

Mam nadzieję, że język i styl mego pisania będzie łatwo przyswajalny. Unikałem gdzie mogłem fachowego, naukowego słownictwa, często posiłkując się słowami potocznymi.

Porady przeznaczone są dla wszystkich biegających. Także doświadczeni zawodnicy i trenerzy z pewnością znajdą tu wiele ciekawostek i praktycznych wskazówek przydatnych w ich dalszym rozwoju. Jednak nadrzędną myślą było przystępnym językiem przybliżyć wszystko co dotyczy biegania ludziom, którzy są kompletnie „zieloni” w tym temacie. Stąd często długie, czasami - dla przypomnienia - kilkakrotnie powtarzane w różnych rozdziałach, dla znawców nawet „przynudne”, opisy i wyjaśnienia. Lepiej, aby znawcy trochę się ponudzili, niż „biegowi laicy” nie poznali wszystkiego od podszewki, i nie utrwalili najważniejszych spraw!

Brak w tej książce programów treningowych dla młodzieży. To temat „rzeka”, wymagający odrębnej pozycji. Jeśli więc jesteś nastolatkiem skontaktuj się z nauczycielem w-f lub trenerem w najbliższym klubie. Jego rady będą niezbędne.

Podobnie miłośnicy maratonów. Wprawdzie często odnoszę się do maratońskich porównań i wspomnień, ale zawarte w książce plany treningowe nie obejmują swym „zasięgiem” tego dystansu. Zakres szkoleniowy zawiera się od 5 km do półmaratonu! Maraton to również temat na osobną książkę.

I sprawa ostatnia - kobiety. Przedstawione - w rozdziale PLANY TRENINGOWE - programy szkoleniowe są analogiczne z męskimi jedynie w części dla początkujących. Jednak po osiągnięciu poziomu biegu godzinnego radzę kobietom skontaktować się z trenerem. Potrzebują one trochę innych rozwiązań, na które w tej, i tak bardzo obszernej pracy, zabrakło już - niestety - miejsca.

Teraz, z perspektywy tych 10 lat, „od pomysłu do przemysłu”, z bagażem dodatkowych doświadczeń dotyczących treningu początkujących, a zwłaszcza starszych, bardziej świadomy ich możliwości i potrzeb oraz metod ich realizacji, wypełniłem tamto paryskie postanowienie.



Szczecin, lipiec 2002 r.