

# JAK ZWYCIĘŻAĆ W CHODZIE

## CZYLI AKADEMICKI PORADNIK SPORTOWY SPRZED 100 LAT

Efektom udanych, pierwszych zawodów sportowych, zorganizowanych przez warszawskich akademików był napisany przez Kazimierza Biernackiego, a wydany w 1917 r. przez Związek Sportowy Słuchaczy Politechniki, mały poradnik. Traktuje o tym jak powinno się trenować, by wzorem autora, wygrywać w chodzie sportowym. Dziś praca ta może nieco śmieszyć, a uwagi tam zawarte mogą wydać się trochę infantylne, ale ... . Jak zauważył prof. Ryszard Wryk, była to jedna z pierwszych prac o charakterze metodycznym i pierwszy ślad wydawniczej działalności warszawskiego klubu uczelnianego. Przyjrzyjmy się niektórym porodom dla sportowców AZS sprzed 100 lat.

### **Porada I: Jak się odżywiać podczas przygotowań do zawodów.**

*W jedzeniu należy zmniejszyć ilość pokarmów mącznych i kartoflanych, a w ostatnim tygodniu zaniechać ich całkowicie. Ubytek ten należy zastąpić możliwie dużą ilością węglowodanów: czekolady, cukru i mało wypieczonych befszytków. Kto może, powinien zjadać dziennie po 6 do 8 jajek gotowanych na miękko, lub wprost surowych. Rano do śniadania, po południu i wieczorem do kolacji należy pić mocną, słodką czekoladę na żółtkach, przy minimalnej ilości pieczywa. W ciągu ostatnich dwóch dni, winno się brać nawet co godzina, łyżkę lub łyżeczkę cukru i sporo czekolady w tabliczkach.*

Kazimierz Biernacki nie był nowicjuszem sportowym. Od 1913 r. trenował na studiach we Włoszech. Gdy pojawiła się możliwość podjęcia nauki w polskiej uczelni, Biernacki wrócił z zagranicznego wojażu by studiować na Politechnice Warszawskiej. Był współtwórcą warszawskiego AZS, a także pomysłodawcą, głównym organizatorem i uczestnikiem chodu maratońskiego 24 września 1916 r. Wystartował i trochę niespodziewanie zwyciężył. Zwycięstwem przejął się całkowicie i niedługo potem wydał omawianą książeczkę.

### **Porada II: jak trenować przed zawodami.**

*Treningi prowadzone w dostatecznie długich odstępach czasu, winny być zawieszane na 10 dni przed zawodami. Zwracam też uwagę na przestrzeganie 8 godzinnego snu podczas treningu i 9-10 godzinnego w ostatnim tygodniu. Należy zawiesić w tym czasie również pracę fizyczną i umysłową, zredukować zajęcia wymagające ruchu i w ogóle czynności mogące ujemnie wpłynąć na stan nerwowy zawodnika (wstrząsająca lektura, kłótnie, niebezpieczeństwo). Kto może, niech na ten czas wyjedzie na wieś, możliwie małoludną i spokojną.*

Trasa opisywanego chodu maratońskiego prowadziła przez Tarczyn. W miasteczku tym mieściła się apteka prowadzona przez Witolda Budzińskiego, który miał śliczną córkę Zosię, zakochaną (z wzajemnością) w naszym autorze. Zosia kilka miesięcy po zawodach wyszła

za mąż za Biernackiego i wtedy okazało się, że ... najlepsze płyny do masażu sprzedaje apteka Budzińskiego w Tarcynie. Wybaczmy drobną kryptoreklamę, bo czegoś się nie zrobi dla teścia.

### **Porada III . Czym się smarować przed zawodami.**

*Masaż nóg odbyć należy przed każdym treningiem, smarując je płynem Fluid. To płyn restytucyjny w skład którego wchodzi: spirytus, kamfora, eter, sól itp. ingrediencje. W Królestwie Polskim, o ile mi wiadomo płyn ten wyrabia jedynie apteka Witolda Budzińskiego w Tarcynie pod Warszawą.*

W czasie chodu maratońskiego w 1916 r. każdemu zawodnikowi towarzyszył laufer na rowerze. Ten cyklista-opiekun miał z sobą wodę gazowaną i czekoladę alpejską, by w każdej chwili wesprzeć maratończyka. Postępowano tu zgodnie z zaleceniami autora.

### **Porada IV: Jak się odżywiać w czasie zawodów.**

*Odżywianie się w chodach do pół godziny włącznie – nie stosuje się. W dłuższych wyścigach płucze się usta gazową wodą, pijąc mało i tylko łykami, o ile wyścig jest długi i forsowny, a temperatura wysoka. Jeść można w niewielkich ilościach: żółtka ubite w cukrze, czekoladę mleczną i pastylki od pragnienia.*

Nasz mistrz uważał, że kondycja i szybkość, to nie wszystko. Trzeba mieć jeszcze chytry plan, który pozwoli pokonać przeciwnika. Najważniejsze to dobra taktyka!

### **Porada V: Taktyka walki.**

*Na zawodach, prócz wytrenowania, zwycięża się jeszcze i sposobem prowadzenia walki z rywalami, czy to za pomocą wciągania ich w zbyt gwałtowną walkę, czy umyślnego opóźniania. Na każdego rywala działa tu zresztą każdy sposób inaczej. Flegmatyków można detonować zrywaniami tempa, sangwiników finiszem, tchórzów- znacznym odrzuceniem ich zaraz na pierwszych kilometrach, zbyt pewnym siebie pilnowaniem przed finiszem itp. Sposobów dyktować niepodobna. Natomiast na poszukiwanie ich, zwracam specjalną uwagę.*

Stosującemu te zasady, zwycięstwo powinno przyjść dużo łatwiej. „Trzeba tylko wierzyć, iść i zwyciężać” – tymi słowami mistrz Kazimierz Biernacki kończył swój poradnik sportowy. Broszura „Jak zwyciężać w chodzie” jest dostępna w zbiorach Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego.

Wyboru dokonał i komentarzem opatrzył Robert Gawkowski.