

Waldemar Cierpiński

Waldemar Cierpinski w mistrzowskim stylu rozegrał taktycznie 1 sierpnia 1980 bieg maratoński podczas Igrzysk Olimpijskich w Moskwie, zdobywając złoty medal. W ten sposób powtórzył swoje osiągnięcie sprzed 4 lat, broniąc tytuł mistrza olimpijskiego w maratonie.

Waldemar Cierpinski, ur 3. 8. 1950 w Neugattersleben (Halle)

Największe sukcesy: mistrz olimpijski w maratonie 1976 i 1980, 3 miejsce MŚ 1983, 4 miejsce ME 1978.

Rekordy życiowe: 1500 m 3:42,2 (1974), 3000 m 7:56,2 (1974), 5000 m 13:36,6 (1975), 10000 m 28:28,2 (1976), 3000 m z przeszkodami 8:32,2 (1974), maraton 2:09:55 (1976)

W 1976 podczas Igrzysk Olimpijskich w Montrealu Waldemar Cierpiński powtórzył swój sukces w maratonie.

Waldemar Cierpinski urodził się w chłopskiej rodzinie i dorastał w powojennych czasach w biednych warunkach. Sam chętnie o tym opowiada, gdy już wtedy jako dziecko uczył się „rozwijania takich cech jak dyscyplina, wytrzymałość oraz gotowości znoszenia bez zająknięcia obciążeń, które potem pozytywnie procentowały w czasach uprawiania sportu wyczynowego.” Słynny stał się pewnego razu jego niedzielny bieg o długości 55km, który 15-letni (!) wówczas Waldemar pokonał, zjadając przedtem tylko kawałek ciasta, gdyż chciał w ten sposób przetestować, jak daleko jest w stanie bez przerwy dobiec.

Jego talent szybko został odkryty i Cierpinski został włączony do systemu rozwijania młodych talentów w ówczesnym NRD. W 1972 był najlepszym biegaczem na 3000m z przeszkodami (8:32,2), jednak 2,2 sek zabrakło mu do spełnienia normy na IO w Monachium.

W 1974 Cierpinski pobiegł swój pierwszy maraton w Koszycach, zajmując 3 miejsce z czasem 2:20:28 i postanowił zostać maratończykiem. Poprawiał kolejno swoje rekordy życiowe: 2:17:31 (Koszyce 1975, 7 miejsce), 2:13:58 (zwycięstwo w ówczesnym Karl-Marx-Stadt 1976) i następnie 6 tygodni później uzyskał kwalifikację olimpijską na Igrzyska w Montrealu, wygrywając maraton w Wittenberdze z czasem 2:12:22.

Podczas samego biegu maratońskiego na olimpiadzie utrzymywał dystans nie większy niż 30m do ówczesnego faworyta Franka Shortera, który próbował pierwszych ataków już w połowie biegu. Na 34km sam zaatakował, udało mu się uzyskać przewagę i zaskoczył wszystkich wygrywając maraton.

Już kilka tygodni po triumfie olimpijskim Cierpinski rozpoczął wraz ze swoim trenerem prace nad planem „Olimpiada 1980”. W tym okresie zwiększał stopniowo objętość treningu. Jednak dopiero wygrana w roku olimpijskim maratonu w Karl-Marx-Stadt (dzisiaj: Chemnitz) z czasem 2:11:17 dała mu kwalifikację olimpijską. Sam bieg w Moskwie stał się na końcowych km elektryzującym pojedynkiem pomiędzy Cierpinskiem a ówczesnym rekordzistą Europy Gerardem Nijboer'em, który rozstrzygnął na swoją korzyść Waldemar Cierpinski, wbiegając na metę z przewagą zaledwie 17sek. z czasem 2:11:17. Do dzisiaj tylko Waldemar Cierpinski i legendarny Abebe Bikila (1960, 1964) są jedynymi, którym udało się dwa razy z rzędu wygrać maraton podczas Igrzysk Olimpijskich. Ostatnim wielkim sukcesem Cierpinskiego było 3 miejsce podczas Mistrzostw Europy w Helsinkach w 1983 (2:10:37). W olimpiadzie w Los Angeles (1984), na skutek bojkotu, nie wystąpił.

Cierpinski zakończył swoją karierę sportową, tam gdzie stał się maratończykiem, w Koszycach (2:19:05, 5 miejsce). Dzisiaj prowadzi swój sklep sportowy w Halle i jest ikoną Mitteldeutsche Marathon rozgrywanego w Halle. Doradza również swojemu synowi Falkowi, który rozczarowany brakiem nominacji do kadry triatlonistów postanowił iść śladami ojca (debiut w Sydney, 2:24:27, 4 miejsce).

Bieg ciągły we wszystkich wariantach był jego ulubionym treningiem. Była to kombinacja biegów z dużą prędkością (zwykle ok. 20km) oraz typowo maratońskich wybiegań rzędu 35km i więcej. Do tego dochodziły jednostki treningowe o dł. 15-25km ze średnią intensywnością (3:20-3:40 min/km). W swoich najlepszych czasach biegał przykładowo 20km w czasie 1:02h, by następnego dnia przebiec 40km „spokojnym tempem” (4:00 min/km).

Cierpinski o sobie: ”Aby biec osiągnąć pewną określoną prędkość docelową (w jego przypadku było to 3:06 min/km na wynik końcowy 2:10 w maratonie), muszą być nie tylko wytrzymałe, ale również mieć wyćwiczone inne cechy motoryczne, a więc być w stanie pokonać 400m w czasie poniżej 60sek. Dlatego biegałem również krótkie i szybkie tempówki, które nie były specyficzne dla dystansu maratońskiego. Planowo zwiększałem ich częstotliwość w pierwszych 20 tygodniach planu rocznego i z czasem redukowałem ich ilość. Potem

koncentrowałem się na trenowaniu elementów kondycyjnych tzn. wytrzymałości. W tym czasie zwiększałem stopniowo zarówno ilość jak i prędkość biegów ciągłych, zaczynając od 15km w tempie 4 min/km dochodząc do długości półmaratonu w tempie 3:15 min/km.”

Przykład z roku przedolimpijskiego (IO 1980) pokazuje jak Cierpinski zwiększał prędkość biegów ciągłych tempowych: tygodnie 1-10 3:13 min/km, tygodnie 11–20 3:10 min/km, tygodnie 21–30 3:09 min/km, tygodnie 31–40 3:07 min/km, tygodnie 41–50 3:02 min/km.

Przed Igrzyskami Olimpijskimi w 1976 wykonał podobną pracę osiągając postęp w tym samym przedziale czasowym z prędkości 3:16 min/km do 3:06 min/km podczas biegu ciągłego!

Oto typowy tydzień treningowy Waldemara Cierpńskiego z przygotowań do Igrzysk Olimpijskich w Montrealu 1976.

Poniedziałek

rano: biegi ze zmiennym tempem na bieżni: 45 min rozbieganie, 10 x 1000 m w 2:50min (600 m przerwa w tempie 3:20 min/km), następnie 4000 m w tempie 3:00 min/km, rozbieganie

Wtorek

rano: 40 km rozbieganie spokojnym tempem (3:40–4:00 min/km)
po południu: trening siłowy , gimnastyka

Środa

rano: 15–20 km średnim tempem (3:20–3:30 min/km)
po południu: 15 km rozbieganie spokojnym tempem (3:40–3:50 min/km)

Czwartek

rano: 15–20 km rozbieganie spokojnym tempem (ca. 3:40 min/km), dodatkowo 20 x 200 m rytmy
po południu: 15–20 km rozbieganie spokojnym tempem (ca. 3:40 min/km)

Piątek

rano: biegi ze zmiennym tempem na bieżni: 45 min rozbieganie, 10 x 1000 m in 2:50 min (600 m przerwa w tempie 3:20 min/km), następnie 4000 m w tempie 3:00 min/km, rozbieganie

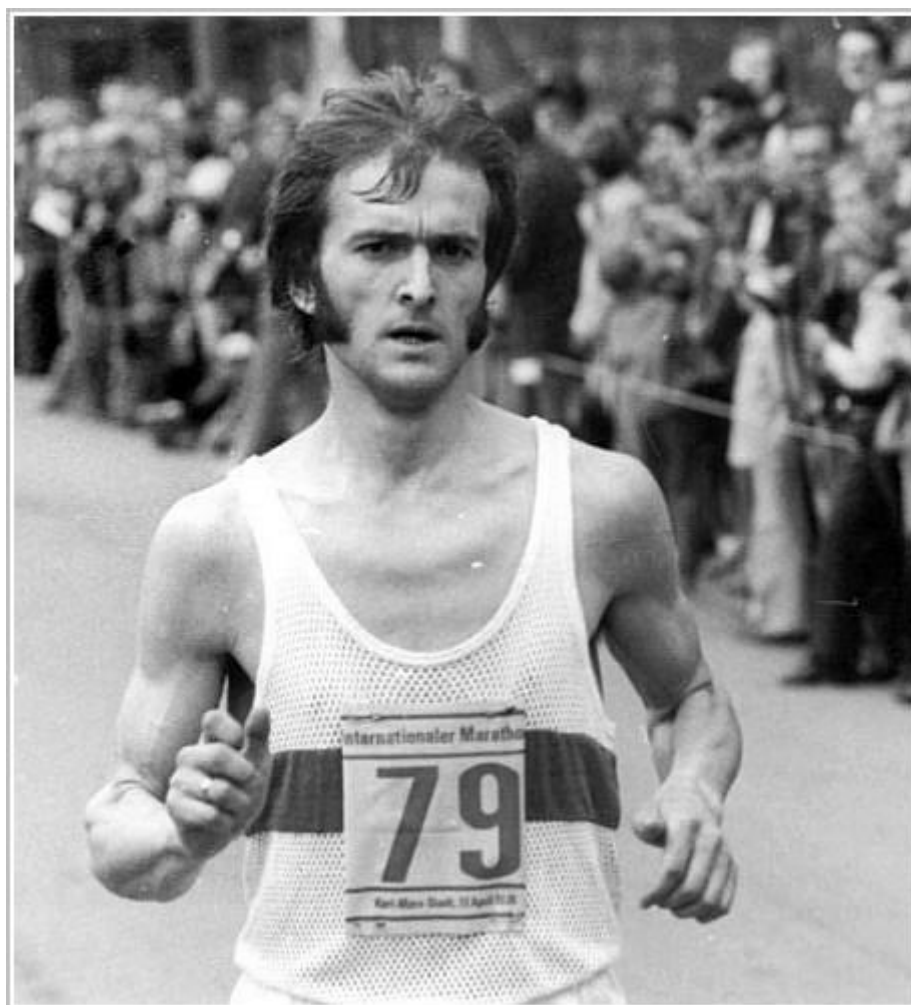
Sobota

rano: 15–20 km rozbieganie spokojnym tempem (ca. 3:40 min/km)

Niedziela

rano: 15–20 km średnim tempem (3:20–3:30 min/km)

po południu: 15 km rozbieganie spokojnym tempem (3:40–3:50 min/km)



Waldemar Cierpiński

"Nie spodziewałem się tego zwycięstwa, za swój życiowy sukces uważałem zakwalifikowanie się do reprezentacji NRD. Po prostu chciałem dać z siebie wszystko, ukończyć bieg na możliwie najlepszym miejscu. W miarę upływu czasu czułem się coraz lepiej. Odpowiadał mi profil trasy, lubię też typ pogody, który panował w dniu biegu. Kilometry mijały, a ja stale, bez większego wysiłku utrzymywałem się w czołówce. Zaryzykowałem wreszcie samotny atak, to przecież była moja życiowa szansa. Udało się, wygrałem. Powtórnie uwierzyłem w swoje możliwości. Przecież nie ma co ukrywać, nie byłem zawodnikiem wielkiej klasy. Raz jeszcze się okazało, że praca nie idzie na marne."

Rezultat Niemca jest do dnia dzisiejszego siódmym wynikiem w historii tych uzyskiwanych na olimpijskich trasach.

Materiał przygotowała pani Iwona Stankiewicz