

Biegać na tempo czy na tętno?

mgr Jerzy Rudzik

mgr Jerzy Chrzanowski

Bieganie to najprostszy sport na świecie i niech tak pozostanie. Pomiar kilku parametrów naszego ciała może bieganie uczynić jeszcze atrakcyjniejszym i skuteczniejszym. To jest to co odróżnia bieganie od treningu biegowego.

Wśród podstawowych metod w treningu biegowym stosuje się bieganie „na tętno” i „na tempo”. Obie służą wyznaczaniu intensywności treningu. Jeśli chcemy realizować konkretny plan treningowy, nie unikniemy stosowania przynajmniej jednej z nich. W mierzeniu parametrów tętna i tempa pomagają liczne aplikacje biegowe. Powinniśmy wiedzieć po co nam te dane i jak je interpretować.

Bieganie „na tętno”

Podstawa tej metody jest kontrola tętna. Aby je zmierzyć wystarczy zegarek z sekundnikiem i dwa palce - środkowy i wskazujący. Przykładamy je do tętnicy szyjnej i przez 10 sekund liczymy uderzenia i mnożymy wynik przez 6. Możemy też korzystać z zegarka z pulsometrem, który na bieżąco pokazuje wartości pulsu.

Kontrolując tętno nie tylko podczas treningu, ale także przed i po nim, możemy określić, czy nasza forma rośnie, czy jesteśmy przetrenowani. Wskaźnikiem rosnącej formy organizmu do treningu jest tętno powysiłkowe. To różnica między tętnem zmierzonym zaraz po zakończeniu sesji treningowej /lub przebiegnięciu danego odcinka, a tętnem po minucie odpoczynku. Im większa różnica tym lepiej, bo to oznacza, że nasz organizm szybciej wraca do równowagi po wykonanym treningu. Gdy biegamy metoda „na tętno” intensywność treningu wyznacza procent naszego tętna maksymalnego /HR max/. Dlatego w wielu planach treningowych można znaleźć sformułowania: „biegnij 30 minut na tętnie 60 proc. HR max. /takie tętno oznacza bieg ze średnią intensywnością - dla porównania trucht to ok. 50 proc. HRmax. Znając swoje tętno maksymalne można skutecznie korzystać z planów treningowych. Trudność sprawia określenie prawidłowej wartości HR max. Są specjalne badania /próby wydolnościowe/, które to umożliwiają Prostszy, choć mniej wiarygodny sposób, to obliczenie tętna maksymalnego za pomocą wzorów. Najbardziej popularny t: $220 - \text{wiek} = \text{HR max}$. Jest on jednak nieprecyzyjny. Może pokazywać wynik nawet o 21 ud./min większy, bądź mniejszy od rzeczywistości. Przy takim marginesie błędów potencjalne tętno maksymalne 30 – letniego mężczyzny może wynosić od 169 do 211 uderzeń na minutę. To zbyt duża rozpiętość. Oto mniej znany, ale bardziej precyzyjny wzór:

$\text{HRmax} = 205,8 - 0,685 \times \text{wiek}$ /margines błędów ok. 6,4 ud./min/

Nie powinniśmy jednak ślepo ufać tym wskaźnikom. Nie róbmy testów mających na celu sprawdzenie aktualnego tętna maksymalnego. Można to stopniowo weryfikować - za każdym razem kiedy uda nam się na treningu lub zawodach zarejestrować najwyższe tętno, rejestrujemy je jako tętno maksymalne.

Jakie są wady biegania „na tętno”? Przede wszystkim niestabilność tętna. Nie zależy ono tylko i wyłącznie od naszej aktualnej formy sportowej, ale też od wielu innych czynników, np. temperatury powietrza, ciśnienia atmosferycznego, wilgotności powietrza, pory dnia, stopnia nawodnienia, stanu emocjonalnego, ilości snu.

Innym problemem, szczególnie dla osób początkujących, może być utrzymanie prawidłowej wartości tętna podczas biegu. Gdy zawodnik zacznie biec zbyt szybko /ale z prawidłowym tętnem/, po pewnym czasie może się okazać, że musi stopniowo zwalniać, aby utrzymać tętno na prawidłowym poziomie. Natomiast w przypadku treningów interwałowych, gdy musimy pokonać określone odcinki w szybkim tempie, może się zdarzyć, że nie włożymy odpowiedniego zaangażowania w trening. Dlaczego? Bo zamiast słuchać swojego ciała, skupiamy się na pomiarze tętna, które - jak wiemy - może osiągać wysoki poziom przez inne czynniki niż tylko intensywność biegu.

„Bieganie na tempo”

Aby podczas biegu kierować się tempem, mamy do wyboru kilka możliwości. Możemy kupić zegarek z GPS-em, biegać w miejscu, gdzie zaznaczone są kilometry /np. ścieżki biegowe, stadion lekkoatletyczny, trenować z włączoną aplikacją śledzącą przebiegane kilometry lub biegać na bieżni mechanicznej/.

W przypadku urządzeń wykorzystujących GPS, trzeba wziąć poprawkę na niedokładność pomiaru w miejscach o wysokiej zabudowie, w gęstych lasach lub podczas pochmurnych dni, kiedy utrudniony jest odbiór sygnału z satelity. Wtedy pokazywane tempo nie będzie zgodne z rzeczywistością.

Plusem biegania „na tempo” jest to, że możemy szybko i dokładnie określić z jaką intensywnością powinniśmy biec, aby wykonać określony typ treningu. Pomogą nam w tym tabele Jacka Danielsa lub McMillana. Wystarczy wpisać swój wynik uzyskany na zawodach na tym dystansie i uzyskamy odpowiedź, w jakim tempie powinniśmy biegać, aby realizować swoje cele treningowe. Takie tabele można znaleźć w internecie.

Stosując tę metodę przyzwyczajamy nasz organizm do określonego tempa. W zależności od rodzaju treningu jest bardziej lub mniej korzystne. Jeśli trening ma być spokojnym rozbieganiem, to zdecydowanie niewskazane jest przejmowanie się tempem. Podczas takich jednostek ważniejszy od treningu jest czas, który spędzamy na treningu. Jeśli natomiast chcemy zrobić trening wytrzymałości tempowej trening kształtujący zdolność do utrzymania wyższej prędkości na dłuższym odcinku/, to oczywiście nie da się uniknąć kontrolowania tempa. Prawidłowe tempo jest łatwiej

utrzymać niż tętno. Nie ma też zagrożenia, że zaczniemy zbyt szybko biec i z każdą minutą będziemy zwalniać jak przy trenowaniu „na tętno”.

Problem pojawia się w przypadku osób, które nie potrafią oszacować lub przeceniają swoje możliwości. Zakładając określony wynik do osiągnięcia w zawodach, kolejne treningi w okresie przygotowań wykonujemy w tempie dostosowanym do tego rezultatu. Jeśli założony wynik jest poza naszym zasięgiem, każdy z treningów będzie zbyt mocny, stąd prosta droga do przetrenowania.

Którą metodę wybrać?

Obie metody są dobre i mogą się uzupełniać. Planując trening możemy opierać się na tempie, ale nie rezygnujemy z obserwacji tętna. Bieganie „na tętno” polecałby osobom, które na co dzień biegają same, nie mają kontaktu z trenerem i nie mogą polegać na jego intuicji. Może nie zawsze wykorzystujemy w nim maksimum swoich możliwości, ale zdecydowanie lepiej być niedotrenowanym, niż przetrenowanym - mówią specjaliści.

Doświadczeni zawodnicy znający swoje możliwości i przygotowujący się startów pod okiem pod okiem trenerów zazwyczaj nie biegają z pulsometrem. Zdarza się to tylko w newralgicznych momentach okresu treningowego, np. po długiej przerwie, czy po sezonowym roztrenowaniu oraz gdy trenują w wysokich górach. Czyli tylko wtedy, gdy muszą w niestandardowych okolicznościach obserwować jak reaguje organizm. Często można spotkać biegaczy, którzy bezgranicznie ufają liczbom na pulsometrach. Kierując się tylko nimi nie dajemy sobie szansy poznać i wykorzystać faktycznego potencjału jaki w nas drzemie. Czasami trzeba odpuścić i „biegać na samopoczucie - nauczyć się siebie”.

Porównaj swoje osiągi