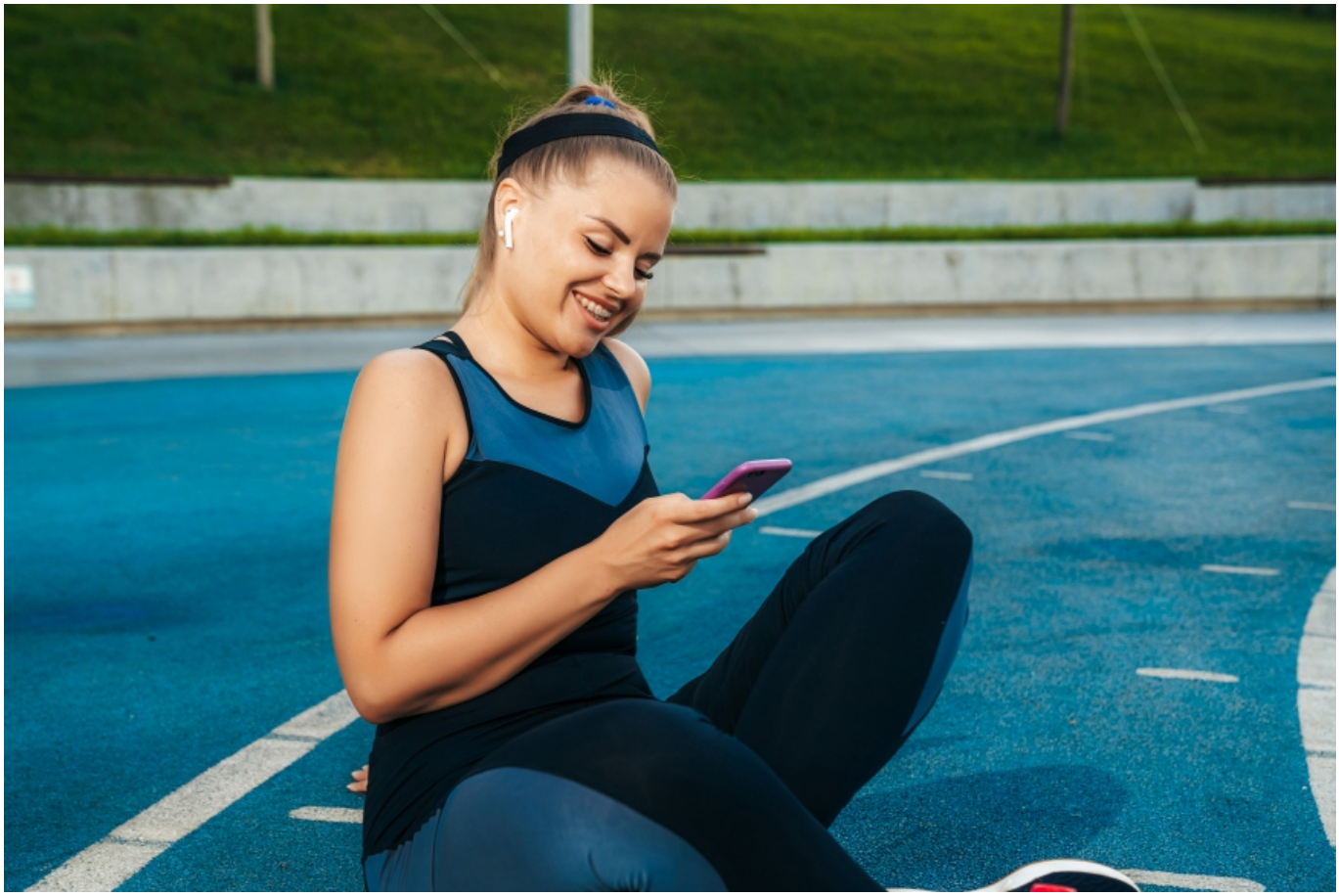
Paweł Hofman: Słów kilka o AI w bieganiu (i nie tylko to)

data aktualizacji: 2026.02.15



Sport jest profilaktyką zdrowotną. Wewnętrzne procesy uruchomiane przez wysiłek fizyczny odkrywają tajemnice ciała. Te odczucia, to ważna część biegowej pasji. Biologia staje się bardziej zrozumiała.

Podporowa forma aktywności nie jest bezpieczna dla układu ruchu jeżeli **postęp pomylimy z pośpiechem**. Ciało zbiera ambicje i zaczyna wystawiać bolesne rachunki. Kolana, piszczele, całe pasmo biodrowo- piszczelowe, rozcięgno podeszwowe, achillesy proszą o przerwę. Tkankowa odporność bardzo wolno nabiera rozpędu. **Zdrowe serce** z układem krążenia wykazuje większą niezłomność dostosowawczą. **Kontuzje** uczą nas więcej niż postęp.

Biegowa wytrzymałość buduje gęstość kości daleko bardziej niż **rower i pływanie**. Jednak bezpodporowość mniej naraża układ ruchu na skutki turbulencji. **Triathlonistom** rzadziej trafiają się przerwy treningowe niż biegaczom. Jak już je łapią, to przyczyna leży najczęściej w biegowej części treningu. Bieganie to **„król" urazów** wśród tych aktywności.

Największym wrogiem biegaczy jest **brak siły i koordynacji**.

Skumulowane niedostatki nie są w stanie kompensować **tysięcy treningowych wstrząsów**. Siła i koordynacja muszą kroczyć przed kilometrową wytrzymałością. Na niej budujemy szybkość i otwieramy drzwi dostępu do niej.

W młodym wieku natura radzi sobie z niedoborami. **Negatywne nawyki** przypomną o sobie jednak szybko. Bez siłowni rozjedziemy cały układ kinematyczny. Reklamowane buty nie zastąpią technicznych błędów. Dwie jednostki treningu siłowego w tygodniu to minimum potrzeb, aby wprowadzić wnętrze w bezpieczną przystań fizyczności. **Półmaratony, maratony** nagradzają emocjami. Zostawiają jednak **spustoszenie** w układzie biomechanicznym jeżeli nie jesteśmy do nich odpowiednio przygotowani.

Od wielu lat przyglądam się biegowym postaciom. Lekkie, swobodne sylwetki widać z daleka. Biegowe pobocza też. Te światy dzieli **brak treningu uzupełniającego**.

Zwolnij. Przejdź do marszu, idź na siłownię. Zwolnij, uzupełnij techniczne braki, a będziesz biegał szybciej. Kilometry - to nie jest jedyny warunek w biegowym rozwoju. Ci, którzy przyjmują uwagi są zaskoczeni po kilku miesiącach.

Wszechobecna AI podpowiada, ustala plany treningowe. Tylko czy nasz odbiór jest właściwy w zrozumieniu? Człowiek to skomplikowana maszyna biomechaniczna. **Wolno - to znaczy jak wolno?** Szybko i znowu pytanie **jak i ile?** Wytrzymałość podprogowa, na progu tlenowym i poza nim - **jakie przerwy?** W truchcie, czy w marszu? Jakie tętno jest właściwe i dlaczego w tych podpowiedziach?

Techniczne niuanse i badania lekarskie. Obszar wątpliwości jest bardzo szeroki. Bardzo łatwo pomieszać te zależności. Nie da się tego zrozumieć na cito. Nasze zdrowie jest w naszych nogach. Bieganie nie jest tak proste jak wieki temu. Naturalna umiejętność przegrywa na starcie z **wszechobecną wygodą**.

Trudno jest z **AI** nauczyć się jeździć samochodem. Powinniśmy przejść z instruktorem wszystkie poznawcze etapy na drodze, aby poczuć większą pewność zachowań. Biegowe wtajemniczenie, to dwa lata w otoczeniu osób, które znają tematykę. To najtrudniejszy okres u początkujących biegaczy. To czas, który pozwoli na spokojne zmiany dostosowawcze w naszym organizmie, budujący grupę wzajemnego wsparcia na lata.

Po **2000 tys. km.** wchodzimy na inny poziom współpracy z AI.

Zaczynamy odkrywać siebie w wysiłku. Potrafimy czytać zmęczenie i zapobiegać, aby nie leczyć.

Zauważamy różnicę wynikającą z szybkości maksymalnej i submaksymalnej. Wiemy jak smakuje progowy komfort wysiłku. Czujemy niedobory siły plyometrycznej i tej ochronnej, którą budujemy na siłowni. Doceniamy kompensacyjne wybiegania i rytm przebieżek.

Nasza **dieta** zmieniła się. Widzimy u innych nasze błędy. Zaczynamy szukać startów z akcentem treningowego udziału i wyniku. Włączamy w trening **rower i basen**, to nowy etap w życiu każdego, kto wytrwał. Stajemy się bardziej **świadomi własnej fizyczności**, aby następne dziesięć tysięcy kilometrów było bezpieczne. Później już będzie z górki.

Obecne pokolenie z zakopaną sprawnością wchodzi na rynek **dorosłego życia**. Będzie mu coraz trudniej znaleźć kontakt z własnym ciałem. Sprawność fizyczna, to najważniejsza potrzeba człowieka prostująca również **psychiczne zakręty**. Jej niedobór kompensuje do czasu cywilizacyjny komfort. O jej brakach dowiadujemy się w gabinetach lekarskich. Brutalniej koryguje nasze niedostatki **fizjoterapia**, która nie zastąpi codziennych systematycznych starań.

Okaleczona obecnością edukacja zdrowotna przebijająca się w teorii w szkole nie spełni swojego zadania bez sportowego dodatku. Te obszary muszą się na siebie nachodzić, przenikać się wzajemnie, aby nasze zdrowie było pod naszą kontrolą. Bez sportu po prostu trudniej odkryć siebie. Świadomość korzyści wymaga silnej poznawczej motywacji. Jest ona tym silniejsza, z im głębszych wewnętrznych przekonań się wywodzi. Motywacja zewnętrzna, narzucona – „bo lekarz kazał…”, „bo żona, mąż”, „bo…” nie ma tej siły.

Paweł Hofman

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80883-pawel-hofman-slow-kilka-o-ai-w-bieganiu-i-nie-tylko-to