

Janusz Iskra

"Lore of Running", Tim Noakes,
Champaign 2003 ; "Precision Heart
Rate Training", ed. Edmund Burke,
Champaign 1998 : [recenzja]

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 30-32

2006

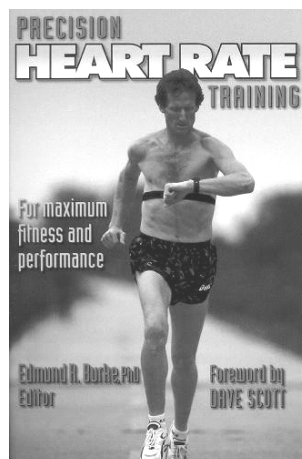
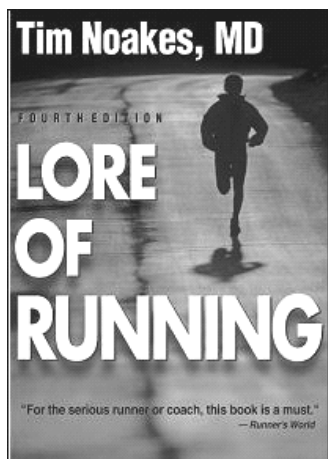
Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

RECENZJE

Janusz Iskra

Recenzja wydawnicza : Tim Noakes *Lore of Running* oraz Edmund Burke *Precision Heart Rate Training*.¹



Jeden z ostatnich zakupów Biblioteki AWF w Katowicach trafił w ten punkt, który ja oceniam jako cel kształcenia w naszej szacownej uczelni.

Praca Tima Noakes'a *Lore of Running* jest świetna, fantastyczna i fenomenalna. 930 stron tekstu i 102 strony piśmiennictwa dostępnego na stronie www.humankinetics.com to mistrzowski przejaw łączenia teorii i praktyki. Prof. Timothy Noakes pracuje w University of Cape Town (Republika Południowej Afryki) i jest autorem dziesiątek prac naukowych zamieszczanych w renomowanych czasopismach z tzw. „listy filadelfijskiej”. Ponadto Tim Noakes jest weteranem biegów maratońskich i ultramaratońskich, których dotychczas zaliczył ponad 70. Dzieło Noakesa to „cegła” złożona z nauki i praktyki, zlaną precyzją teoretyka i pasją biegacza – amatora. Praca ma charakter kompilacyjny, obejmują-

¹ T.D. Noakes: *Lore of Running*. Champaign, Il.: Human Kinetics, cop. 2003; *Precision Heart Rate Training*. Ed. E.R. Burke. Champaign, Il.: Human Kinetics, 1998.

cy zagadnienia fizjologii wysiłku i tzw. historiometryki treningu sportowego.

Ta ostatnia hybryda nauk o kulturze fizycznej to próba wykorzystania doświadczeń szkoleniowych z przeszłości w przyszłych działaniach trenerów.

Oficyna wydawnicza Human Kinetics z pełnym przekonaniem pozwoliła autorowi na połączenie podręcznika fizjologii z książką – przewodnikiem treningu długodystansowców.

O sukcesie tej decyzji świadczą czwarte wydanie monografii. Książka obejmuje kilka części. Pierwszy fragment dotyczy fizjologii i biochemii wysiłków wytrzymałościowych z uwzględnieniem struktury mięśni, systemów energetycznych, regulacji temperatury ciała i wielu innych mądrych rzeczy, interesujących dla prof. Kłapcińskiej i jej zespołu. Następne dwie części to niezwykle gratka dla twórczo pracujących trenerów. Setki przykładów konkretnych rozwiązań treningowych poczynawszy od legendarnego Deerfoota do tajemnic sukcesów biegaczy z wyżyn Kenii i Etiopii. Końcowy rozdział to rozbudowany materiał badawczy i szkoleniowy dotyczący urazów w biegach i szczegółowej profilaktyki przed kontuzjami dla amatorów i zawodników biegów wytrzymałościowych.

Jeżeli ktoś jest zainteresowany tematem, to zajrzy do tej książki i od razu poczuje erudycję i pasję autora.

Kolejna pozycja anglojęzyczna, dotycząca konkurencji wytrzymałościowych w bardzo praktycznym ich aspekcie, to książka pod redakcją Edmunda Burke'a *Precision Heart Rate Training* z 1998 roku. Praca ta czeka na zakupienie przez Bibliotekę i miejmy nadzieję, że do tej transakcji dojdzie.² Książka Burke'a to typowy przewodnik po rekreacji wytrzymałościowej opartej na wysiłku kontrolowanym za pomocą częstości skurczów serca (HR).

Pamiętam początek lat 90-tych, kiedy sterowanie treningiem biegaczy za pomocą HR było zjawiskiem koniecznym, a cała procedura stała się przejawem specyficznego kultu. Będąc w 1994 roku na Mistrzostwach Europy w Lekkoatletyce w Helsinkach, udało mi się nabyć książkę Petera Janssena *Training lactate pulse rate*. Obecnie wykorzystanie „Sport-testerów” spowszechniało, nie znaczy to jednak, że zarzucono tę formę kontroli wysiłku wytrzymałościowego.

W przeciwieństwie do pracy Noakesa, pozycja Burke'a dotyczy rekreacji wytrzymałościowej, obejmującej marsze, biegi, pływanie, wrotkarstwo oraz aerobic.

² Książka ta została już zakupiona przez Bibliotekę (przyj. red.).

Praca Burke'a i współpracowników to także swoista kompilacja celów i ich realizacji. Wydaje się, że jednym z celów pracy była reklama firm produkujących „Sport-testery”, czyli zegarków do odmierzania HR. Cel biznesowy został zapewne spełniony, gdyż po przeglądnięciu kilkudziesięciu zdjęć w umyśle każdego czytelnika pozostanie „mini aparatura kontrolna” za 500-2000 zł.

Cała praca ma taką konstrukcję, że przeciętny zwolennik rekreacji ruchowej bez trudu wykorzysta zawarte w niej informacje. Nie bez przyczyny Edmund Burke jest specjalistą od „strength and conditioning”, czyli ogólnosprawnościowego przygotowania. A więc z pomocą tego przewodnika – ćwicz według klucza HR. Czasami propozycje autorów dotyczą problematyki sportu wyczynowego. Z całą pewnością Burke, jako dyrektor programu badań sportowych na Uniwersytecie w Colorado Springs ma wiele do zaoferowania w tym zakresie wiedzy. Wspólnym elementem prac Noakes'a i Burke'a jest ich utylitaryzm.

Aplikacyjny charakter rad i programów treningowych zarówno amatorskich, jak i wyczynowych, kieruje ww. pozycje do społeczeństwa aktywnego ruchowo. Obszerna monografia Noakesa i skrótkowo przedstawiony przewodnik Burke'a zostały wydane przez Human Kinetics. To gwarancja nie tylko różnorodności, ale przede wszystkim poziomu. Zachęcam do czytania, przede wszystkim biegaczy.

Dr hab. Janusz Iskra, prof. nadzw. AWF jest pracownikiem Katedry Sportów Indywidualnych AWF w Katowicach.