

Jak będę zdrowy, to będę dobry!



Z Marcinem Chabowskim, czołowym polskim biegaczem długodystansowym, ambasadorem marki ASICS rozmawiamy m.in. o mijającym sezonie, jego obecnej dyspozycji, planach sportowych na 2014 rok oraz cechach, jakie powinien posiadać profesjonalny zawodnik.

Jak oceniasz mijający sezon?

Za bardzo nie ma czego oceniać, ponieważ w tym mijającym sezonie miałem tylko 3 starty. Z tego powodu na pewno należy spojrzeć na ten rok negatywnie, choć ja i wąskie grono znajomych wiemy, że powodem tego jest brak sportowego szczęścia oraz kontuzje, które były naprawdę zbiegiem dziwnych okoliczności. Wiosną przygotowywałem się w USA do londyńskiego maratonu w komfortowych warunkach. Gdy wróciłem do Polski, w kraju panowała zima i byłem zmuszony ostatni etap przygotowań trenować tylko i wyłącznie na asfalcie. Spowodowało to uraz łydki i przełożyło się na porażkę w wiosennym maratonie, który odbył się w kwietniu. Szkoda, bo byłem w bardzo dobrej dyspozycji. Pech nie opuszczał mnie również w drugiej części sezonu. W sierpniu na treningu przewróciłem się o wystający z drogi metalowy pręt i nieszczęśliwie upadłem na kolano. Efekt był taki, że doszło do uszkodzenia chrząstki i nie mogłem trenować przez 2,5 miesiąca.



W tym roku najgłośniejszym echem odbiło się zdobycie przez Ciebie w sierpniu tytułu Mistrza Polski na 10km w biegu ulicznym. Zostawiłeś wówczas w tyle wielu czołowych polskich biegaczy.

Do tego biegu trenowałem tylko 7 tygodni, po dłuższej przerwie spowodowanej wspomnianym urazem łydki. Na pewno miałem dobrą bazę wyjściową po zimowych maratońskich przygotowaniach. To był już mój trzeci złoty medal na cztery dotychczasowe edycje Mistrzostw Polski. Niestety w ubiegłym roku nie było mi dane obronić tytułu z 2011 roku, dlatego byłem dodatkowo zmotywowany, aby zwyciężyć w tym sezonie.





Zdrowie dopisuje? Trenujesz na pełnych obrotach?

Obecnie z moim zdrowiem jest wszystko w porządku. Dużo kosztował mnie psychicznie ostatni, pechowo odniesiony uraz. Zwłaszcza, że przewróciłem się dwa tygodnie po wygranych Mistrzostwach Polski. Byłem w dobrej dyspozycji i chciałem dobrze zaprezentować się w jesiennych biegach. Rozpocząłem już przygotowania do wiosennych startów.

Jak będą wyglądały Twoje przygotowania do sezonu 2014? Wybierasz się na zagraniczne obozy przygotowawcze?

Planuję wyjechać na zimę w góry do USA lub Meksyku. Czekam tylko na zgodę od mojego pracodawcy, aby potwierdzić pobyt i zakupić bilet lotniczy. W nadchodzącym sezonie muszę zorganizować wszystko perfekcyjnie, aby nie było żadnych niespodzianek, jak w tym roku. Wiem, że jak będę zdrowy, to będę dobry. Gdy trenuję, nie boję się o dyspozycję, zawsze moim jedynym zmartwieniem są urazy.



Przygotowania profesjonalnego biegacza wiążą się z niemałymi kosztami. Kto wspiera Twój rozwój sportowy?

Od 2 lat moim sponsorem sprzętowym jest firma ASICS. Dzięki obopólnej współpracy mam zapewniony sprzęt sportowy. To dla mnie bardzo ważne, ponieważ w ciągu roku potrafię zużyć nawet 8 par butów. Nawiązałem także współpracę z siecią GEMINI, która pomoże mi sfinansować przygotowania do sezonu 2014. Nie sposób nie wymienić Wojska Polskiego, które w tym momencie zapewnia mi utrzymanie. Prawda jest taka, że wszystko, co uda mi się wygrać na biegach inwestuję w rozwój mojej kariery. Gdyby nie wsparcie wojska, ciężko byłoby trenować na obecnym poziomie.



Jeśli chodzi o sprzęt sportowy to masz stałe modele butów, w których biegasz? Czy raczej lubisz eksperymentować próbując biegać w różnym sprzęcie?

Mam swoje stałe modele, w których trenuję, co nie znaczy, że inne mi nie odpowiadają. To chyba kwestia przyzwyczajenia. Głównie trenuję w Gel Nimbus oraz Gel Cumulus. Szybsze treningi wykonuję w Gel DS Trainer oraz w Gel Tarther 2. Uwielbiam także stroje z serii Inner Muscle. Moje rzeczy muszą być dopasowane. Preferuję takie modele, które nie krępują ruchów.



Czy masz już plany startowe na przyszły sezon? Jakie cele chciałbyś zrealizować?

Na dzisiaj wiem, że będę biegał maraton na wiosnę, ale wciąż nie podjąłem decyzji, gdzie dokładnie. Na pewno czekają mnie bardzo ważne występy wojskowe, czyli Mistrzostwa Świata w biegach przełajowych w Libanie oraz Mistrzostwa Świata w Maratonie, które odbędą się w Holandii. Moim celem jest poprawa rekordów życiowych w maratonie i półmaratonie oraz dobra postawa w startach wojskowych. Chciałbym, aby rok 2014 był bez urazów i kontuzji.

Jesteś znany z tego, że chętnie dzielisz się wiedzą o bieganiu. W kwietniu byłeś jednym z prelegentów na konferencji naukowej przed Cracovia Maraton a na Twoim profilu na Facebooku, stronie internetowej oraz [stronie ambasadora ASICS](#) zamieszczasz filmy pokazujące ciekawe techniki ćwiczeń. Z pewnością dla wielu biegaczy jesteś wzorem do naśladowania.

To bardzo długi temat na odrębną rozmowę, albo nawet na pracę badawczą, czy książkę. Wiele osób zabiera się za bieganie mając bardzo duże braki sprawnościowe i koordynacyjne. Uważam, że człowiek, który zaczyna zabawę w sport w pierwszej kolejności powinien zadbać o odpowiedni poziom sprawności ogólnej. Dopiero po osiągnięciu tego celu może zabrać się za trening specjalistyczny, który wielu obecnie amatorów chce realizować. Ponadto wiele materiałów szkoleniowych publikowanych przez polskie media biegowe oceniam jako niepoprawne i niezetelne. Może wsadzą teraz kij w mrowisko, ale to jest prawda. Oczywiście nie twierdzą, że moje materiały i technika jest „crystal clear”, ale jeżeli są osoby, które z tego korzystają, to bardzo mnie to cieszy. Staram się pokazywać to, co sam sprawdziłem i uważam, że wykonuję dobrze.

Jaki masz pomysł na treningi w zimie? Lubisz biegać w plenerze, gdy temperatura spada poniżej zera?

W zimę trudno wykonywać szybkie jednostki treningowe, dlatego staram się wyjeżdżać za granicę. Oczywiście niejednokrotnie wykonywałem treningi nawet w temperaturze -20 stopni C. Najgorszy zimą jest stan ścieżek w lesie. Zdecydowanie bezpieczniej wtedy biegać po twardym asfalcie. Bardzo nie lubię zimy i nie obraziłbym się, gdyby w Polsce jej nie było. Nie będę oryginalny, gdy powiem, że zimą trzeba się ubierać na cebulkę, jeść więcej czosnku i pić dużo ciepłej herbaty z miodem.



Co sądzisz o bieganiu na bieżni mechanicznej? Pewnie sporo biegaczy zniechęconych do biegania w warunkach zimowych zastanawia się nad zamianą ośnieżonych ścieżek na bieżnię.

Na bieżni mechanicznej biegam bardzo rzadko. Na pewno nie polecam tej formy treningu zbyt często, ponieważ charakter pracy na niej jest zgoła inny niż ten, który wykonujemy na co dzień. Jednak często ratuje nam tyłek, gdy trzeba wykonać szybki trening, a warunki pogodowe na zewnątrz są bardzo niekorzystne. Myślę, że bieganie na bieżni mechanicznej 10-20% objętości naszego treningu zimowego nie zaszkodzi, ale gdy warunki na zewnątrz nie są zbyt uciążliwe, to wybrałbym bieganie w terenie.

Jakie cechy psychofizyczne powinien mieć Twoim zdaniem kandydat na zawodowego biegacza?

Tego chyba nikt nie wie, ale jest wiele cech, które są wskazane. Z cech osobowościowych wybrałbym wytrwałość i systematyczność, waleczność, inteligencję, odporność na stres oraz indywidualizm. Z cech fizycznych to na pewno wysokie VO2 max, niską wagę oraz wysoką sprawność aparatu ruchu.

Gdzie najbardziej lubisz biegać?

Na pierwszym miejscu moje rodzinne Wejherowo. Na drugim szwajcarskie St. Moritz. Trzeciego chyba nie mam. Szklarska Poręba mi już zbrzydła, więc ostatnio wybieram Jakuszyce.

Jaki rodzaj treningu lubisz najbardziej? Jaki najmniej?

Najbardziej lubię dni regeneracyjne, kiedy biegam wolno i nie patrzę na zegarek. Nie lubię biegać tempa, bo wtedy się cierpi i trzeba się długo męczyć, a do maratonu treningi tempowe są długie i bez przerw, albo z małymi przerwami. Nienawidzę też długich podbiegów, wszystkie powyżej 400m „killing me”, ale to pewnie dlatego, że po prostu nie umiem biegać wolno tego treningu i zazwyczaj pokonuję go na 90% mocy.

Jak po treningu i startach relaksuje się Marcin Chabowski?

Różnie, ale jest jeden wspólny mianownik. Zawsze leżę albo siedzę. Lubię rozładować stres i emocje w grach, zwłaszcza w Fifę albo Battelfield 4. Staram się też dużo czytać. Pochłaniam seriale.