

S P R A W O Z D A N I E

szkoleniowe za okres od 1.XI.1995 do 4.VIII.1996r.

maratończyków : G.Gajdus, L.Bebło.

Realizacja szkolenia olimpijskiego w sezonie 1995/1996 przebiegała zgodnie z planem złożonym w R C M Sz i PZLA tj. szkolenie w cyklu zimowym i cyklu letnim.

I. CYKL ZIMOWY 6.XI.95- 21.IV.96 - 24 tygodnie

1. Okres przygotowawczy 6.XI.-7.I.96r. - 9 tygodni
 2. Okres BPS i starty 8.I. - 3.III.96r. - 8 tygodni
 3. Okres przejściowy 4.III.- 21.IV.96r.- 7 tygodni
- Zgrupowania krajowe
-

Międzyzdroje - 6.XI.95 - 26.11.95 - 21 dni / klubowe /
Szkłarska Poręba - 2.XII.95 - 22.XII.95 - 21 dni

Zgrupowania zagraniczne

Albuquerque - 14.I.96 - 10.III.96r. - 56 dni

STARTY

Las Vegas - 11.02.96r. - 1/2 maraton - 1:01,03 - rekord Polski
Bivako /Japonia/ - 3.03.96 - maraton - 2:13,44

Badania lekarskie i wydolnościowe

Łódź - 28.XI.95r. - Z-d Medycyny Sportowej WAM

UWAGI do realizacji szkolenia w cyklu zimowym

1. Nie zrealizowano 2 startów pomocniczych na dystansie 10km w okresie 30.12.95 - 12.01.96r. / choroba/
2. Okres regeneracji u zawodnika G.Gajdus przedłużono o 3 tygodnie ze względu na leczenie kontuzji stopy.
3. W przygotowaniach do startów w maratonie w dniu 3.03.96r. popełniono błąd szkoleniowy polegający na starcie w 10 dniu po zjeździe z gór a nie jak planowano w 20 dniu ,co miało duży wpływ na wynik sportowy.Odpowiedzialnym za realizację planu szkoleniowego był trener B.Mamiński.

1. CYKL LETNI - 22.04. do 18.08.96r. - 18 tygodni

1. Okres przygotowawczy 22.04. do 9.06.96r. - 7 tygodni
2. Okres BPS i starty 10.06. do 04.08.96r. - 8 tygodni
3. Okres przejściowy 5.08. do 25.08.96r. - 3 tygodnie

Zgrupowania krajowe

Szklarska Poręba - 5.05. - 31.05.96r. - 26 dni
Szklarska Poręba - 6.06. - 10.07.96r. - 34 dni

Zgrupowania zagraniczne

ATLANTA - 12.07. - 4.08.96r. - 24 dni

STARTY

Portugalia - 21.06.96r. - 12km
Szczecin - 30.06.96r. - 20km

Badania lekarskie i biochemiczne

Warszawa - 1.07.96r. - /COMS/
Atlanta - 17.07.96r.

UWAGI do realizacji szkolenia w cyklu letnim

1. Ostatnia przygotowań do startu odbyła się na kontynencie amer. w Atlancie / 4 tygodnie / - bez zakłóceń,
2. Treningi główne przeprowadzane w godzinach startu i biegu maratońskiego tj. 7⁰⁰ do 9³⁰.
3. Badania biochemiczne przeprowadzone w Atlancie w dniu 17.07.96r. wykazały dobry stan zdrowia zawodników.
4. Testy przeprowadzone w dniu 23.07.96r. i 27.07.96r. potwierdziły dobry stan przygotowania zawodników.

Generalne uwagi i wnioski,

1. Bieg maratoński stał się sportem zawodowym. Związku z powyższym wymaga bardziej profesjonalnego przygotowania przy uwzględnieniu warunków klimatycznych i odpowiedniego wspomaganie energetycznego.
2. W biegu maratońskim wystartowała wyjątkowo rekordowa ilość zawodników - 120 / Barcelona - 72 / i nie ukończyło zaledwie 11 zaw. co świadczy o profesjonalnym przygotowaniu do tego startu.
3. Polscy maratończycy odważnie podjęli walkę z grupą zawodową maratończyków , prowadząc bieg przez 5,10,15,20 i 25 km.
4. Wyjątkowa duża wilgotność / 95 %/ i wysoka temperatura / 31°C/ w dniu startu / 4.08.96./ spowodowała duże odwodnienie organizmu co miało wpływ w drugiej połowie biegu na poważny kryzys wydolnościowy u zawodników a w szczególności u zaw.G.Gajdus ,powodując zaburzenia żołądkowo jelitowe.
5. 17 miejsce L.Bebły plasuje go na 5 pozycji w Europie , co świadczy o realnym wykładniku.

