobrze wiesz, jak świat się zmienia, technologiczny i tak dalej, trzeba być cały czas na bieżąco, więc ta młodzież jednak podrzuca te rzeczy, które gdzieś tam byśmy mogli nie zauważyć w momencie, kiedy bylibyśmy w takiej zamkniętej bańce tylko osób dorosłych. Więc to jest fajna sprawa.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] To tak, że pogadamy sobie dzisiaj w ogóle o tej młodzieży przy okazji testów sprawnościowych, ale to później. Tak sobie myślę o tym poszerzaniu horyzontów, że dla Ciebie jest to też o tyle dobre, że no jakby treningi treningami, ale no takie prowadzenie w ogóle biznesu, no też jakby ta szkoła pozwala Ci nie siedzieć tylko, że tak powiem, ciurkiem przy komputerze i nie zajmować się księgowością, nie?

[KRZYSZTOF JANIK] To prawda, to jest taki odskocznik, a też ja zauważam po wielu latach funkcjonowania w takim biznesie i etacie, że trzeba mieć różne takie sfery w swoim życiu, bo jak cały czas się tylko zagłębiasz w jednym temacie, to to tak naprawdę twoja głowa w pewnym momencie szaleje, nie? I taka odskocznia, że tutaj możesz poprowadzić zajęcia właśnie z młodzieżą, tutaj możesz poprowadzić zajęcia z dorosłymi, tutaj możesz szkolić bardziej zaawansowanych zawodników, tutaj wprowadzasz jak gdyby osoby do sportu, można powiedzieć od zera, więc to jest taka fajna, szeroka spektrum, a cały czas jak gdyby jestem w tym sporcie i cały czas jestem w tym temacie, który mnie najbardziej interesuje, więc to to faktycznie to jest takie poszerzanie horyzontów i fajnie to działa.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] No bo inaczej to można by zwariować. Ja na przykład po sobie widzę, że nie byłbym w stanie zajmować się tylko, wiesz, Apple, czy tylko technologią i nagrywać, no bo tak jak się jest już na swoim, to można przesiedzieć cały dzień i doskonale o tym wiesz. I bardzo wiele osób tego zapomina. Jak nie ma tego dojścia na przystanek, czy nie wiem, w pracy pójścia na obiad, zejścia po schodach, to literalnie może przesiedzieć cały dzień i wtedy jakkolwiek sport by ktoś nie uprawiał, to i tak ciało mu powie fuck you, nie?

[KRZYSZTOF JANIK] No to prawda, to prawda, no i głowa też wariuje, no bo to też jesteś cały czas w czterech ścianach, chociażby wiesz, no to też nie może być, życie nie może polegać na tym, że to jest taśma, nie, że jesteś na taśmie, mimo że to nie jest, wiesz, taśma typu tworzenie jakichś tam samochodów, czy części jakichś potrzebnych do funkcjonowania, ale jednak to jest w pewnym momencie taka trochę mrówka chodząca tam z powrotem, nie, że... po kilku latach spędzonych, gdzie masz poukładane to życie tak, że tutaj pracujesz i robisz te rzeczy, tutaj robisz te rzeczy, to w pewnym momencie to jest pewnego rodzaju taki chomik. I taka dywersyfikacja tego funkcjonowania jest naprawdę ważna i to działa.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Czy ty po pandemii widzisz z punktu widzenia już biznesu, running performance, jakiś zryw narodowowyzwoleńczy albo zmianę w ogóle, głównie w mentalu u ludzi? Bo my wtedy zaczęliśmy spotkania Core Stability Online, które trwają do dziś, no tak, że zostało. Sprawdza się to moim zdaniem świetnie. O samym temacie, dlaczego core, czyli nie tylko samo bieganie, to jeszcze zaraz powiemy. Natomiast ogólnie na razie pytam o taką, wiesz, percepcję. Czy rzesze rzuciły się na Running Performance, bo chcą się ruszać i biegać, czy raczej było odwrotnie, a może stabilnie?

[KRZYSZTOF JANIK] Wiesz co, w ogóle te pierwsze lata po pandemii były strasznie takie dziwne i faktycznie dużo osób zaprzestało w ogóle jakiegokolwiek aktywności biegania i funkcjonowania, mam wrażenie.

Tak, ale powiem Ci, od zeszłego roku widać jakiś taki trend znoszący znowu. Ja to mówię, że bieganie to jest taka trochę sinusoida. Był pik biegania w 2010-2011, później znowu był spadek, później znowu był pik, później pandemia automatycznie zaniżyła ten pik takiego zajawienia w ogóle bieganiem. Teraz trochę się zmieniło w ogóle w funkcjonowaniu biegania i takiego patrzenia ludzi. Mam wrażenie, że idzie w dobrym kierunku, w sensie takim, że ludzie zaczęli bardziej myśleć o tym, że to bieganie jest dla zdrowia. To, że trener ma im pomóc to zdrowo robić i faktycznie ta sfera taka biznesowa pod względem właśnie wsparcia trenerskiego od zeszłego roku mocno idzie do przodu i widzę, że jest taki trend wznoszący, aczkolwiek od informacja od kolegów, którzy zajmują się tym biznesem od innej strony, czyli organizacją biegów, tutaj znowu zanotowany jest spadek.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Spadek ilości uczestników, tak?

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, uczestników, że sporo biegów niestety boryka się z problemem ilości uczestników na zawodach. Więc jak gdyby trochę to tak jak, nie wiem czy kiedyś poruszaliśmy ten temat na naszych podcastach, ale ja zawsze mówiłem, że ten bieg to jest jak gdyby wisienka na torcie i to nie jest tak, że my mamy trenować startami, tylko trenować po to, żeby się przygotować do startu. I ty sam na swojej skórze też doznałeś tego efektu i też wiesz, że to wtedy działa i też wtedy ten organizm potrafi jak gdyby skumulować energię, przygotować dobrze się do tego startu celowego, nie rozdrabniając się na mniejsze. No i teraz ja trochę z jednej strony się cieszę, że to tak działa, że ludzie jak gdyby zaczęli myśleć o tym w tej sferze i w tej kategorii, że tutaj ten trening i ten rozwój niekoniecznie musi być potwierdzony startem, czy tych startów musi być bardzo dużo. Wystarczy ten jeden, dwa starty w roku czy w sezonie i tak naprawdę ta droga jest ważna. Nie traktujemy tego biegania tak, że ja muszę zdobyć szczyt, i skończyć z tym sportem. Bieganie to jest sport na całe życie, czyli w ogóle sport to jest coś, co nam pomaga w życiu, w funkcjonowaniu, a nie jest pewnego rodzaju *challenge'em*, który osiągniemy i dobra, możemy już to odpuścić. To tak nie działa, po prostu ta aktywność musi nam towarzyszyć na co dzień i przez całe życie, a nie tylko chwilowo i w jakichś tam etapach naszego funkcjonowania.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] To ja tak powiem z punktu widzenia zawodnika, który biegał na jakby fiksował się na kolejne starty i biegał tylko i wyłącznie na poprawy czasów. Teraz z punktu widzenia gościa, który jakby, żeby w ogóle wyznaczyć sobie cel albo zechcieć wyznaczyć sobie cel pod tytułem spróbuję poprawić życiówkę na jakimś dystansie, to naprawdę dużo się musi w głowie zadziać. W sensie ten mental musi się poukładać tak... Samoczynnie, nie na zasadzie automatu jak było dawniej i widzę, że w wielu osobach jest ta zmiana, ale nadal jeszcze wiele osób trenuje od wyniku do wyniku i różnie to wychodzi. Czasami wychodzi dobrze, ale ma to krótki łąd, a czasami wychodzi tragicznie. Mówiąc zupełnie wprost.

[KRZYSZTOF JANIK] To prawda, więc w ogóle trening to jest pewnego rodzaju proces, to jest pewnego rodzaju sinusoida i jak gdyby fajnie jest jak ta sinusoida jest zaplanowana, to znaczy kiedy ma być wzrost formy, wtedy on następuje, wtedy kiedy ma być spadek, jak gdyby my o tym decydujemy, czy trener decyduje, czy jak gdyby to jest wynik procesu, a nie, że jest to przypadek, czyli często spotykam się z tym, że trafiają do mnie zawodnicy, no ale dlaczego ja mam teraz biegać mniej, wolniej. Wiesz, odpoczywać, przecież to jest dla mnie, jak gdyby, nie czuję się komfortowo, tak, bo ja cały czas muszę być coraz lepszy, coraz lepszy, mam nadzieję. Mam wrażenie, że to jest taki chyba trochę problem naszych czasów, tak, że jak gdyby wszyscy chcą być coraz lepsi, cały czas, nie, że jak gdyby jesteśmy w pracy, to my chcemy cały czas być coraz lepsi, tak, chcemy zdobywać stanowiska, być coraz, zarabiać coraz więcej, mieć coraz więcej i tak dalej, czyli mamy taką i pęd do tego, żeby cały czas się rozwijać, a nie mamy momentu takiego, że a może ja powinienem spędzić trochę więcej czasu właśnie na tym etapie. I to mi jakby przyniesie w perspektywie czasu dużo lepszy efekt niż to, że ja muszę teraz jak najszybciej i tak dalej. Bo w pewnym momencie niestety możemy się gdzieś potknąć i jak gdyby spaść niżej, bo coś nie pójdzie, bo za dużo presji sobie nałożymy, nasz organizm nie działa optymalnie. W treningu to super widać, czyli jak za mocno trenujesz, za dużo trenujesz, to w pewnym momencie po prostu organizm powie, dzięki stop, albo kontuzja, uraz, przemęczenie i jestem trzy miesiące w plecy, albo i lepiej, później nawet ciężko w ogóle wrócić do jakiejś takiej formy bazowej. A jeśli mamy to zaplanowane, to jesteśmy w stanie to rozwijać.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Mnie się wydaje, że ta sinusoida, o której ty mówisz, jest tutaj kluczem do zrozumienia nawet dzisiejszego biegacza, no nie? Na zasadzie takiej, że jakby wydaje mi się, że trochę wiedzą tajemną jest to, żeby wiedzieć, że to jest sinusoida, nie? Bo jakby jak się nastawisz na to, że każdy rok musi być z życiówką no to każdy rok jest górą, coraz wyższą górą i w końcu ta góra staje się

górami nie do przeskoczenia, co wynika z fizyki, nie? Danej osoby i zawsze tak jest, choćbyśmy mówili o elicie, u elity też tak jest, to jakby nie przeskoczyliśmy tego, a brakuje znowu takiego pozwolenia sobie, że OK, a może ten rok nie będzie w ogóle żadnej życiówki, a będzie inne elementy treningu będą w ciągu tych 12 miesięcy rozwijane? Jak ludziom się przestawi w głowie, że okej, to jest dopuszczalne i świat się nie zawali, to się okazuje, że za dwa lata przychodzą i poprawiają tę życiówkę o 20 minut. To jest absurdalne wtedy.

[KRZYSZTOF JANIK] Ja powiem szczerze, że mam takich zawodników, którzy trenowali bardzo dużo i ciężko ich jest przedstawić w bardzo krótkim okresie czasu. Ale są takie osoby, które czekały na swój wynik, nie wiem, że trzy lata nawet, nie? Po trzech sezonach, po trzech sezonach, czy po trzech latach dopiero ten wynik się pojawił, no ale on był taki, no to był efekt WOW, nie? Czyli gość na bardzo wysokim poziomie musiał jak gdyby, ten organizm musiał się poprzestawiać, musiał troszeczkę popracować w innej formie i on jak gdyby wskakiwał na niebotyczny poziom, nie? Aczkolwiek cały czas rozmawiamy o treningu amatorskim, czyli my nie mamy 20 lat, gdzie organizm się super regeneruje i tak dalej. Ja mam zawodników średnia wieku w okolicach 40, 35-40, więc to też jest zupełnie co innego jak masz 30 lat, a jak masz 40, 45 czy 50, to w ogóle myśląc tylko o życiówkach w pewnym momencie to jest nierealne. Jeśli trenujesz od wielu lat i wzbiłeś się na pewien poziom, to co, rzucisz pracę, będziesz trenował dwa razy dziennie i tak dalej, chociaż to też nie do końca pozwoli ci się zregenerować i wskoczyć na wyższy poziom, więc u pewnych osób utrzymywanie poziomu na cały czas stabilnego, to już jest naprawdę duży problem.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] No i to też jest taka rzecz, o której się mało mówi, że jakby można sobie znaleźć youtubera, który robi vlogi ze swojego biegania i okej, i go podziwiać w jakiś sposób, nie wiem, on nie inspiruje. I tu nie ma nic złego, nie? Tylko, że trzeba zawsze mierzyć siły na zamiary. No jeżeli gość ma 22 lata, od 16 roku życia prawie wyczynowo biega i chce poświęcić, poświęcił temu życie generalnie, nie? Bo są tacy ludzie, nie? No to też nie ma, jakby wiesz, a ty masz 33 lata, czy 35, no to come on, nie? To choćbyś, nie wiem, jaki był teraz niewytrenowany i jakbyś nie przebudował tego swojego życia, to za rok nie będziesz biegał 2:19 jak ten gość.

[KRZYSZTOF JANIK] Tylko tak naprawdę musisz wyjść z poziomu, na którym jesteś, nie?

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Tak, a to słynna dyskusja, że gość wrzuca filmik, że idzie na *easy run* tempem 4:05 i ty sobie myślisz, no kurde, no to to jest moja góra.

[KRZYSZTOF JANIK] No tak, a są osoby, które prawdopodobnie nigdy do tego nie dojdą. To nie jest tak, że każdy jest w stanie do tego dojść. Wszystko zależy od organizmu, od materiału.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Dokładnie tak. Co najczęściej robimy źle w bieganiu? Zanim przejdziemy jeszcze do tego mojego maratonu. Ogólnie, jak sobie obserwujesz?

[KRZYSZTOF JANIK] Myślę, że największym grzechem początkującego biegacza jest to, że za szybko chcemy za dużo.

Czyli od razu rzucamy się na maraton, od razu chcemy biegać dużo, szybko. To są takie podstawowe błędy. A drugim aspektem to są to, że właśnie... Po pierwsze, nie skupiamy się na tym, żeby na początek, a może ja powinienem poprawić swoją technikę biegu, czyli gdzieś tam popracować nad motoryką. Tylko, że to nie są efekty wow w ciągu sekundy, w ciągu dnia. Na to trzeba pracować czasami miesiącami, żeby ta technika w ogóle była w stanie się gdzieś tam pozmienić, jak gdyby przyspieszając trening, jesteśmy w stanie bardzo szybko łapać te progresy, co niestety nie jest zbyt dobre, jak za szybko łapiemy te progresy, no bo w perspektywie czasu gdzieś tam to będzie kulało i gdzieś tam zbudujemy sobie ścianę, której nie przeskoczmy. A trzecia sprawa to, że nie traktujemy tak naprawdę tego biegania holistycznie, tak wielowymiarowo, czyli dobra, jak się już zafiksowaliśmy bieganiem, to ja tutaj kilometrą, tabelka z kilometrą musi się zgadzać. Ale na przykład nie poświęcimy czasu na to, żeby się porozciągać, nie poświęcimy czasu, żeby zrobić właśnie jakieś ćwiczenia dodatkowe, żeby się powzmacniać i to jest jak gdyby taka bańka, która w pewnym momencie pęka i budzimy się, kurczę, czemu ja w ogóle nie jestem w stanie się poprawić, albo coś z moim bieganiem nie tak, no bo niestety nie robimy tego jak gdyby tak całościowo, tylko skupiamy się na jednej jakiejś tam dominancie i w nią idziemy, bo to jest fajne, przyjemne, łatwe, wystarczy ubrać buty, przebiec, wrócić do domu, wziąć prysznic i tyle.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] No i to jedno na drugie wpływa, no bo tak jak sobie myślę o tej technice biegu, to zresztą doskonale wiesz z testów, do dziś trzeba pamiętać, mimo że możesz mieć super wytrenowany kor, robić to regularnie, a i tak musisz pamiętać o tym, żeby tymi łapami nie machać jak marionetka.

[KRZYSZTOF JANIK] No tak, nie możesz tego zaprzestać, no bo dobrze wiesz, zrobisz tydzień przerwy i wracasz i mówisz, o nie, ja zacznę od początku.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Dokładnie tak jest, a z trzeciej strony ten aspekt przyjemności, czerpania przyjemności z biegania też nie może być zaniedbany. Nie da się cały czas biegać na niskim tętnie, nie da się cały czas biegać na wysokim, nie da się cały czas napierdzielać jakichś interwałów, bo stracisz radość z tego, że idziesz w ogóle biegać.

[KRZYSZTOF JANIK] Nie tylko radość, ale robi sobie krzywdę. Gdyby ten zbilansowanie tego treningu, wyważenie poszczególnych jednostek treningowych, to jest klucz do tego. I to jest wyważenie nie do tego, że wyważenie, że w tygodniu mam 7 dni i ja wyważam, tylko wyważenie też do tego, co ja robię po zabieganiem, tak? Tak, bo jak ktoś cały czas lata, na przykład, albo nie dosypie, albo śpi 4 godziny w 6 strefach czasowych, no to... No to zupełnie inaczej trzeba ułożyć takiemu trening niż osobie, która ma dużo wolnego czasu, tak? Niestety tak to działa i to jest właśnie rola w tym momencie trenerów, jeśli chodzi o właśnie trening amatorski i tutaj pomoc ludziom, bo w pewnym momencie to jest właśnie takie żonglowanie pewnymi rzeczami, które lepiej zrobić to albo nie zrobić, a może przesunąć to w ten sposób i zbalansować tak, żebyś ty nie robił jakiegoś mocnego treningu, bo masz na przykład ciężki tydzień, w pracy, w życiu w ogóle czujesz, że jest nie tak. To nie jest tak, że jak się zrobi trening z kartki i zrealizuje wszystkie jednostki, to będzie efekt. To niestety tak nie działa. To są rzeczy, które na bieżąco trzeba gdzieś tam czuć i ewentualnie reagować.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Najgłupszy przykład z brzegu, przeziębisz się.

No i wejdiesz, napiszesz na strawie szczerze, że odpuściłeś dzisiaj trening albo poszedłeś na slow run dwa kilometry i tam się zbiorą zaraz samce alfa i że człowieku, no jeszcze się popłacz. A się okazuje, że wiesz, to też jest cały czas i pokutuje.

[KRZYSZTOF JANIK] No też trochę tak, masz rację, że niestety też obserwuję, znaczy oceniamy siebie z pryzmatu innych. Ja już przestałem się jak gdyby oceniać w ten sposób i jak gdyby ten etap wydaje mi się, że mam za sobą, po prostu robię swoje, nie patrzę się na to, co inni myślą o mnie, bo to jak gdyby można w ogóle popaść w jakieś dziwne historie. Ja robię to, co potrafię najlepiej i uważam, że jeśli robisz coś, co umiesz i co sprawia ci frajdę, jesteś w tej dziedzinie wykształcony,

masz otwartą głowę, wszystko będzie dobrze i tutaj nie ma w ogóle jakiejś, że ktoś coś tam o tobie powie czy pomyśli. Zawsze tą historię opowiadam, jak ktoś mówi, że jak ja zaczynałem biegać, to dziwnie patrzyli na ludzi biegających. W ogóle po co ty to robisz chłopie, gdzie ty biegiesz, nie masz roweru? O biedny chłopak, nie masz roweru, gdzie ty biegiesz? Więc tak samo teraz to wygląda, że gdyby ta aktywność stała się tak powszechna, że dla niektórych to nie jest problem, ale niektórzy dalej sobie wbijają w głowę, że nie, co ktoś pomyśli o tym, że ja biegnę 5:15, a nie 5 minut na kilometr, nie? W sensie ty, ale w ogóle nikt nie wie co to jest pięć, piętnaście, a pięć, tak. I wiesz, nikt cię w ogóle nie ocenia z tej perspektywy, że ty truchtasz, czy robisz marsz, obieg, a ten biegnie, w ogóle nikt na to nie zwraca uwagi tak naprawdę. To jest tylko jak gdyby nasza wyobraźnia działa na naszą niekorzyść tak naprawdę.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Ja zawsze mówię, że 6% populacji świata tylko w ogóle biega, więc jak komuś wydaje, że biega za słabo, to niech sobie przypomni tę statystykę. Plus, no skoro to jest tak mało osób, no to to co mówi Krzysiek, że jakby nawet jak się w rodzinie mówi, że zrobiłem życiówkę i podajesz ten czas na przykład na dychę i I nikt nie wie, co to znaczy... No nikt. Nikt nie wie, co to znaczy.

W sensie jakby i tak zawsze jest. Więc co warto sobie dodać, jeszcze a propos anegdotek, to ja mam takiego ulubionego mema. Jak podbiega dwóch biegaczy do przejścia dla pieszych i zapala się czerwone światło. I amator jest podpisany jako gość, który po prostu robi skipping C i skipping A, czekając na to, czy zrobi zielone, a prost jest podpisany jako gość, który sobie stanie i po prostu...

[KRZYSZTOF JANIK] Dokładnie, i czeka. No tak, tak, tak. No intensywność cały czas działa, więc nie trzeba się ruszać. To nie zmienia nic treningu. Przynajmniej w takim spokojnym, jak ktoś idzie sobie pobiegać, no już zupełnie inna bajka, jak ktoś, nie wiem, robi interwał czy jakiś bieg ciągły, który właśnie jak gdyby z założenia jest potrzebny intensywność i nie można jej przerwać, bo o to w tym chodzi. No ale jak ktoś idzie sobie potruczać, to...

[KRZYSZTOF KOŁACZ] W Krakowie tego mema w rzeczywistości bardzo często z żoną jak biegamy. Zmieniając wątek i wracając trochę do edukacji, bo powiedziałeś o tej sile psychicznej, swego rodzaju rezyliencja jest teraz takim słowem, można powiedzieć *buzz wordem*, ale szalenie ważnym moim zdaniem, żeby właśnie mieć taką głowę, która się dostosowuje do zmieniającego świata. Być silnym też psychicznie. Czy ty to widzisz w młodzieży dzisiaj w szkole? No bo to jest taki dobry czas, żeby to, myślę, w jakiś sposób oceniać. Czy to są ludzie, którzy po

prostu są, że tak powiem, tacy jak my byliśmy? Wszystko w głowie, naraz i jolo do przodu, no nie? Tak sobie pomyślałem, że zapytam ciebie o to, bo to myślę, że ważny wątek.

[KRZYSZTOF JANIŁ] No wiesz co, ciężko oceniać, bo teraz świat trochę inaczej wygląda, ten młodzieżowy. Oni mają jakieś inne wizje, inne perspektywy, inaczej sobie wyobrażają ten świat, więc ciężko określić, co w ich głowach tkwi. Wydaje mi się, że takie duże wyluzowanie według mnie jest teraz z towarzyszy. W sumie świat to jest pestka i tam na ludzie podchodzą bardzo mocno i nie przejmują się. Wydaje mi się, że za moich czasów bardziej się różnymi rzeczami przejmowaliśmy, aczkolwiek może to jest, wiesz, teraz z perspektywy czasu, tak mówię, a faktycznie jak się było, wiesz, tam w liceum, szkoła średnia, to tak inaczej się podchodziło do tego, ale ja uważam, że to jest super czas, w ogóle, wiesz, czas jest szkolny, to jest w ogóle super sprawa, nie, ja bardzo dobrze wspominał i chętnie bym się cofnął do takiego czasu.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Naprawdę? No to jesteś jednym z licznych osób, które mówią, że się cofnęły.

[KRZYSZTOF JANIŁ] To jest taki właśnie wyluzowany czas, niczym się nie przejmujesz, nie masz żadnych jakichś tam rozterek, chyba, że sercowe, ale masz dużo czasu, możesz robić, co tylko chcesz, wiesz, przychodzisz, mama daje obiad, idziesz na trening, przychodzisz, w ogóle wszystko masz, wiesz, pod nosem, masz sobie to fajny, fajny czas, no.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Powiedz mi słuchaczom jeszcze o co chodzi z tymi testami sprawnościowymi młodzieży, bo wiem też z naszych treningów online, że i ty i żona macie jakieś tam wnioski z tego. Po co to się robi i czy to nie jest kolejny pomysł z dupy? Jak ty się na to zapatrujesz i jakie masz te wnioski? rozumiem, że mówisz o tych sportowych talentach, tak? Tak. Co to jest w ogóle? Że tam jest jakiś protokół, co się rozprawadza?

[KRZYSZTOF JANIŁ] Ja nie wiem, co to jest, bo wiesz, nauczycielom nie przedstawiono dokładnie, po co to się robi. Okolicznie ukazano zrobić testy sprawnościowe. Wydaje mi się, że to na zasadzie sprawdzania populacji, tak? Czyli jak zrobimy testy, nie wiem, w miliona szkół w całej Polsce, w każdej kategorii wiekowej, to będziemy tak naprawdę mieli jakieś testy porównawcze i będziemy mogli zrobić jakąś taką, wiesz, porównanie populacji, jak to wygląda

w perspektywie czasu, nie wiem, w perspektywie lat ubiegłych. Aczkolwiek te testy są dość nowoczesne, bym powiedział. I wcześniej się takich nie robiło, na przykład BIP-test.

BIP-test to jest w ogóle coś, co 20 lat temu nikt nie robił, więc ciężko porównać BIP-test do jakiegoś poziomu sportowego. To jest zupełnie inny test niż kiedyś się robiło. Bardziej wyniesiony z takiego, wydaje mi się, środowiska piłkarskiego czy jakichś tam gier drużynowych niż takiej czystej wytrzymałości sprawdzania, bo jest to bieg wahadłowy, dwudziestometrowy w określonym tempie, który jest wybijany przez system, czyli jest stworzona ścieżka dźwiękowa i tam jakby ten bip (czyli ten dźwięk) przyspiesza. Ty na każdym etapie musisz biegać coraz szybciej, to jest uszergowane i jest mierzony czas, ile etapów jesteś w stanie przebiec w trakcie tego bip-testu. Jeśli się nie zmieścisz w tym efekcie dźwiękowym, czyli nie dobiegniesz do linii w momencie, kiedy wybija dźwięk, to odpadasz z testu.

Czyli to jest taka typowa próba wytrzymałościowa, z lekkim elementem zwinności, no bo jednak musisz zawracać, to nie jest jak gdyby, wydaje mi się, że biegacze długodystansowi mogliby mieć problem z tym testem, dlatego że po pierwsze ta intensywność mocno narasta, a po drugie są te zwroty, czyli jakby mięśniowo też bardzo mocno tutaj jest obciążony aparat ruchu. Ale powiem szczerze, że fajnie pokazuje zdolności dzieciaków. Ciężko by mi było tam... Oczywiście już są tworzone jakieś wersje, że wliczanie z tego testu VO2max, jakichś tam progów tlenowych itd. Ja bym tutaj z lekkim dystansem do tego podchodził. Oczywiście ze wszystkiego da się wyliczyć te rzeczy, nawet z tego, że jak ktoś przebiegnie 500 metrów biegu, to jestem w stanie mu też te rzeczy powyliczać, bo to są wyliczalne rzeczy, kwestia jest tylko... próby i to segreguje. Są osoby, które są w stanie wejść na 120 etap, a są osoby, które po 20 etapie już padają. Tych etapów jest chyba tam koło 180 czy 190, już nie pamiętam, ale nikt tam się nigdy nie zbliżył z takich dzieciaków do takich etapów. Drugi test jest typowy, zwinnościowy, czyli bieg 10 razy 5 metrów, biegasz od linii do linii, to jest typowy taki, sprawdzam, zwinnościowy, zwrotnościowy. Jest deska, wyobraź sobie.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] No właśnie, to ciekawe.

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, trochę ćwiczenie korowe, czyli deska na czas, czyli musisz planka utrzymać jak najdłużej potrafisz, no i powiem Ci, ja byłem w szoku, niektórzy po 10-15 minut w szkole wytrzymywali, więc to z szacunku, ale nie, że oni

są jacyś super wysportowani, więc jak gdyby, no ale są też osoby, które 20 sekund nie są w stanie wytrzymać.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Absurdalnych gość nie mieści, no tak, no.

[KRZYSZTOF JANIK] I czwarty test, skok w dal z miejsca, czyli typowa próba skocznościowa. I to też, to jest taka typowa próba, czyli ja pamiętam jak ja zdawałem na testy na Akademii Wychowania Fizycznego, też mieliśmy skok w dal z miejsca i to była taka typowa próba skocznościowa.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] A te testy się przeprowadza jakoś raz?

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, raz w roku. Całe szkopów tkwi w tym, że się przeprowadza raz w roku. Jest do tego stworzony system informatyczny, czyli wpisujesz wszystkie wyniki. Wszyscy nauczyciele z całej Polski teoretycznie powinni przetestować swoich uczniów i wpisać tam te wyniki, więc masz bardzo dużą bazę, powiem Ci, wyników, co jest na skalę Polski chyba niespotykane, więc ta baza jest bardzo duża. No i co roku będziesz przeprowadzał i możesz sobie porównywać. Na przykład ucznia przyszedł Ci w pierwszej klasie, drugiej, trzeciej, czwartej, piątej i masz porównanie, jak on się rozwija.

Wiesz co, nie wiem, czy to ma sens względem takim nauczyciela, że po pierwsze, ten uczeń będzie się rozwijał, to sam wzrost rozwojowy na to wpływa. Druga sprawa, u mnie w technikum zazwyczaj ta sprawność spada z roku na rok, a nie wzrasta. Przez trzy lekcje WF-u, jeszcze jak masz jakieś trudne warunki prowadzenia lekcji, gdzie czasami to jest takie... robisz to, co możesz, a nie to, co byś chciał, więc ciężko wytrenować taką osobę, która nic więcej poza tym WF-em nie robi. Masz trzy jednostki 45-minutowe, więc które, wiesz, nie zawsze są tak, że masz poniedziałek, środa, piątek, czasami masz tylko dwa razy w tygodniu, a czasami nawet raz w tygodniu masz ten rok dwu czy trzy godziny. No i fajnie myślę, że dla klubów, że kluby jakby chciały pozyskać jakieś talenty i mogą sobie z tego bazować, chociaż nie wiem jak to funkcjonuje, kto daje dostęp, czy jest do tego dostęp. Zarządza tym jakaś specjalna jednostka według mnie w Ministerstwie Sportu, chociaż nie ma to jakoś tak oficjalnie.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Właśnie oficjalnie ciężko się w ogóle dowiedzieć, czy nawet tych informacji, które tu teraz podałeś, nie? To jest jakaś persona non grata ten test.

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, wiesz, no jest to jakiś, to jest jakiś minister, może gdzieś tam by się dało przeszukać, kto w ogóle za to dał, ale jest to na pewno specjalna jednostka, która gdzieś tam albo w Ministerstwie Sportu, albo Edukacji gdzieś tam się tym zajmuje.

Zrobiliśmy te testy, wpisaliśmy te do systemu. Gdzieś tam pokazuje się statystyka, jaka jest średnia w Polsce na przykład dla danego wieku. Nie wiem, czy to działa dobrze, bo mam wrażenie, że jak za każdym razem wpisywałem jakąś inną klasy, to ta statystyka była cały czas podobna.

Więc nie wiem, może kwestia jest też do pracowania. Też w trakcie testu wychodziły jakieś takie chockie klocki, że gdzieś tam ten system był modyfikowany, bo na przykład... brali pod uwagę, nie wiem, trzeba było przeliczać planka na sekundy, czyli jeśli ktoś był 10 minut 45 sekund, to ty musiałeś przeliczyć, ile to jest sekund. A teraz widziałem ostatnio, że wprowadzili już, że można wpisać minuty i sekundy i wtedy on to sam przeliczy. Przecież to jest logiczne, że Jak tworzysz system, no to jak gdyby on sam powinien przeliczać, nie ty jeszcze się musisz zastanawiać, ile to jest w sekundach, a jeszcze niech dadzą, że to jeszcze musi być co do setnej sekundy, to w ogóle sobie tam przeliczaj, nie? To bardzo dużo czasu ci zajmuje niepotrzebnego, tak?

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Myślę, że jakość tych danych może być różna.

[KRZYSZTOF JANIK] Jakość danych, wiadomo, po pierwsze, w każdym rzeczy masz kilka rzeczy, które wpływają na to, jaka jest jakość danych. Po pierwsze, czy ktoś wykonuje rzetelnie test. Druga, czy ten, który mierzy test, rzetelnie to zmierzy. Jak mierzysz na stoperze, zegarku i tak dalej, telefonie, to przy każdym jakimś teście gdzieś się nie zatrzymasz w odpowiednim momencie tego zegarka, i zupełnie ten test nie jest taki adekwatny.

W jakich warunkach robisz? Ktoś ma, nie wiem, salę, która jest super śliska, a ktoś ma super przyczepną nawierzchnię albo, nie wiem, robi na sztucznej trawie w korkach, wiesz, zupełnie inny poziom jakościowy tego testu, tak? No i trzecia sprawa, czy nie ma jakichś bugów w systemie informatycznym, co, jak wiemy, zdarza się często na różnych płaszczyznach. I to nie masz na to wpływu. Więc jak gdyby na razie są zbierane te dane, zobaczymy jak to będzie wyglądało.

Fajnie by było gdybyśmy dostawali jakieś raporty albo szersze raporty. Tam jest w systemie jakieś takie raporty dotyczące szkoły i właśnie tej populacji w danym wieku. Wydaje mi się, że można z tych danych dużo fajnych rzeczy wyciągnąć, ale trzeba to wdrożyć i wprowadzić. Zobaczymy, może to będzie coś fajnego. Ja widzę plusy, widzę minusy, ale nie jestem negatywnie nastawiony. Fajnie, że są testy, dzieci się cieszą, niektórzy nie chcą, niektórych trochę trzeba przymusić, żeby zrobili, a niektórzy wiesz, aż po prostu WOW, on zrobił tyle, to ja spróbuję zrobić więcej, nie? To też jest pewnego rodzaju fajna rywalizacja i tak dalej, więc to wprowadza jakąś taką, takie rzeczy, ale z drugiej strony ja na przykład dzięki tym testom, jak gdyby jestem w stanie wyłapać. O, ten zawodnik ma, widać, że zrobił tam, nie wiem, na BIP-teście 120 etapów, to znaczy, że jest jakiś tam wytrzymałościowo dobrze przygotowany, mogę go wziąć na zawody, na przykład jakieś tam szkolne w bieganiu na przykład, nie, no bo to daje jakąś taką możliwość, nie?

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Pewnie. Przejdźmy do tego maratonu mojego.

Ja sobie go nazwałem tam po jakimś czasie, bo już trochę minęło, takim „projektem głowa”. Pewnie Cię to nie dziwi, bo już wielu maratończyków trenowałeś. Zanim zapytam z perspektywy Twojej, trenerskiej, o ten cały czas naszych przygotowań wspólnych. To na pewno chcę powiedzieć, że jakby to jest jakby przygoda, którą polecam komuś, kto jakby długo już biega, żeby się sprawdzić, o ile oczywiście nie ma jakichś tam przeciwwskazań. Dla mnie na przykład osobiście to była przygoda pod tytułem naucz się inaczej, zwolnij, żeby przyspieszyć. O, może tak, no nie? I to jest jakiś taki główny wiązsek.

[KRZYSZTOF JANIK] Naucz się cierpliwości.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] I naucz się cierpliwości, to też, więc może oddam Ci głos, jak to z Twojej perspektywy trenerskiej wyglądało z Bogu, bo tych przygotowań nie mieliśmy jakoś dużo miesięcy, to też późno podjąłem tą decyzję, mieliśmy 4 miesiące chyba pełne do startu w Wiedniu, no więc myślę, że teraz na przykład z perspektywy wiem, że jeszcze z miesiąc, spokojnie by można. Także, no, jak ty to widziałeś?

[KRZYSZTOF JANIK] Nie, cztery miesiące to jest dobry taki okres, wiesz, żeby nie znużyć organizmu, nie znużyć się treningami, no bo jednak ten trening do maratonu

jest trochę nużący. W ogóle, wiecie, jak ktoś szuka przygotowań biegowych, to jest pewnego rodzaju monotonia, no bo Bo ten organizm potrzebuje tej monotonii.

Czeka nas 42 km biegu o podobnej intensywności, gdzie ten organizm musi być przygotowany. No i to jest powtarzalność. Jak będziesz powtarzał pewne rzeczy i wprowadzał pewne treningi, no to ten organizm się będzie przyzwyczajał do pewnych intensywności, do pewnego działania. No i będzie gotowy do tego startu celowego. Jak to wygląda z perspektywy? Z perspektywy wygląda to tak jak każde przygotowanie.

Jest jakaś ta periodyzacja tego treningu, masz podzielone to na pewne etapy, na których na każdym etapie robimy jakieś zmiany fizjologiczne w twoim organizmie, wprowadzamy konkretne treningi, które mają te zmiany wprowadzić. Wydłużamy też treningi, które mają być jakościowe i mają przygotowywać ten organizm właśnie do tego biegu głównego i przygotowanie organizmu do utrzymania intensywności przez określony czas. Oczywiście dużo działań wokół tego, żeby się przygotować ciało w ogóle do obciążeń, bo to jest klucz do tego, że nie da się tylko biegać, trzeba właśnie robić te rzeczy około biegowe i wzmacnianie i te ćwiczenia rozciągające, mobility, to wszystko gdzieś tam ziarenko do tego sukcesu dosypuje. Więc no przede wszystkim trzeba być cierpliwym, tak, czyli tak jak u Ciebie było, że zrobiliśmy właśnie test mleczanowy, sprawdziliśmy wszystkie poziomy intensywności, wyznaczyliśmy progi, do jakich możesz biegać w danym typy treningu, u Ciebie bardzo mocno to zwolniło jakby Twoje bieganie i ewidentnie biegałeś za szybko na początku, gdybyś tak biegał, to prawdopodobnie no nie ukończyłbyś tego maratonu, po prostu wchodziłeś na strefy mieszane albo nawet już beztlenowe w momencie, kiedy powinieneś robić trening ogólny, tlenowy, fundamentalny. Więc tutaj ja często stosuję właśnie taki bad w stosunku do zawodnika pod względem tętna, czyli trzymasz się tętna i tyle, żeby nie ponosiła fantazja, a prędkości się zmieniają w trakcie przygotowań, bo jak gdyby to tętno też powoduje, że my daną strefę treningową danej intensywności wzmacniamy, trenujemy. Ta fizjologia się poprawia, te procesy pozyskiwania energii z konkretnych źródeł właśnie są lepiej wytrenowane, lepiej działają i przez dłuższy czas możesz korzystać z tych źródeł. Jednak maraton to jest dominanta typowo tlenowa i tutaj trzeba jakby ten silnik mieć najlepiej wytrenowany, bo z tego będziesz korzystał przez większość czasu w trakcie biegu.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Tak, to prawda. Ja też mogę z perspektywy swojej powiedzieć o tych strefach, że one rzeczywiście się zmieniają i też jesteśmy teraz

z Krzyskiem przed powtórzeniem tego testu mleczanowego, bo po prostu czuć po ciele, że się to pozmieniało, czuć też po prędkościach i po zmęczeniu po takich treningach. Natomiast to nie przychodzi z tygodnia na tydzień. Z tygodnia na tydzień to przychodzi znużenie, że biegasz wolniej. Jeżeli masz taką głowę, jaka była moja, że po prostu... zapierdalać, nie mówiąc zupełnie wprost, no nie? Więc, ale później jak się widzi te efekty, widzi się też, że przychodzi się z treningu dłuższego i nie ma tego zmęczenia, jest szybsza regeneracja nawet, bym zaryzykował stwierdzenie, to, no to tak, to to cieszy, nie? Tylko, no, to jest też taka bardzo duża szkoła cierpliwości, szkoła dla głowy właśnie i też chyba szkoła dla ego, nie? Bo jakby tutaj na koniec ty zostajesz, zostajesz ty i 42 kilometry, no nie?

[KRZYSZTOF JANIK] Na koniec, jeżeli już biegiesz ten maraton i tak naprawdę w trakcie tego maratonu kilka razy musisz na pewno podjąć taką decyzję, która jakby nie chcę powiedzieć, że da wynik, ale da też pewnego rodzaju satysfakcję z ukończenia tego maratonu, no nie?

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Bo ja na przykład miałem tak, że nie miałem żadnej ściany podczas tego maratonu i doskonale wiem, że pewnie mógłbym szybciej biec, ale to był mój pierwszy maraton, więc też postanowiłem, że będę się trzymał jakby tego progu tętna, którym wiem, że dobiegnę na 100% i jakby pobiegłem go dosyć równo, złamałem tą czwórkę, na co mi zależało. I myślę, że to była taka duża satysfakcja, że w ten sam dzień jeszcze, żeby rozchodzić, poszliśmy na nogach gdzieś tam chyba 7 kilometrów na kolację wtedy z żoną, a na drugi dzień jasne, że później przyszło zmęczenie, ale to nie było takie zmęczenie, no ja mogę zaryzykować, że biegłem parę półmaratonów w życiu za szybko, nie byłem do nich przygotowany i ja umierałem pół miesiąca po tych półmaratonach, więc raczej wolę chyba ten drugi scenariusz.

[KRZYSZTOF JANIK] No tak, to prawda, to prawda. Masz całkowitą rację. Oczywiście, tak, pobiegłeś z zapasem. Ja też nie cisnę nigdy, że a, musisz tu pod korek, bo tutaj wynik i tak dalej. Dajmy sobie, wiesz, jakąś tam sferę, taką bufor, czasowe, gdzie będziemy mogli fajnie skończyć, a też zrobić fajny wynik i nie zawsze trzeba po prostu, jak ja to mówię, na wyżym biec, czyli oczywiście tam w pewnym momencie mogłeś wejść na strefę wyższą i czerpać energię zupełnie z innych tutaj stref fizjologicznych, bo jak gdyby ty cały czas biegłeś w tlenie i miałeś ten zapas i można było jakby wejść na wyższe tętno w pewnym momencie, ale W ogóle nie widzę problemu z tym. Fajnie, 4 godziny złamane, taki był cel i do tego dążymy.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] A z drugiej strony głowa nie złamana na takiej zasadzie, że nigdy w życiu nie chcę tam wrócić, tylko już kombinuję kiedy wrócić. Co też jest ważne, bo znam zawodników, którzy nie chcą.

[KRZYSZTOF JANIK] To tak działa, że mówisz po co ja to robię, a po biegu planujesz następny. I to jest to, do którego dążymy, że jest pewna motywacja do tej drogi.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] To jeszcze Wam powiem, moi drodzy, że po tym półmaratonie jakoś tam niecały miesiąc pobiegłem, po tym maratonie pobiegłem niecały miesiąc półmaratonu, tydzień po tym półmaratonie biegłem na 10 kilometrów, gdzie się udało minimalnie, ale się udało życiówkę poprawić przypadkiem zupełnym. Natomiast wiem, że po cholerę biegłem ten półmaraton w lesie pod Krakowem. Nie polecam. Nie startujcie, nie róbcie tego. To jest głupi pomysł. Więc lepiej było tą energię zachować. Na tę dychę właśnie.

[KRZYSZTOF JANIK] To prawda, to prawda. Ale czasami jak okoliczności sprzyjają, biegnie się też towarzystwo gdzieś tam, chce się zachować i coś zrobić. Dlaczego nie?

Na pewno nie można się nastawiać na to, że tam będę, nie wiem, robił życiówki i tak dalej. Ja to mówię, że jak ktoś... Wiadomo, to jest takie zabawne, bo ja jak słyszę, że ktoś mówi, ja ten bieg robię treningowo, ja mówię, tak, treningowo, nie da się czegoś takiego zrobić, bo zawsze głowa będzie, a, jestem na zawodach, adrenalina, chcę trochę szybciej, ktoś mnie wyprzedza i tak dalej, nie da się tego zrobić treningowo. Znaczący da się zrobić, tylko bardzo jest to ciężkie. Trzeba wtedy też jak zegarkiem w rękę, dobra, nie, nie, bo tutaj mam to zrobić w niskiej intensywności, ja tu jestem dla zabawy. No ale nic nie zrobisz. Czasami się robi głupoty.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Jakbyś miał tak powiedzieć z perspektywy, bo to trochę lat już się znamy, z perspektywy tego mojego biegania o jednej takiej rzeczy, która Twoim zdaniem, oczywiście nie siedzi w mojej głowie, ale myślę, że takie obserwacje też są cenne, też myślę dla moich słuchaczy, powoduje to, że mi się cały czas chce za buty zakładać, to co byś obstawił? Powiem Ci, co ja myślę potem.

[KRZYSZTOF JANIK] Ostatnio taka anegdota też, ostatnio właśnie rozmawiałem z jakimś tam uczniem i on się pyta, byliśmy na jakichś zawodach szkolnych i on się pyta, jak powinniśmy pobiec. Nie znałem w ogóle ucznia, bo to było z innej klasy, nie wiem na jakim jest poziomie i tak dalej.

I pyta się, jak powinienem pobiec. Ja mówię, no pobiegiesz na tyle, na ile jesteś przygotowany. A on mówi, no ale zawsze można powiedzieć wolniej. A ja mówię, no ale to już zależy od charakteru. Czyli jak masz charakter walczaka, że chcesz i tak dalej, to pobiegiesz zawsze na maksa swoich możliwości na dany dzień. Jeśli nie masz charakteru walczaka, to się przetruchtasz.

Po pierwsze trzeba mieć charakter, w sensie takim, że wiem po co to robię, dążę do tego, żeby być coraz lepszym. Niekoniecznie czasowo, ale w takim aspekcie wewnętrznym i poprawienia swoich możliwości. Druga sprawa, na pewno motywują takie rzeczy około biegowe, typu właśnie, że nie wiem, czuję się lepiej po treningu, nie wiem, mam jakiś cel właśnie zawodów i tak dalej. U Ciebie myślę, że jest motywacji wiele, bo wiesz, Twoje życie gdzieś tam wiele Cię nauczyło, miałeś różne perypetie zdrowotno, zdrowotnej i takiego funkcjonowania i przeszedłeś otyłość i nadwagę i dobrą wagę i problemy zdrowotne z aparatem ruchu i tak dalej. Jesteś teraz maratończykiem, możesz to głośno powiedzieć. Cele nowe się pojawiają, więc myślę, że wiesz po co to robisz.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Ja mogę powiedzieć tylko, że dla mnie jest taka jedna motywacja największa, którą sobie myślę, jak mi się nie chce tych budów założyć, że jak już je założę i wybiegnę, to po 500 metrach będę wiedział, że to była najlepsza decyzja, jaką mogłem podjąć!

[KRZYSZTOF JANIK] Dokładnie, to u każdego tak działa, że najgorszy jest ten moment wyjścia. Jak już wyjdiesz, to już to zrobisz.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] No i przede wszystkim muszę też powiedzieć, że te treningi uzupełniające. Doskonale o tym wiesz. Myśmy mieli takie śmieszne sytuacje z Krzyśkiem, że już przed samym maratonem to oczywiście było też bardzo zachowawcze. To był pierwszy maraton. Nie było tych treningów poniedziałkowych core. I ja pisałem do Krzyśka stary, błąd w systemie. Stary, jak to ma nie być core? Ja na tym core, jak mnie nie ma, to trzeba się zastanawiać, czy ja nie umarłem. Tak? Ja to lubię po prostu.

[KRZYSZTOF JANIK] To jest pewnego rodzaju styl życia poniedziałkowy, że jak nie ma poniedziałek o 19:00, to coś jest nie tak. To chyba nie ma poniedziałku w ogóle. Ale tak, przed maratonem ja zawsze luzuję z różnymi dziewczynami, dlatego żeby po prostu już skupić się w 100% na maratonie, gromadzeniu energii, nierozprasaniu jej. Każdy taki drobny element później może kosztować jakąś życiówkę, lepsze lub gorsze samopoczucie itd., więc lepiej dmuchać na zimne. I tak się nic nie wytrenuje na ten tydzień czy dwa tygodnie przed specjalnego. Raczej to jest już utrzymanie, dążenie do tego, żeby jak najwięcej energii skumulować i odpalić rakietę w trakcie startu.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Tak, będziemy układali kolejne plany niebawem na jesień. Na razie mam przerwę zdecydowanie ze startami. Też głowa moja potrzebuje tak jakby jeszcze raz chwycić bakcyła na sam fakt biegania. Natomiast pytanie jeszcze na koniec o obozy biegowe, bo powiedziałaś o tej drugiej marce, mało tu wybrzmiało. Wy też jeździecie do Kenii na przykład, nie? To jest takie mokry sen, każdego biegacza pojedę na obóz do Kenii, nie? Kiedy ktoś powinien jechać na obóz do Kenii? To jest pytanie moje.

[KRZYSZTOF JANIK] Wiesz co, my traktujemy bardzo turystycznie te obozy. W sensie te zagraniczne dość mocno traktują turystycznie i jeżdżą z nami osoby, które biegają mocno, biegają wolno, biegają albo są w ogóle takimi naprawdę, jak ja to mówię, trochę niedzielnymi biegaczami, czyli biegają od niedzieli do niedzieli i każdy znajdzie miejsce dla siebie. Czyli ten, który nie biega dużo wtedy, kiedy będzie chciał, miał siłę, energię, motywację, będzie sobie biegał, będzie wychodził z nami na trening. Bo treningi praktycznie codziennie robimy na takich wyjazdach, ale nie są obligatoryjne, że każdy musi wyjść. Ktoś może na przykład dłużej pospać, ktoś może sobie odpocząć i tak dalej, bo ten plan dnia zazwyczaj. Na takich wyjazdach zagranicznych jest mocno obszerny i dużo zwiedzamy, dużo jest turystyki, więc robimy rano trening, później idziemy zwiedzać, praktycznie cały dzień gdzieś zwiedzamy, wracamy do miejsca docelowego lub przenosimy się w inne miejsce, bo jest dużo takich właśnie też obozów, które jeździmy po całym kraju i zwiedzamy. Więc tutaj to każdy znajdzie dla siebie. Nawet, wiesz, jest opcja, że ludzie już w tym momencie biorą osoby niebiegające, które chcą tylko właśnie pozwiedzać. I wtedy jest jak gdyby też fajne, bo jak gdyby dzielą ten wyjazd, wiesz, doświadczenia w trakcie takiego wyjazdu ze sobą. Ta druga osoba, która na przykład biega, nie czuje się, że wiesz, dobra, znowu muszę siedzieć, jeść i tak dalej, tylko ma tam aktywność, bo tam trener zawsze coś organizuje treningowego. Więc jak gdyby fajne spędzanie czasu. Też rodziny często jeżdżą, więc te wyjazdy

też nie są takie, że to musi być tylko biegowy freak i nic więcej. Teraz w Kenii właśnie ja byłem z rodziną i też była druga rodzina z dzieckiem na wyjazdy właśnie do Ameryki Południowej, które właśnie mój wspólnik Michał organizuje. też rodziny z dziećmi jeżdżą, więc jak gdyby wszystko jest otwarte, to jest kwestia tylko tego, żeby chcieć, mieć motywację, no i te wyjazdy jak najbardziej fajne są, zupełnie inne niż ktoś sobie wyobraża, nie wiem, spędzanie czasu na wyjeździe z biura podróży, all inclusive, siedzenie nad basenem i wiesz, chodzenie na stołówkę. Ja byłem raz i powiedziałem, że nigdy już więcej nie pojadę, nie?

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Ja nie byłem, ale nie chciałbym. To jest dla mnie jakaś abstrakcja.

[KRZYSZTOF JANIK] Ja raz po pandemii stwierdziłem, że nie chcę mi się organizować samemu i tak dalej. Spróbuję. Nigdy nie byłem. Trochę też to zrobiłem, żeby zobaczyć, jak to wygląda od kuchni, taka organizacja, ze względu na to, że pod kątem własnego biznesu, jak to wygląda.

I powiem Ci... Nie, nigdy więcej. Nigdy więcej. To jest straszne. A nasze wyjazdy, naprawdę cały czas coś się dzieje. To są wyjazdy dla aktywnych. To nie są wyjazdy dla osób, które lubią przyjść, położyć się i leżeć cały dzień. Nieważne czy jesteś biegaczem, bo może ktoś lubi inną aktywność, lubi chodzić i tak dalej. Więc jak gdyby to otwiera taką furtkę dla osób aktywnych i tutaj te obozy nasze, obozybieganie.pl no po prostu pod tym względem petarda.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] To można powiedzieć, cytując slogan jednego z moich vlogerów, którego lubię: *Inspire to run, run to inspire!* A propos tych obozów.

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, tak, tak.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Oczywiście Krzychu, to powiedz mi jeszcze o systemie na koniec i moim słuchaczom, tym Running Performance, bo rozumiem, że też można, każdy może zacząć z tym systemem pracę, też w pakiecie tym podstawowym. Dla kogo to jest? Kogo zachęcasz do kontaktu? Gdzie można to wszystko znaleźć? To już powiedzieliśmy milion razy, że na rafik.performance.pl. No ale powiedz coś jeszcze.

[KRZYSZTOF JANIK] Oczywiście. W tych działaniach treningowych jest pełne spektrum. Tak naprawdę każdy z danym budżetem znajdzie coś dla siebie. Czyli i na naszej

stronie w dziale publikacje jest sporo właśnie materiałów związanych właśnie z ćwiczeniami, z takim wyjaśnieniem, dlaczego biegać wolno, dlaczego biegać różne typy treningów, dlaczego robić to, a nie to. Znajdzie się tam też taki zwykły plan dla biegacza początkującego, który chciałby zacząć w ogóle swoją przygodę z bieganiem, czyli ja to mówię, że plan od zera do 40 minut biegu ciągiem. I to jest taki zwykły plan .PDF, w którym można sobie przykleić na lodówkę, ale można też wejść w naszą aplikację, czyli naszą platforma treningowa.

Nie lubię tego nazywać aplikacją, bo ona jest webowa, czyli nie da się ściągnąć aplikacji na telefon, ale można ją otworzyć w formie webowej na stronie internetowej. I tam masz trzy pakiety tak naprawdę. Pierwszy pakiet taki *basic*.

To są takie podstawowe plany treningowe, kilka planów treningowych, żeby w ogóle postawić pierwsze kroki. Jeśli ktoś już coś biega, to drugi pakiet, drugi level to jest pakiet standard, który kosztuje 39 zł miesięcznie. I tam możesz wygenerować sobie plan treningowy oparty na własnych możliwościach. somatycznych i treningowych, czyli wpisujesz dane swoje, wiek, waga, wzrost, ile chcesz w tygodniu trenować, na jakim poziomie sportowym jesteś, czyli ile kilometrów biegasz w tygodniu i on z automatu dopasowuje ci trening do tego, co robiłeś i buduje plan treningowy do danego celu, czyli jakiegoś startu. Powiedzmy za trzy miesiące chcesz pobic 10 km lub pobic jakieś zawody właśnie na jakiejś dystansie i wpisujesz to w system i on Ci generuje automatycznie plan treningowy w oparciu o te dane, które wprowadziłeś. Ten plan w trakcie przygotowań jest, masz tam sprawdziany formy, że jak zrobisz ten sprawdzian formy, wpiszesz wynik, to on Ci *upgrade'uje* ten plan treningowy do Twojej aktualnej formy.

No i trzecia forma współpracy to jest trener online, ja to nazywam właśnie taki plan treningowy pisany przez trenera, współpraca z trenerem, tak jak z Tobą właśnie współpracowałem, czyli masz takiego trenera mentora, który nie tylko pisze Ci plan treningowy, nie tylko patrzy co się tam dzieje z tym Twoim treningiem, masz z nim kontakt, możesz za każdym razem do niego zadzwonić, napisać i się z nim skonsultować w sprawach treningowych właśnie treningowych, czy około treningowych, a czasami nawet o różnej dupie mary nie pogadać, dobrze o tym wiesz.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Zapytać, czy to, że nie ma kora oznacza, że mam kupować trumnę? Na przykład, nie?

[KRZYSZTOF JANIK] Bo wiesz, ja cię śmieję, że wiesz, ta moja rola takiego trenera to zmienia się już diametralnie, trochę rola trener-mentor, trener-psycholog. Powiem Ci, takie rozmowy z niektórymi zawodnikami przeprowadzam, że czasami się właśnie zastanawiam. Znaczą fajnie, bo to się rozwija w takim kierunku, że to jest pewnego rodzaju mentorstwo też. Tak, tak, oczywiście.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Jak się cała branża zmienia, to...

[KRZYSZTOF JANIK] Tak, tak, w biznesie teraz trochę jest o tym takim większym biznesie, bo tam mój biznes to jest taki, wiesz, śmieję, że to jest przedszkolny biznes, ale na przykład wczoraj słuchałem rozmowy o tam różnych dużych *startupach*, które pozyskują, wiesz, miliardy złotych na swoje funkcjonowanie i właśnie to mentorstwo i to funkcjonowanie że masz taką osobę, która gdzieś tam cię wspiera mentalnie. Możesz z nią właśnie podyskutować na różny temat i to właśnie mówię, kurde, przecież ja to robię w mojej działalności, że jak gdyby czasami masz jakieś zloty, upadki, czasami pogadasz na jakiś tam temat właśnie okobiegowy i to, kurde, nie, to zmienia w ogóle patrzenie na świat. I to jest fajne. Ja lubię jak gdyby też, no też jestem pedagogiem, no to też jakby daje mi tutaj taką furtkę, że Też nie lubię mówić, że nie lubię specjalistów od wszystkiego, ale to jest w mojej bańce, w moim działaniu. Jestem pedagogiem, jestem trenerem, trochę rozmów wychowawczych przeprowadziłem w swoim życiu.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Jesteś tatą.

[KRZYSZTOF JANIK] Jestem tatą, tak. trochę jakichś takich doświadczeń zdobyłem, które też sprzedają ludziom na zasadzie takiej pomocy w różnych sferach. Więc to też fajnie funkcjonuje.

Więc wszystko znajdziesz na runningperformance.pl i jak ktoś by chciał tak naprawdę gdzieś tam potrenować, ktoś chciałby wsparcia treningowego od trenera, czy jak gdyby też na bazie jakichś tam własnych doświadczeń skorzystać z tej aplikacji, z tego generatora planów treningowych, to jak najbardziej może to otrzymać właśnie u nas na runningperformance.pl.

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Ja polecam ze swojego doświadczenia, żeby biegać mądrzej, a czasami to oznacza wolniej, czasami szybciej, ale na koniec dnia tak, żeby w zgodzie ze sobą, to na pewno tam znajdziecie.


Bardzo Krzychu dziękuję i mam nadzieję, że nie usłyszymy się za pięć lat!

[KRZYSZTOF JANIK] No tak, mam nadzieję, że niestety dobrze wiesz, że czasu mało. Ja też, żeby znaleźć czas, potrzebuję naprawdę zaplanować mocno, ale może jakiś fajny biegowy projekt z różnymi tematami. Już o tym mówiliśmy wiele razy, a słyszymy się po pięciu latach. To jest ciężka sprawa, żeby znaleźć czas, ale myślę, że na pewno znaleźliśmy słuchaczy!

[KRZYSZTOF KOŁACZ] Dzięki.

[KRZYSZTOF JANIK] Dzięki, dzięki!

[MUZYKA]

Raz jeszcze, na koniec, żeby nie umknęło. Przypominam, zostaw na [Apple Podcasts](#) lub na [Spotify](#) taką liczbę  gwiazdek, jaką uznasz za stosowną.

Do usłyszenia w kolejnym odcinku, a za dziś bardzo dziękuję.

[MUZYKA CICHNIE – KONIEC ODCINKA]