



Wywiad z Jeffem Galloway'em – gościem specjalnym i uczestnikiem 4. Carrefour Półmaratonu Warszawskiego. Niegdyś uznany zawodnik teraz autor prekursorskiej i najprostszej metody pokonywania długich dystansów opartej na cyklicznym marszo-biegu.



Jesteś autorem najśłynniejszej metody biegowej, piszesz książki o bieganiu, masz stałą rubrykę w najśłynniejszym magazynie biegowym, prowadzisz seminaria, wciąż aktywnie uczestniczysz w zawodach i szkoleniach. Czy jest coś co Jeff Galloway robi poza bieganiem?

Jeff Galloway: Pięćdziesiąt lat temu, jako trzynastoletni grubasek zacząłem biegać z powodu szkolnych restrykcji. Byłem jednak bardzo zaskoczony tym jak dobrze czułem się po bieganiu. Kontynuowałem więc bieganie, a ja czułem się coraz szczęśliwszy - stawałem się lepszą osobą. Przez ostatnie 30 lat, już jako trener, zrozumiałem, że pomaganie przeciętnym ludziom, poprawianie poziomu ich życia - właśnie przez bieganie daje mi tyle samo przyjemności co moje własne treningi.

Czy robie coś poza bieganiem? Zainteresowanie tą aktywnością rośnie gwałtownie, co roku jestem zapraszany do nowych projektów. Aby to wszystko utrzymać muszę pracować co najmniej 12 godzin dziennie, zazwyczaj więcej. Nie mam czasu na inne sprawy, ale moja praca daje mi wielką satysfakcję i przyjemność. Niczego więcej nie potrzebuję.

Skąd pomysł aby pokonywać długie dystanse na zmianę marszem i biegiem? Twoja metoda, w gruncie rzeczy niezwykle prosta okazała się wręcz rewolucyjna dla wielu pokoleń biegaczy amatorów.

JG: W roku 1973 poproszono mnie, bym poprowadził szkolenie o tym jak zacząć biegać. Nikt z jego uczestników nie biegał od co najmniej 5 lat. Każdemu więc kazałem wpleść w treningi biegowe przerwy na marsz. Po 10 tygodniach każda z tych osób ukończyła bieg na 5 lub 10 km. A największym osiągnięciem był brak jakichkolwiek kontuzji. Wiedziałem, że to dzięki przerwom na marsz i od tamtej pory stale ulepszam metodę.

Wkrótce wystartujesz w 4. Carrefour Półmaratonie Warszawskim, czy to Twój pierwszy start i wizyta w Polsce?

JG: Chciałem odwiedzić Warszawę od 40 lat, w końcu udało się. Jest to moja pierwsza wizyta i bardzo się na nią cieszę.

Wraz z Tobą pobiegnie całkiem spora grupa biegaczy... Jak oceniasz swoje szanse?

JG: Nie będę biegł szybko (uśmiech). Wolę podziwiać scenerię i porozmawiać z pozostałymi biegaczami. Przede wszystkim skupię się jednak na pomaganiu innym, postaram się aby bieganie było dla nich przyjemniejsze niż wcześniej i aby z powodzeniem korzystali z moich treningowych i startowych metod.

Z Twoją metodą wszystko wydaje się prostsze. Łatwość korzystania z punktów odżywczych, rozmowa z innymi biegaczami, szybsza regeneracja, mniejsze zmęczenie i wielka satysfakcja na ostatnich kilometrach kiedy inni zawodnicy odczuwają już dystans a my dopiero rozwijamy skrzydła. Wydaje się jednak, że największym problemem jest odpowiednie zaprogramowanie głowy i konsekwentne trzymanie się metody. Bywa to trudne.

JG: Jeśli będziemy odpowiednio dbać o nasze zasoby od początku to rzeczywiście do samego końca pozostaniemy silni. Tak, trudno jest od początku robić wczesne przerwy na marsz, zwłaszcza kiedy mamy siłę i chcemy biec. Ale pierwsze przerwy są najważniejsze, pozwalają wyeliminować narastające zmęczenie. Dzięki nim utrzymujemy wytrzymałość i siłę mięśni nóg do samego końca. Stosując je możemy zafundować sobie naprawdę szybki finisz, szybko się zregenerować i cieszyć resztą dnia, dlatego co raz więcej biegaczy koncentruje się właśnie na nich od samego początku.

Spodziewamy się dość dużej liczby debutantów, którzy zdecydują się z Tobą pobiec, wśród nich wiele kobiet. Czy masz dla nich jakieś rady?

JG: Od samego startu ustawcie się na tyłach tłumu. Biegnij z jednej strony drogi, tak abyś mogła łatwo przejść do marszu na jej poboczu. Biegnij tak wolno abyś nie musiała ciężko oddychać. Jeśli pojawi się taki oddech zwolnij i przejdź do marszu. Jeśli będziesz przechodziła do marszu tak często jak potrzebujesz ukończysz bieg w dobrej formie.

W ostatnich czasach Twoja żona Barbara stała się wśród biegaczek również niekwestionowanym autorytetem. Czy przygotowywanie kobiety na maraton lub półmaraton wymaga innego, nie-męskiego, podejścia?

JG: Wraz z Barbarą odkryliśmy, że kobiety wykazują więcej cierpliwości i lepiej koncentrują się na wczesnych przerwach. To niezwykle cenna rzecz podczas długich biegów ponieważ wolny start z przerwami na marsz pozwoli cieszyć się każdym biegiem i ukończyć go w pełni sił. Z powodu słabszej budowy kości u kobiet zalecamy też aby kobiety stosowały dzień przerwy w treningu po każdym długim wybieganiu. Kobiety powinny również stosować przerwy na marsz właściwe od początku podczas wszystkich biegów.



Na zachodzie, a zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych procentowy udział kobiet w maratonach niejednokrotnie dorównuje udziałowi męskiej części, zdarza się, że w pewnych kategoriach wiekowych nawet ją przewyższa. Czy nie jesteś tym zaskoczony? U nas w Polsce kobiety na długich biegach to wciąż zdecydowana mniejszość.

JG: Udział kobiet w biegach wzrastał ze znacznie mniejszego „kapitału”. Jest bardzo nie wiele kobiet, które zaczęły biegać już w latach 60, tak jak na przykład Barbara. Zdecydowanie jednak udział biegających kobiet zwiększył się w Polsce, tak samo jak miało to miejsce w Ameryce. I to co najmniej z kilku powodów. Według tysięcy kobiet z którymi rozmawiałem bieganie dostarcza im pozytywnych bodźców, których nie otrzymają podczas innych aktywności. Wzmocniona postawa psychiczna, witalność, poczucie wolności, czas dla siebie i wiele innych. Po każdym biegu odczuwają niezwykle mocne uczucie odprężenia i wzmocnienia. Kobiety mówią sobie o tym nawzajem i w ten sposób ich populacja rośnie.

Tvoja metoda otworzyła drzwi do biegania setkom tysiącom osób na całym świecie. Maraton przestał być niezdobytą górą a stał się, powiedzmy nieco przystępniejszy. Czy nie sądzisz, że jesteś poniekąd odpowiedzialny za jego odmitologizowanie?

JG: Jestem niezwykle zadowolony z obalenia tego mitu, chociaż poniekąd wciąż funkcjonuje on w naszym społeczeństwie: tylko utalentowani atleci mogą trenować do maratonu, pozostali zrobią sobie krzywdę i prawdopodobnie poniosą klęskę. To oczywista nie prawda.

Według naukowców ludzie pokonywali wielkie dystanse na stopach od milionów lat. Jesteśmy zaprojektowani tak aby pokonywać wielkie odległości, zwłaszcza jeśli będziemy stosować przerwy na marsz. Prawie każdy kto jest w przeciętnej formie i niewytrenowany może ukończyć półmaraton i maraton. W Ameryce program Galloway'a odniósł sukces u 99% osób, które stosowały mój trening. Wśród nich wielka cześć do debutanci.

Metoda marszo-biegu jest skuteczna nie tylko wśród amatorów. Niektórzy maratończycy są w stanie dzięki niej uzyskać czas nawet poniżej 2 godz. i 40 min. Dla wielu maratończyków to czas z innej bajki!



Znam ponad 100 osób, które nie potrafiły sobie poradzić z granicą 3 godzin biegnąc bez przerwy. Kiedy zastosowali moją metodę – wszyscy poprawili swoje wyniki od 5 do 10 minut i złamali 3 godziny. Znam kilkadziesiąt osób, które tą metodą zeszły poniżej 2:50. Najszybszy „galloway” to 2:28 – młody człowiek poprawił życiówkę co milę maszerując przez 15 sekund. Co tu jeszcze udowadniać?

Jesteś byłym członkiem kadry olimpijskiej i byłym rekordzistą USA na 10 mil. Byłeś profesjonalnym i uznanym biegaczem. Czy Twoje metody treningowe i startowe wpłynęły na Twoje dawne środowisko ?

JG: Są zawodnicy z czołówki, którzy krótkie przerwy na marsz stosują na punktach odżywiania. To są oczywiście krótkie 5-10 sekundowe przerwy. Jedna ze zwyciężczyń maratonu londyńskiego z początku lat 80 powiedziała mi, że robiła przerwy na marsz po każdej mili – z powodu upału. Czuła, że takie przerwy pozwalają jej chłodzić organizm i wyprzedzić rywalki w końcówce.

Co sądzisz o korzystaniu z Twojej metody podczas naprawdę długich biegów. Mam tu na myśli dystanse ultra i biegi górskie. Cześć zawodników również w takich warunkach ją stosuje. Wydaje się, że Twoja metoda nie ma ograniczeń, ani odległościowych ani wydolnościowych.

JG: Co roku otrzymuję sygnały od ponad 30 000 biegaczy. Jestem bardzo szczęśliwy słysząc o wzrastającej liczbie sposobów na wykorzystanie mojej metody celem uniknięcia kontuzji, zredukowania zmęczenia, podniesienia wytrzymałości i prędkości podczas biegów, o których wspominałeś. To jest właśnie mój cel, aby pomagać ludziom w ich życiu, dawać radość z biegów wytrzymałościowych a przerwy na chód są najprostszym sposobem jaki znam aby to osiągnąć.

Jeździsz po całym świecie, odwiedzasz różne imprezy, widziałeś mnóstwo maratonów i półmaratonów. Czy jest coś co potrafi Cię jeszcze zaskoczyć?

JG: Siła ludzkiego ducha w przewyciężaniu przeciwności losu wciąż mnie zaskakuje. Każdego tygodnia słyszę historie o ludziach, którzy wbrew swoim słabościom potrafili zostać pełnokrwistymi biegaczami. Dzięki dotarciu do ukrytych pokładów naszej psychiki i wydobywania z niej siły podczas treningów byli w stanie dokonać w swoim życiu rzeczy niezwykłych. Bieganie uaktywnia nas, wskazuje nam na drzemającą w nas siłę o której nawet nie wiedzieliśmy.

Czy planujesz w przyszłości nowe biegowe lub nie-biegowe wyzwania?

Chciałbym rozszerzyć moje seminaria i zwiększyć ilość usług oferowanych na www.RunInjuryFree.com tak aby dotrzeć do większej ilości biegaczy z informacją o tym jak mogą czerpać więcej przyjemności z biegu i odnosić sukcesy.

Czy wyobrażasz sobie dzień w którym mówisz „w porządku Jeff, starczy już tego biegania, zrobiłeś swoje”?

Nie!