

dr Nicholas Romanov

John Robson

# Metoda POSE

*Bieganie techniką  
dr. Romanova*



Tytuł oryginału: Dr. Nicholas Romanov's Pose Method of Running

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-246-3803-1

Copyright © 2002 by Pose Tech Corp and Dr. Nicholas Romanov  
All rights reserved.

Polish edition copyright © 2012 by HELION S.A.  
All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/biegro>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

	Podziękowania	19
	Słowo wstępne	21
	Przedmowa	25
	Wprowadzenie	27
<b>Część I</b>	<b>Początki</b>	<b>29</b>
Rozdział 1	Poszukiwania perfekcyjnej techniki biegania	31
Rozdział 2	Moja filozofia biegania	37
Rozdział 3	Najlepszy moment na naukę metody biegania Pose	45
Rozdział 4	Zanim zaczniesz — prosty test	47
<b>Część II</b>	<b>Zalety metody Pose</b>	<b>51</b>
Rozdział 5	Eliminacja kontuzji ze swoich biegów	53
Rozdział 6	Popraw swoje wyniki	61
Rozdział 7	Wolność do biegu na swoim najlepszym poziomie	65
Rozdział 8	Niezwykła lekkość biegu	69
<b>Część III</b>	<b>Koncepcja metody Pose</b>	<b>71</b>
Rozdział 9	Samodzielna nauka metody Pose	73
Rozdział 10	Myślenie... Postrzeganie... Odczuwanie	77
Rozdział 11	Pozycja biegowa	81
Rozdział 12	Zasada swobodnego opadania	87
Rozdział 13	Zmiana pozycji	93
Rozdział 14	Koncepcja koła	99
Rozdział 15	Elastyczność mięśni	105
Rozdział 16	Znaczenie wysokiej częstotliwości kroków	109
Rozdział 17	Nie biegnij: niczego nie rób!	113
Rozdział 18	Koncepcja kadru (znana również jako bieganie w kontinuum czasoprzestrzennym)	119

<b>Część IV</b>	<b>Przejście od myślenia do działania</b>	<b>123</b>
Rozdział 19	Włączanie komponentów metody Pose do Twojego nowego stylu biegania	125
Rozdział 20	Przyswajanie techniki biegania	129
Rozdział 21	Wrażliwość biegowa	133
Rozdział 22	Nauka pozycji biegowej	137
Rozdział 23	Nauka swobodnego padania	141
Rozdział 24	Rozwijanie wrażliwości na doznania związane ze swobodnym padaniem	149
Rozdział 25	Wyjście na bieg	159
<b>Część V</b>	<b>Praca nad organizmem biegacza... i nad jego umysłem</b>	<b>165</b>
Rozdział 26	Trening siłowy biegacza	167
Rozdział 27	Rozwijanie elastyczności mięśni	175
Rozdział 28	Ćwiczenia mięśni bioder	195
Rozdział 29	Ćwiczenia mięśni tylnej strony uda	213
Rozdział 30	Włączanie przygotowania siłowego do swojego programu treningowego	221
Rozdział 31	Bieganie po piasku	227
Rozdział 32	Bieganie pod górę i z góry	231
Rozdział 33	Bieganie w terenie	237
Rozdział 34	Bieganie na bosaka	241
Rozdział 35	Praca nad elastycznością	245
Rozdział 36	Przewycięzanie lęku przed bieganiem	271
<b>Część VI</b>	<b>Doskonalenie techniki biegania</b>	<b>285</b>
Rozdział 37	Rozpoznawanie i korygowanie błędów	287
Rozdział 38	Korekta błędów w ruchu nóg	293
Rozdział 39	Korekta błędów w ruchu tułowia	319
Rozdział 40	Korekta błędów w ruchu rąk	323
Rozdział 41	Zachowanie techniki Pose w dalszych treningach	329
	O autorach	335
	Dodatek A	337
	Dodatek B	341
	Dodatek C	344

# Rozdział 1

---

*Potrzeba jest matką wynalazku.*  
Jonathan Swift

## POSZUKIWANIA PERFEKCYJNEJ TECHNIKI BIEGANIA

Pewnego chłodnego i deszczowego poranka w październiku 1972 roku wracałem do domu ze stadionu Czuwaskiego Państwowego Instytutu Pedagogicznego, gdzie właśnie skończyłem zajęcia z lekkoatletyki ze studentami z wydziału wychowania fizycznego. W tamtym okresie ta uczelnia, mająca siedzibę około 1000 km od Moskwy, w mieście Czeboksary, odgrywała kluczową rolę w funkcjonowaniu wspaniałego imperium sportowego, jakim szczycił się Związek Radziecki. Wielu z tych sportowców, którzy mieli później zdobywać medale olimpijskie, ustanawiać rekordy świata i kierować najlepszymi radzieckimi drużynami, było studentami naszego uniwersytetu, a swoje codzienne treningi odbywali na naszych bieżniach i w naszych salach gimnastycznych.

Sam byłem wcześniej studentem tego uniwersytetu, a w tamtym momencie pracowałem na nim jako wykładowca i trener lekkiej atletyki. Jednak mimo licznych sukcesów naszych sportowców oraz wielkiego prestiżu, jakim cieszył się nasz wydział, mój nastrój odzwierciedlał aurę tego pochmurnego dnia, byłem przygnębiony i jakoś markotny. Po dwóch latach pracy z moimi studentami i kontynuowania studiów podyplomowych uświadomiłem sobie, że znalazłem się w paradoksalnym położeniu. Z jednej strony po przejściu od wyczynowego uprawiania sportu do kariery trenerskiej i naukowej poznałem więcej faktów i miałem większą wiedzę niż kiedykolwiek wcześniej. Ale z drugiej strony zdałem sobie sprawę, że całe moje uniwersyteckie wykształcenie nie przygotowało mnie do kształcenia moich studentów w na pozór tak prostym zakresie jak bieganie. I nie chodziło o to, że byłem kiepskim studentem czy coś w tym rodzaju. Przeciwnie, ukończyłem moje studia podyplomowe z najlepszym wynikiem w całej grupie i przygotowywałem się do napisania doktoratu z dziedziny nauk o kulturze fizycznej.

Był to intrygujący dylemat. Dzięki pełnemu wykorzystaniu mądrości moich profesorów i wspaniałych podręczników byłem zaznajomiony właściwie z całą wiedzą na temat biegania, jaką zdołały do tamtego momentu wypracować nauka i praktyka edukacyjna. Ale tej jednej rzeczy, o którą mi chodziło — metody nauki techniki biegania — po prostu nie było, ani w ówczesnej teorii, ani w praktyce.

Funkcjonowało natomiast spektrum różnorodnych i generalnie sprzecznych poglądów na temat znaczenia techniki biegania i metod jej uczenia. Jedna z popularniejszych teorii głosiła, że bieganie jest drugą naturą ludzką, więc nie powinno się go uczyć, wręcz nie można go uczyć, ponieważ styl biegania właściwy każdemu człowiekowi jest mu narzucony z góry, w zasadzie już w chwili narodzin, jako następstwo jego budowy ciała. Inna popularna teoria głosiła, że odpowiednia technika biegu jest inna w przypadku sprintu, inna w przypadku biegów na średnich dystansach, a jeszcze inna w przypadku maratonów, więc każda z tych dyscyplin wymaga odmiennej metody nauczania.

Większość wykwalifikowanych trenerów, niezależnie od tego, po której stronie tego sporu się opowiadali, hołdowała pewnemu nastawieniu. Niemal wszyscy bez wyjątku byli przekonani, że bieganie to proste ćwiczenie, a najlepsi biegacze to ci, którzy łączą najcięższe treningi

z doskonałymi predyspozycjami genetycznymi. W konsekwencji takiego rozumowania uważali, że nie ma potrzeby przywiązywać zbyt dużej wagi do zagadnień związanych z techniką biegu, przeciwnie niż w przypadku innych zajęć lekkoatletycznych, takich jak: skoki, biegi płotkarskie lub rzuty, jak również w odniesieniu do innych dyscyplin, takich jak: balet, karate albo taniec, w których to technice przypisywano kluczowe znaczenie.

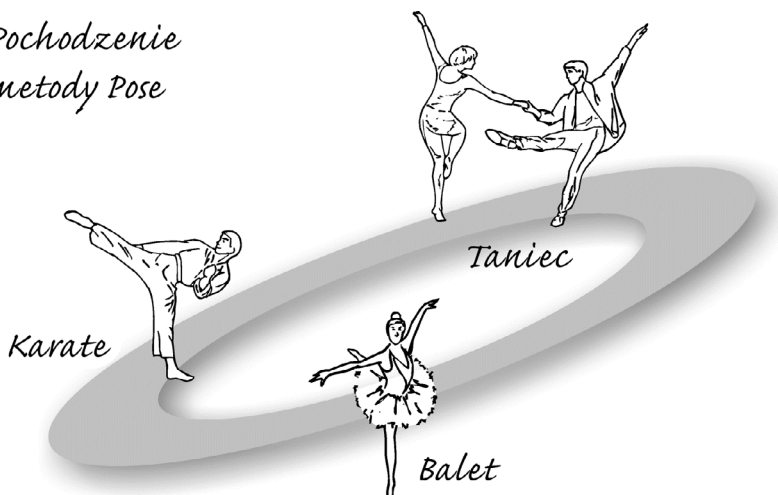
Panowała uniwersalna zgoda, że osiągnięcie mistrzostwa w którejsz z tych dziedzin sportu wymaga znacznego wysiłku intelektualnego i psychologicznego włożonego w budowanie podstaw ruchowych, tworzenie mentalnych wizualizacji i szlifowanie powtarzanych ruchów. Jednocześnie kazano nam wierzyć, że bieganie, być może najbardziej podstawowa ludzka forma ruchu, nie wymaga w ogóle żadnych ćwiczeń w zakresie techniki.

Tak więc uświadomienie sobie, że właściwie nie wiem, czym *jest* bieganie z punktu widzenia biomechaniki i psychologii, wprawiło mnie w osłupienie. W rezultacie nie wiedziałem, czego powinienem uczyć moich studentów ani — jak ich uczyć. Wywołało to we mnie poczucie bezsilności, ale jednocześnie dostrzegłem w tym wyzwanie. Nie mając się dokąd udać po odpowiedź, wiedziałem, że muszę ją znaleźć sam. Kwestia ta nurtowała mnie od długiego czasu, ale nigdy nie wydała mi się tak nagląca, jak tego szarego, ponurego dnia.

Zagadkę, czego i w jaki sposób uczyć, starałem się rozwiązać już od jakiegoś czasu. W trakcie moich poszukiwań badałem sztuki walki, taniec i balet. To ostatnie było szczególnie łatwe, ponieważ mieszkałem w Rosji, gdzie kunszt i tradycja baletowa były doprowadzone do perfekcji. Nawiązałem przyjaźnie wśród baletmistrzów i baletnic, dzięki czemu mogłem obserwować ich treningi oraz występy, łącząc przyjemne z pożytecznym.

Moje obserwacje najlepszych balerin na świecie postawiły mnie wobec palącego pytania: dlaczego ruchy baletowe, taneczne i te właściwe dla karate są tak doskonałe (rysunek 1.1)? Czy można je sprowadzić tylko do określonej liczby powtórzeń prostych ćwiczeń? A odpowiedź spłynęła na mnie tego pochmurnego jesienno poranka, jak nagły przebłysk olśnienia... *Wszystko jest proste!*

*Pochodzenie  
metody Pose*



*Rysunek 1.1. Nauczanie techniki poprzez zastosowanie pozycji*

Sama prostota stanowi klucz. Kształcenie baletowe, taneczne, w dziedzinie sztuk walki itd. jest prowadzone przez pozycje — albo bardziej precyzyjnie: przez serie niezliczonych pozycji. Perfekcję ruchu osiąga się w płynnym ciągu idealnie wyćwiczonych pozycji. Wszystko ułożyło się dla mnie w spójną całość, jak fragmenty układanki. Wzorce neuromotoryczne łatwiej się przyswajają i utrwalają przez wykonywanie określonych ułożeń ciała w czasie i w przestrzeni, czyli za pośrednictwem pozycji.

Stało teraz przede mną kolejne pytanie. Jak wyglądają te pozycje w odniesieniu do biegania i w jaki sposób mógłbym wyizolować kluczowe pozycje spośród niezliczonej ilości póz, jakie przybiera ciało w trakcie wykonywania ruchów w czasie i w przestrzeni? Według jakich kryteriów miałbym je wybierać? Zdecydowałem się skoncentrować na pozycjach sprzyjających równowadze, zwartości postawy oraz gotowości mięśni do wykonywania pracy potrzebnej do zmiany pozycji.

Po latach badań i obserwacji w końcu poczułem, że jestem gotów do rozpoczęcia pracy mojego życia, do rozszyfrowania natury biegania, do rozłożenia go na czynniki pierwsze, do podstawowych pozycji i do budowy systemu nauczania tych pozycji, który umożliwiłby przyswojenie ich dosłownie każdemu człowiekowi.



Od tamtego szarego październikowego poranka minęło prawie 25 lat. Wypełniając podjętą wtedy decyzję, poświęciłem moją karierę na zrozumienie jednej z najbardziej podstawowych form ludzkiej aktywności, tworząc technikę, dzięki której każdy będzie mógł biegać dalej, szybciej i przy znacząco mniejszym obciążeniu własnego organizmu.

W ciągu tych 25 lat w moim życiu zaszło wiele zmian. Udało mi się wraz z moją żoną Swietlaną i z naszymi dziećmi wyemigrować z Rosji, by osiedlić się w Miami na Florydzie. Rozpocząłem tu karierę zawodowego trenera biegania, pracowałem z pojedynczymi sportowcami i z małymi grupami, doskonalałem jednocześnie moje teorie i korygując technikę biegania.

Jednocześnie zacząłem nawiązywać kontakty z różnymi krajowymi organizacjami i klubami biegaczy. Pracowałem w krajowej komisji trenerskiej stowarzyszenia USA Triathlon, prowadząc wykłady i szkolenia dla najlepszych amerykańskich triatlonistów i trenerów. W 2000 roku pojechałem na olimpiadę do Sydney w Australii, jako konsultant i trener triatlonistów reprezentujących Wielką Brytanię. W 1997 roku wydałem swoje pierwsze wideowarsztaty, które wciąż kupują biegacze i trenerzy na całym świecie.

Przez cały ten czas przywiązywałem wagę do tego, by pracować z biegaczami na wszystkich poziomach uzdolnień, od olimpijczyków po amatorów w dowolnym wieku. Byłem przekonany, że jeśli istnieje jedna poprawna technika biegania, to sprawdzi się ona w każdym przypadku, a nie jedynie w odniesieniu do światowej elity biegaczy. Więc mimo że byłem ogromnie dumny z faktu, że liczba urazów związanych z bieganiem u moich triatlonowych olimpijczyków wyraźnie spadła, to jeszcze większą satysfakcję sprawił mi widok sportowców w średnim wieku, którzy wcześniej byli gotowi porzucić bieganie z powodu chronicznych kontuzji, a teraz biegali bez żadnego bólu, osiągając lepsze czasy przy mniejszym wysiłku, niż wyniki osiągnęte 20 lat wcześniej.

W miarę jak pogłębiałem swoją wiedzę na temat biegania, moje poczucie frustracji z 1977 roku zmieniło się. O ile kiedyś zmagalem się, by zrozumieć zasadniczą naturę biegania, o tyle dzisiaj odczuwam frustrację, kiedy widzę zmagania ludzi, którzy pragną dobrze biegać, ale utrudnia im to brak wiedzy na temat odpowiedniej techniki.

To właśnie dla takich osób napisałem *Metodę Pose. Bieganie techniką dr. Romanova*. Książka ta przedstawia 25 lat przemyśleń, badań i pracy w terenie przy wykorzystaniu doświadczeń z udziałem ludzi. Żywię gorącą nadzieję, że umożliwi ona wszystkim tym, którzy chcą biegać, realizację tego pragnienia w stopniu przekraczającym ich najśmielsze wyobrażenia. I wierzę, że to zaangażowanie w najbardziej podstawowy i najbardziej właściwy dla człowieka sport przyczyni się do poprawy ich zdrowia i ogromnie wzbogaci ich życie.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>



*Niezależnie od tego, na jakim poziomie biegasz, metoda Pose na pewno Ci się przyda. Choć jest ona wykorzystywana przez sportowców profesjonalnych, jest nieoceniona dla wszystkich biegaczy, od rekreacyjnych do zapalonych amatorów i od sprinterów po maratończyków.*

dr Nicholas Romanov

## Doprowadź swoją formę do mistrzowskiego poziomu!

Większość książek o bieganiu skupia się na udzielaniu cennych porad treningowych, ale nie poruszają one głównego zagadnienia: „JAK BIEGAĆ?”.

Informacje dotyczące tętna, tempa, taktyki, odpoczynku i diety są ważne, jednak zanim zaczniesz je studiować, rozpocznij skuteczny trening, zaprojektowany po to, by zamienić Cię w biegacza wydajnego, szybszego i mniej narażonego na ryzyko kontuzji. Ten podręcznik zawiera innowacyjne ćwiczenia poprawiające elastyczność, koordynację i siłę oraz rozwijające indywidualne talenty każdego zawodnika. Kiedy już będziesz wiedział, JAK biegać, przekonasz się, że cała reszta przyjdzie Ci bardzo łatwo i naturalnie.

- Wyliminuj kontuzje!
- Zwiększ swoją prędkość!
- Wzmocnij wytrzymałość!
- Popraw koordynację!

**Dr Nicholas Romanov** był dyrektorem Wydziału Dyscyplin Sportowych, naczelnym Trenerem Lekkoatletyki oraz wykładowcą w dziedzinie biomechaniki sportu, teorii i praktyki wychowania fizycznego, a także treningu lekkoatletycznego. W połowie lat 70. stworzył metodę Pose, która zwiększa wydajność i umożliwia uzyskiwanie lepszych wyników w bieganiu, lekkoatletyce, pływaniu, kolarstwie, gimnastyce, tyżwiarstwie szybkim oraz narciarstwie przełajowym. Obecnie prowadzi wykłady i szkolenia w Stanach Zjednoczonych, Meksyku, Anglii i Afryce Południowej, we współpracy z klubami, krajowymi organami rządowymi oraz uniwersytetami.

**John Robson** jest miłośnikiem surfing, pływania, kolarstwa, biegania i skateboardingu. Z zawodu dziennikarz, jest autorem licznych artykułów do gazet „Florida Sports Magazine”, „Miami Herald”, „New York Daily News”, „Outside Magazine”, „Billboard Magazine” i wielu innych.

**Cena: 44,90 zł**

ISBN 978-83-246-3803-1



Nr katalogowy: 8405



Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: septem@septem.pl  
<http://septem.pl>

9 788324 638031