

Fabryka mistrzów

Szymon Kurowski

Fabryka mistrzów

Mentalne i motoryczne przygotowanie sportowców

© Copyright by Wydawnictwo Poligraf, 2020

© Copyright by Szymon Kurowski, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żaden fragment tekstu nie może być publikowany
ani reprodukowany bez pisemnej zgody wydawcy lub autora.

Skład i łamanie: Aleksandra Mikołajko, Wojciech Ławski

Projekt okładki: Aleksandra Mikołajko, Wojciech Ławski

Redakcja: Maciej Zalewski

Korekta: Agnieszka Mańko, Ewelina Kuźmicka

ISBN: 978-83-948837-1-3

Wydawnictwo Poligraf

ul. Młyńska 38

55-093 Brzezina Łąka

tel./fax (71) 344-56-35

www.WydawnictwoPoligraf.pl

Spis treści:

Wstęp.....	5
Mentalność sportowca.....	8
1. Poznaj siebie.....	11
2. Od treningu aż po start	21
3. Bądź mistrzem.....	30
4. Podejście do treningu.....	41
5. Wytrzymaj ból.....	47
6. Uwiecznienie sukcesu.....	53
7. Trening, trening i nic	57
8. Motywacja.....	62
9. Afirmacja.....	67
10. Zwycięstwo.....	73
Motoryka sportowca.....	76
1. Przygotowanie do treningu.....	79
2. Zmęczenie.....	84
3. Rehabilitacja.....	90
4. Dieta.....	96
5. Sprinter czy długodystansowiec.....	104
6. Cykle treningowe.....	110
7. Systematyczność.....	116
8. Intensywność.....	120
9. Przetrenowanie.....	127
10. Nie wystarczy przyjść na trening.....	132
Mowa końcowa – do rodziców.....	136
Dlaczego młodzi tak szybko rezygnują?.....	136

WSTĘP

W dzisiejszych czasach o sukcesie sportowca decyduje naprawdę dużo czynników, a także wiele osób, które przyczyniają się do wyników zawodnika bądź całej drużyny. O ile łatwo jest wymienić sztab szkoleniowy, o tyle ze wskazaniem tego, co sprawia, że trenujący w takich samych warunkach mają znacznie różniące się postępy, nie jest już tak łatwo. Gdyby spojrzeć na to bez zastanowienia, stwierdzi się, że jeden bardziej się przykłada do treningów, jest lepiej zorganizowany, natomiast ten słabszy jest, jaki jest, najwidoczniej za mało się angażuje w wykonywanie zadań. Ale właśnie po to piszę tę książkę, by lepiej przeanalizować czynniki decydujące o sukcesie. I nie chcę tutaj udowadniać, że uwarunkowania genetyczne to połowa sukcesu, czy że talent to 70 procent sukcesu, bo to są statystyki, które nijak mają się do rzeczywistości. Chcę pokazać, jak zmienić siebie, wyrobić w sobie mentalność mistrza i na końcu stać się mistrzem.

Chyba nieraz słyszeliście o przypadku, gdy zawodnik na treningu uzyskuje niesamowite czasy, bije rekordy życiowe. Już nie wspominając o takich, którzy potrafią nawet zbliżyć się do rekordu świata. To jest bardzo ciekawe i dosyć często spotykane zjawisko. Można je analizować pod różnym kątem, dochodzić tego, co wpływa na to, że sportowiec w momencie, gdy nie jest odpowiednio skupiony, zdeterminowany i przygotowany, ma większe osiągnięcia. Bo przecież zawody to ta chwila, w której każdy się koncentruje na jak najlepszym występie, ponadto motywuje się, by wypaść jak najlepiej, dochodzi do tego adrenalina, chęć pokazania się i właśnie

wtedy powinniśmy wydobyć z siebie energię, którą skumulowaliśmy podczas długotrwałych przygotowań. A jednak wielu sportowców się spala, nie potrafi przeobrazić stresu w pozytywną energię i w efekcie start zupełnie nie wychodzi tak, jak podczas prób na treningu.

Co by było, gdyby taki zawodnik uwolnił się od wszelkiego napięcia i zaczął przekładać trening na wynik. Uważam, że jeśli ktoś na treningu potrafi się poprawiać, to na zawodach może zrobić to jeszcze szybciej, lepiej, bo start, do którego się przygotowujemy, to moment, kiedy wypoczęty organizm wydobywa z siebie całą skumulowaną energię. Oczywiście głównym powodem może być niewstrzelenie się z formą w okres startów, ta forma może przyjść za szybko, ale jest dwutygodniowy margines błędu, bo organizm potrafi utrzymać najwyższy poziom przygotowania przez około 14 dni. Więc zawodnik wykręcający życiówki kilka dni przed startem, jest w stanie to powtórzyć w zaplanowanym momencie, tylko musi być odpowiednio przygotowany mentalnie.

Jest wiele problemów, z którymi borykają się zawodnicy. Mimo że ktoś kilkanaście lat uprawia sport zawodowo, nie musi znać odpowiedzi na wszystkie pytania. W zasadzie nawet trenerzy, czyli osoby wykształcone w kierunku przygotowania fizycznego, nie są wszechwiedzący. Gdzie więc szukać odpowiedzi na te niewiadome? Można je znaleźć w różnych źródłach, ale najbardziej znane to książki i internet. Wystarczy zainteresować się tym, co się robi, samemu się doksztalać, by mieć jak największą wiedzę, by czasami móc na własną rękę przeanalizować swój start i dojść do przyczyny niepowodzenia. Może nie wyszło, bo się nie wyspałem? A może byłem zbyt zestresowany, spaliłem się przed startem. Analiza oparta na wiedzy i doświadczeniu ułatwia wyciąganie wniosków na przyszłość. Współpraca z trenerem, podsuwanie mu jakiś wniosków, spostrzeżeń o swoim stanie fizycznym czy też psychicznym, to niewątpliwie jeden z elementów sukcesu. Dlatego właśnie w tej

książce postaram wzbogacić cię o wiedzę, która jest niezbędna każdemu sportowcowi. Oprócz tego chcę odpowiedzieć na kilka pytań, nad którymi być może się zastanawiałeś. Wyłumaczę ci niektóre zagadnienia i – mam nadzieję, że w ciekawy sposób zdobędziesz niezbędne informacje dotyczące uprawianej dyscypliny. Staniesz się świadomym, stuprocentowym zawodnikiem, który wie, czego chce, jakie ma cele i do czego dąży, z którym współpracuje na linii sportowiec – trener przebiega wzorowo, bez niepotrzebnych kłótni. Brzmi jak utopia? Przeczytaj, to przekonasz się, że to, o czym piszę, nie jest fikcją, a normą wśród zawodników klasy światowej.

Mentalność sportowca

Każdy z nas ma inną mentalność, ponieważ inaczej postrzega zachowania, pewne sytuacje. Nie ma w ogóle szans, aby znalazła się druga osoba, która będzie miała takie same przekonania jak my. To niemożliwe, bo nawet jeśli zgadzamy się w danym temacie, to na drugi możemy mieć zupełnie odmienne zdanie. Chciałbym jednak, żeby w kwestii treningu i przygotowania zawodnicy mieli podobne poglądy i wiedzieli, jak należy realizować plan treningowy.

Dla przykładu podam dwóch fikcyjnych zawodników, niech będzie pływaków, bo ta dyscyplina jest mi najbliższa. Obu zależy na osiągnięciu jak najlepszych wyników, chcą być dobrzy w tym, co robią, i wydaje im się, że realizują każdy trening sumiennie. Jest jednak jedno małe „ale”, które blokuje ich w przeskoczeniu pewnej bariery. Tę barierę stworzyli sobie sami, lecz nieświadomie, nikt nigdy im nie uzmysłowił, że postępując w ten sposób, nie osiągną zbyt wiele. Zastanawiacie się pewnie, o co chodzi. Ano jeden z nich jest bardzo zawzięty, zależy mu na trenowaniu i stara się to wykonywać jak najlepiej. Jednak ta jego zawziętość jest do tego stopnia przesadzona, że podczas ćwiczeń, zadań technicznych, wykonuje wszystko jak najszybciej, nie zwracając uwagi na poprawność ruchów. Dla niego liczy się tylko to, żeby być szybkim, jest to jego najważniejszy cel. Myśli, że dzięki temu zajdzie daleko, bo wierzy, że to, co robi, jest słuszne i poprawne. Tłumaczenia trenera nie za wiele pomagają, gdyż zwalnia tylko na moment, a

potem wraca do swoich zachowań. Dodatkowym minusem tego zawodnika jest zmęczenie podczas głównych zadań, nie jest on w stanie wtedy, kiedy trzeba, dać z siebie maksimum, bo jest zmęczony ciągłym pośpiechem w wodzie. Jest to mentalność nastawiona typowo na bycie liderem w grupie, myślenie „jestem pierwszy na treningu, na zawodach też będę”, a potem przychodzą starty i jest zdziwienie, dlaczego nie było dobrego wyniku.

Drugi zawodnik różni się nieco mentalnością od poprzedniego, chociaż też chce sporo osiągnąć w swojej dyscyplinie. Wydaje mu się, że ciężko pracuje, a tak naprawdę oszukuje trenera, ale przede wszystkim samego siebie. Podczas według niego nieistotnych zadań skraca dystans, który ma pokonać, zawracając w połowie; gdy są główne zadania, powtarza to samo lub stoi przez jedną serię pod ścianą. Jest to typowa mentalność arogancka, o ile można tak ją sklasyfikować, gdyż myśli sobie, że przecież się zmęczył, nie musi co do metra wszystkiego przepłynąć, uważa, że to, co robi, jest wystarczające.

Te dwa przypadki nie są w ogóle skrajne, jest to częsta przypadłość, ale jest o wiele więcej podobnych, niewytłumaczalnych zachowań na treningach. Bo tak naprawdę tyle, ile jest osób, tyle sposobów na „udogodnienia” w wykonywanym treningu.

Mam jednak swoje marzenie, o którym myślę, że w przyszłości jest możliwe do osiągnięcia. Jest to świat, w którym mamy (my, jako Polacy) wielu wybitnych sportowców, którzy pobijają niewyobrażalne rekordy świata. Mnóstwo z nich jest w ścisłej czołówce światowego rankingu, liczymy się na świecie i każdy wie, że jesteśmy mocni. Zarówno w grach zespołowych, jak i w sportach indywidualnych. Po prostu nie ma na nas mocnych, wygrywamy rankingi medalowe, a nasi sportowcy cieszą się z wygranych, słuchając *Mazurka Dąbrowskiego*. Lecz żeby do tego wszystkiego dojść, zrealizować marzenia, trzeba wyrobić w sobie mentalność mistrza. Już nie wystarczy sportowca, trzeba postrzegać pewne

kwestie jak przyszedł mistrz świata. Nie myślcie przypadkiem, że chcę z was zrobić robotów, którzy będą myśleć schematycznie i powtarzalnie, byleby wygrywali. Chcę, by każdy z was został sobą, był niepowtarzalną osobowością, z którą czuje się dobrze. Jednocześnie wpoję wam myślenie mistrza, bo tylko dzięki odpowiedniemu przygotowaniu mentalnemu zajdziecie na sam szczyt. Będziecie gotowi na zostanie mistrzem, mimo że gdy to czytacie, jeszcze nim nie jesteście i na tym właśnie to polega, by od małego przyswoić sobie właściwą wiedzę, z którą w przyszłości będzie wam znacznie łatwiej.

1. Poznaj siebie

Nie wiem, czy kiedyś się zastanawiałeś, dlaczego masz taki, a nie inny charakter, czy też dlaczego każdy z nas inaczej reaguje w tej samej sytuacji. Ja tak. Jeśli kiedyś o tym myślałeś, to powiem ci, że nie jesteśmy jedyni. Zasadniczo większość ludzi się nad tym rozwodzi, zarówno teraz, jak i setki czy tysiące lat temu. Nie bez powodu prowadzone są badania dotyczące naszych zachowań, temperamentów, dlaczego nic nie pamiętamy z najmłodszych lat. Jest to bardzo ciekawe, że teoretycznie żyjemy nieświadomie od razu po urodzeniu, a mimo to każde dziecko zachowuje się inaczej. Różne są reakcje w sytuacjach stresujących, zagrożeniu, strachu, może to być płacz, ale nie każde dziecko płacze z byle powodu. Można się doszukiwać odpowiedzi na to pytanie, w okresie kiedy rozpoczęło się nasze życie, a więc jeszcze w łonie matki. Czy bodźce, które do nas dochodziły, gdy dopiero się rozwijaliśmy, były przyjazne, na przykład kojąca muzyka, brak uciążliwego hałasu. Lecz tak naprawdę nie ma badania, które jednoznacznie odpowiedziałoby nam na pytanie, dlaczego jesteśmy, jacy jesteśmy, oczywiście nie chodzi tutaj o cechy fizyczne. Nie przeszkadza to jednak w tym, żeby postawić jakąś tezę, bazując na spostrzeżeniach, doświadczeniach i wiedzy poprzednich pokoleń, między innymi filozofów z epoki oświecenia, a więc epoki dążącej do poznania prawdy o świecie i człowieku, możemy odpowiedzieć na zadane wcześniej pytanie. Odpowiedź nie będzie miała podłoża naukowego w takim sensie, że

„amerykańscy naukowcy udowodnili, że...”, ale będzie bardzo wyczerpująca i myślę, że również wystarczająca na nasze potrzeby, zważywszy na to, że jest to książka dla sportowców i każdy rozdział ma edukować w tej dziedzinie.

Zacznę od tego, że wyróżnia się dwa główne poglądy mówiące o kształtowaniu się naszego rozwoju. Pierwszy z nich to *tabula rasa* – empiryzm, a drugi to natywizm, czyli racjonalizm genetyczny. Obie te teorie powstały dawno temu i są zupełnym przeciwieństwem. To znaczy oba poglądy nie zgadzają się ze sobą, ale gdy je połączymy dojdziemy do wspólnego wniosku i wszystko będzie oczywiste.

Empiryzm głosi, że człowiek tworzy swoją osobowość z czasem, zaraz po urodzeniu jest bowiem jakby czystą kartą, na której nie ma nic. Gdy dorasta, nabiera doświadczenia i dopiero wtedy kształtuje swoją osobowość. Prościej pisząc, wpływ na to, jacy jesteśmy, mają nasze przeżycia, a nie genetyka. Każdy ma takie same możliwości, bo wszyscy, rodząc się, jesteśmy jeszcze nieukształtowani.

Natywizm sprzeciwia się empiryzmowi i głosi, że każdy z nas ma wrodzoną wiedzę, która jest znacznie szybsza od doświadczenia. Niemożliwe jest więc, by rozwijać się z wiekiem, skoro każdy z nas urodził się już z jakimiś cechami. W dzisiejszych czasach możemy już stwierdzić, że chodziło o dziedziczenie temperamentu poprzez geny.

Łącząc te dwa poglądy filozoficzne, dochodzimy do wniosku, że temperament dziedziczymy, a charakter kształtujemy w trakcie naszego życia poprzez różne doświadczenia w różnych sytuacjach. Jesteśmy tak skonstruowani, że pewnych rzeczy nie jesteśmy w stanie zmienić, mimo to każdy z nas może być silny psychicznie, odporny na stres czy też szczęśliwy. Mamy wpływ na najważniejsze aspekty naszego życia, dobra kondycja psychiczna to sukces w każdej dziedzinie, a w szczególności w sporcie.

Charakter vs temperament

Przede wszystkim trzeba odróżnić charakter od temperamentu, są to często mylone pojęcia, a nie można między nimi postawić znaku równości. Temperament jest niezależny od nas. Co prawda, jak pisałem wcześniej, nie wiadomo, dlaczego mamy taki, a nie inny, ale faktem jest, że nie mamy na to wpływu. Rodzisz się z takim i za bardzo nie możesz go zmienić, widać to zresztą już w trakcie dorastania, że jedno dziecko bawi się z innymi, a drugie woli w spokoju zająć się sobą. W późniejszym etapie życia to się raczej też nie zmienia, ale za to charakter już jak najbardziej może ulec zmianie. Co więcej, charakter zmienia się w zależności od tego, w jakim towarzystwie przebywamy, z kim się zadajemy, co czytamy, oglądamy, jakie wartości zostały nam wpojone przez rodziców. Tylko nie mylić charakteru z nastrojem, bo owszem to, jak się danego dnia czujemy, zmienia się w zależności od wielu czynników, ale nie oznacza to, że charakter każdego dnia jest inny, bo codziennie inny humor mi dopisuje.

To są te podstawowe różnice, o których każdy powinien wiedzieć. Jest to ważne, żeby mieć świadomość, nad czym możesz zapanować, a na co nie masz wpływu i nie powinieneś chcieć za wszelką cenę tego zmieniać. W dalszej części tekstu dowiesz się nieco więcej o tym, co pisałem, i zrozumiesz, co wspólnego ma to z uprawianiem sportu.

Temperament

Tak jak wcześniej wspomniałem, temperament dziedziczymy, a więc nie mamy wpływu na to, jaki on będzie. Ale w zależności od tego, jaki otrzymamy, będzie nam łatwiej lub trudniej kształtować naszą osobowość. Przykładem napotkania trudności w życiu może być nawiązywanie kontaktów z ludźmi, bo pewnie wiesz po sobie lub z obserwacji innych, że nie każdy z łatwością zawiera nowe znajomości. Osobom zamkniętym w sobie jest trudniej się

przełamać, by zacząć rozmowę lub załatwić coś w bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem, ale pracowanie nad każdą negatywną cechą w końcu przynosi efekty. Precyzyjniej pisząc, nie uważam, żeby którykolwiek temperament ograniczał nas w osiąganiu sukcesów, czy to w sporcie, czy w życiu prywatnym, ale trzeba mieć chęci radzenia sobie ze swoimi słabościami.

Rozważania na temat wrodzonych cech zaczęli już starożytni uczeni. Do dzisiaj najbardziej znane przyporządkowanie temperamentu wymyślił Hipokrates, a później nadał im nazwy Galen. Jest to, moim zdaniem, bardzo uproszczona klasyfikacja, bo każdy z nas jest inny, więc nie da się na przykład dwóch miliardów ludzi przyporządkować do jednej grupy i z pozostałymi zrobić tak samo. Często będzie tak, że jedna cecha będzie się zgadzała z pewnego rodzaju temperamentem, ale druga będzie się już kojarzyć z innym rodzajem, ale o tym więcej w dalszej części.

Wyróżniamy cztery temperamenty:

– melancholik – jest to osoba raczej pesymistycznie nastawiona do tego, co ją otacza, a co za tym idzie, jest ostrożna w doborze przyjaciół, nie jest zbyt towarzyska i otwarta. Ma skłonności do melancholii, jak zresztą wskazuje nazwa, czyli stanu przygnębienia i depresji. Często wprowadza się w stan zadumy, rozmyślania na temat teraźniejszości czy przyszłości. Zazwyczaj marzy o zostaniu artystą, gdyż jest wrażliwa i ma bujną wyobraźnię. Ma także ograniczone zaufanie i ostrożnie doбира przyjaciół, za to, gdy już kogoś pozna, długo utrzymuje relację.

– choleryk – jest to na pewno osoba wybuchowa, działająca impulsywnie, pod wpływem emocji reaguje natychmiastowo. Często budzi niepokój u innych, gdyż przesadnie reaguje złością, zwłaszcza wtedy, gdy coś jej nie wychodzi. Choleryk lubi dominować, sprawować władzę nad innymi, dowodzić zespołem, grupą, lecz w dowodzeniu bywa bezwzględny. Oprócz tego jest bardzo aktywny fizycznie i lubi, gdy ciągle się coś dzieje. Przy tym wszystkim jest

również niestabilny emocjonalnie, czyli łatwo ulega zmianom nastroju.

– sangwinik – według większości, najbardziej pożądanym temperamentem, gdyż cechuje się optymistycznym podejściem do życia i tego, co go otacza. Łączy wszystkie pozytywne cechy, takie jak towarzyskość, poczucie humoru. Jest dobrym przywódcą, ponieważ łatwo nawiązuje nowe kontakty, lubi dużo mówić i nie przejmuje się opinią innych. Jest to także osoba żywa, energiczna, czerpiąca radość z każdego dnia.

– flegmatyk – zupełne przeciwieństwo choleryka. Jest to osoba spokojna i zrównoważona. Lubi mieć wszystko idealnie zrobione, po swojemu, przykłada się do wykonywanych zadań i dokładnie je realizuje. Flegmatyk nie jest zbyt towarzyski, raczej zostaje z boku i zachowuje bierność. Jest spokojny i cichy. Co więcej, osoba ta ma świetne relacje z ludźmi, gdyż potrafi słuchać i współczuć drugiemu człowiekowi. Uchodzi za baczego obserwatora, który więcej wie, niż mówi.

Możesz pewnie zauważyć, że nie wszystko się zgadza i nie wszystko potrafisz w 100 procentach przypasować do siebie, ale pewnie jakieś tam cechy się pokrywają, niekoniecznie tylko w jednej grupie. Właśnie z tego powodu, że nie da się na podstawie tych czterech wytycznych określić dokładnie temperamentu, zostały wprowadzone dodatkowe pojęcia, takie jak cechy temperamentu. W przeciwieństwie do samego temperamentu, cechy są również wrodzone, ale mogą się zmieniać z czasem naszego dorastania, w zależności od wielu czynników. Oznacza to, że pomagają nam określić swój temperament bardziej precyzyjnie, będziemy wiedzieć, między którymi rodzajami stoimy.

Rodzaje cech osobowości:

– neurotyczność – znajduje się między melancholikiem a cholerykiem, ponieważ te dwa typy charakteryzują się

niestabilnością emocjonalną – z jednej strony przygnębienie i depresja, a z drugiej zmienność nastroju, niepanowanie nad emocjami. Co więc oznacza neurotyczność? Oznacza niską odporność na stres, często wiąże się z nieśmiałością, strachem, niepokojem, wyolbrzymianiem niektórych sytuacji, ale to wówczas, gdy mamy wysoką neurotyczność. Może też być, że mamy ją niską i wtedy charakteryzujemy się odwrotnymi cechami do tych, co podałem, a więc lepiej radzimy sobie w stresujących sytuacjach. Dla przykładu powiem, że może być choleryk o niskiej neurotyczności i wtedy mimo swojej wybuchowości, nie będzie miał takich wahań nastrojów, tak samo melancholik, nie musi być przygnębiony, mieć depresji, żeby być melancholikiem.

Neurotyczność się zmienia wraz z dorastaniem. Wiadomo, że nastolatki są mniej stabilni emocjonalnie, miewają gorsze i lepsze dni na przemian, więc w tym wieku neurotyczność u większości osób jest zwiększona. Z czasem jednak sobie z tym radzimy i w dorosłym życiu znacznie lepiej panujemy nad emocjami, ale oczywiście są wyjątki. Na różnych etapach naszego życia może to wyglądać niekoniecznie tak, jak byśmy chcieli.

– ekstrawersja – towarzyszy cholerykom i sangwinikom, gdyż oni cechują się dużą aktywnością, wręcz nadpobudliwością. Ekstrawertyk to osoba żywiołowa, przepelniona energią, która nie lubi spokoju, momentu, w którym nic się nie dzieje. Jest duszą towarzystwa, potrafi odnaleźć się w każdej sytuacji. Charakterystyczna dla tej cechy jest gadatliwość, duża liczba wypowiedzianych słów w krótkim czasie. Raczej są lepszymi mówcami niż słuchaczami. Nie lubią być sami, wolą towarzystwo drugiej osoby, możliwość porozmawiania, spędzenia czasu z kimś niż w ciszy samemu.

Ekstrawersja łączy te dwa żywiołowe temperamenty, ale może się to różnie rozkładać, choleryk może być bardziej ekstrawertykiem, a sangwinik mniej. Nie jest określone, u którego bardziej udzielają się

te charakterystyczne cechy, bo nie każdy sangwinik dużo mówi, ale na pewno każdy sangwinik jest towarzyski. Natomiast choleryk nie musi koniecznie być towarzyski, ale może być osobą energiczną, lubiącą adrenalinę, życie w ciągłym ruchu.

– równowaga emocjonalna – jest to nic innego, jak dobra kondycja psychiczna. Ludzie dysponujący tą cechą są zrównoważeni emocjonalnie i nie wprawiają się w zły nastrój. Znacznie łatwiej jest się dogadać z takimi osobami, gdyż potrafią iść na kompromis. Oczywiście cecha ta dominuje wśród sangwiników i flegmatyków, gdyż jedni cechują się beztróską, a drudzy wyróżniają się wysoką samokontrolą.

– introwersja – to cecha ujawniająca się wśród flegmatyków i melancholików. Polega na tym, że osoba jest zamknięta w sobie, skupia się na własnych myślach i nie przejawia zainteresowania światem zewnętrznym, także ludźmi. Może to być bardziej lub mniej aktywne, ale raczej te dwa temperamenty lepiej czują się w swoim otoczeniu, ewentualnie mniejszej grupie, niż wśród dużej liczby osób. Skrajne przypadki introwersji to odizolowanie się od społeczeństwa, małomówność, brak zainteresowania innymi.

Poznałeś właśnie wszystkie rodzaje temperamentów i cech osobowości. Wiesz już mniej więcej, jakim temperamentem ty jesteś, ale co dalej? W zasadzie to nic, poznałeś te suche fakty tylko po to, by dowiedzieć się, że twój temperament nie ma wpływu na to, co będziesz robić w życiu, jak wielkim będziesz sportowcem, jaką dyscyplinę i dystans będziesz preferować, nie ma to żadnego znaczenia. Możesz więc określić na własny użytek, jakim typem osobowości jesteś, ale nie powinno to wpłynąć na to, kim będziesz w przyszłości.

Usłyszałem kiedyś stwierdzenie: „Wyobraźcie sobie państwo, że flegmatyk startuje w finale biegu na 100 metrów... Przecież zanim on zacznie robić rozgrzewkę, to wszyscy już będą na starcie. Nie ma możliwości, by flegmatyk był sprinterem”. Smuto słyszeć

wyglaszane przez niektórych „ekspertów”, osoby wykształcone, takie stereotypowe wypowiedzi. To, że ktoś jest spokojny, nie oznacza, że nie potrafi zebrać się w sobie i wykonać treningu szybkościowego, tak samo fighter prywatnie, na co dzień, nie musi być agresywny, powiem nawet, że większość z nich nie przejawia nawet śladu agresji. Zaprzeczajcie schematom, nie wiercie w stereotypy, a na pewno osiągniecie swój wymarzony sukces.

Wracając jednak do temperamentu, skoro pisałem, że rodzimy się tacy, a nie inni, to na co mamy wpływ? Co możemy kształtować, by być osobowością, jaką chcemy być? Odpowiedź jest prosta – charakter.

Charakter

W trakcie dorastania, w różnych etapach naszego życia zmienia nam się postrzeganie, reagowanie na pewne sytuacje, nasze zachowanie, a to wszystko dlatego, że charakter ulega procesowi kształtowania. Nie ma jednego schematu, który jasno wyznaczałby ścieżki – urodziłeś się taki i nic nie możesz z tym zrobić. Oczywiście temperament to cecha genetyczna, która jest jednym z czynników kształtowania naszego charakteru, ale nie ma aż tak dużego znaczenia w budowaniu zachowania idealnego sportowca. To, co ma bezpośredni wpływ na nasze zachowanie w młodym wieku, to przede wszystkim rodzice, rodzeństwo, koledzy, telewizja, internet. Jesteśmy połączeniem tego wszystkiego, co nam wpojono za młodu, co sami usłyszeliśmy, czego dowiedzieliśmy się.

Nie ma jednak znaczenia, czy jesteśmy zlepkiem tych wszystkich ludzi, którzy otaczali nas przez całe nasze życie, czy też doświadczeń jakie nas spotkały, czy też informacji, które do nas dotarły. Bo najważniejsze jest to, abyśmy sami świadomie potrafili odpowiednio reagować w ważnych sytuacjach. Począwszy od tych najprostszych, mianowicie wstawanie wcześniej rano, aż po te trudniejsze – wytrzymywanie skrajnego wysiłku. To czy damy radę wytrwać w

trudnych chwilach, przeciwstawić się swoim słabościom, zależy wyłącznie od nas, a nie od tego, jakie środowisko ukształtowało nasz charakter. W każdej chwili możesz przemówić sam do siebie i zacząć żyć tak, jak chcesz żyć.

Wiele ludzi mówi, że zacznę trenować, że weźmie się za siebie, zrobi coś ze swoim życiem, lecz tylko na tym mówieniu się kończy. Takie osoby, które nie są w stanie podjąć działania, mimo wyrażonej woli, mają zbyt słaby charakter, by przeciwstawić się swoim nawykom. Postanowienia wypowiedane są w łatwych warunkach, w przyjemnej atmosferze, dlatego tak łatwo jest coś postanowić – bo wtedy nie boli, nie ma dyskomfortu. A gdy przychodzi realizacja celów, budzik zaczyna głośno rozbrzmiewać o szóstej rano, ta sama osoba poddaje się i odkłada to na następny dzień.

Pokazanie własnego charakteru jest wtedy, gdy musimy się przełamać, zrobić coś nieprzyjemnego, ale potrzebnego dla naszego rozwoju. Wygranie wewnętrznego dialogu, to już jakiś sukces, pokazanie samemu sobie, że dam radę, że się przełamię, pobiegnę kilometr więcej, mimo że boli dwa razy bardziej.

Wyobraź sobie, że stoisz naprzeciwko swojego rywala, drzwi oktagonu zamykają się... rozpoczyna się odliczanie 3... 2... 1..., sędzia daje znak do rozpoczęcia walki. Całe ciśnienie spowodowane stresem ustępuje, teraz jest tylko adrenalina i chęć pokazania swoich umiejętności. Toczycie dosyć wyrównany pojedynek, w zasadzie trudno wskazać faworyta, cios za cios, na kartach sędziowskich widnieje remisowa punktacja. Zdajesz sobie sprawę, że jeśli chcesz wygrać, musisz zaznaczyć swoją przewagę, obalić przeciwnika lub zadać „egzekucyjny” cios. Decydujesz się doskoczyć do rywala i dosięgnąć go prawym sierpowym. Jednak nagle... ostatni obraz, jaki pamiętasz, to jego kolano. Nadziałeś się na cios, chcąc wyprowadzić swój. Robi ci się ciemno przed oczami i upadasz na deski, twój

przeciwnik doskonale wie, że jesteś zamroczony i próbuje skończyć ten pojedynek. Kolejne ciosy spadają na twoją głowę, a ty masz tylko ułamki sekund, by podjąć decyzję – poddać się czy przetrwać ten kryzys. Wszystko w głowie ci podpowiada, by przerwać to cierpienie, ale ty automatycznie wstajesz, bo wiesz, że ból jest chwilowy, a chwała wieczna. Nieistotny jest ostateczny wynik walki, gdyż ty już jesteś wygranym, pokazując SWÓJ charakter, a nie przypadkowy zlepek doświadczeń.

Na każdym treningu kształtujesz to, jakim jesteś sportowcem. Czy się poddasz, czy będziesz dalej walczyć, to zależy tylko od ciebie. Do twojego mózgu dociera sygnał bólu, bo mięśnie chcą, żebyś przestał, płuca, serce krzyczą, byś przestał, ale czy ty chcesz przestać? No właśnie, sam decyduj, kiedy trening będzie skończony, bo tylko ty masz wpływ na to, jakim wybitnym zawodnikiem będziesz.

2. Od treningu aż po start

Tak jak wcześniej mogłeś przeczytać, każdy z nas jest inny. Mamy podobne cechy, niektóre zachowania, ale nie ma drugiej idealnie takiej samej osoby pod względem charakteru. To wszystko za sprawą tego, że żyjemy w różnych miejscach, otaczamy się innym środowiskiem, a co za tym idzie, oddziałują na każdego z nas inne doświadczenia. Z tego powodu nie można nikomu narzucić stylu, w jakim będzie sobie radził ze stresem przedstartowym lub przedmeczowym. Nie można nikomu narzucić tego, jak ma się motywować, co ma robić, by czuł się pewnie przed każdym wyzwaniem. Jedyne, co jestem w stanie przekazać, to różne sposoby, które mogą pomóc, ale niekoniecznie wszystkie zadziałają, bo na każdego co innego wpływa pozytywnie. Musisz sam przetestować to, czego się dowiesz, i wtedy będziesz wiedział, co robić przed każdym startem.

Mówienie zawodnikowi „posłuchaj sobie muzyki przed startem”, „wycisz się”, jest bardzo ignoranckim podejściem. Nie wszystkim odpowiada taki rodzaj spędzenia stresowych momentów. Rozpatrywanie każdego indywidualnie to klucz do sukcesu, zauważenie w każdym innego potencjału, który może się rozwinąć tylko w specyficznych warunkach. Dlatego z grupy 30 osób wyłania się zawsze tylko jeden „talent”. Tak na pewno „talent”, po prostu temu jednemu sportowcowi przypasowały metody treningowe i podejście trenera.

Chciałbym, by nie wrzucano wszystkich młodych sportowców do jednego worka. Zaczynam od aspektu mentalnego, bo o tym możecie sami decydować, a o rozwoju motorycznym, czyli tym zależnym od trenera, będzie w osobnym rozdziale.

Spokój czy agresja?

W każdej dziedzinie sportu jest wyznaczony model idealnego zawodnika, wytyczne, którymi kierują się łowcy talentów czy też trenerzy przy wyborze na przykład piłkarza do kadry. Na samym początku jest to aspekt fizyczny, czyli na przykład: budowa ciała, wzrost, długość ramion. Ogólnie – sylwetka danego sportowca, który w przyszłości miałby zdobywać medale. W drugiej kolejności zawodnik sprawdzany jest pod kątem swoich umiejętności, predyspozycji do kopania piłki czy biegania. Niektórzy mogą też powiedzieć, że jest to proces łowienia talentu, perełki, która idealnie czuje to, co robi, ma po prostu „to coś”. Na samym końcu zaś, gdy dany sportowiec znajduje się u nas w klubie, jest już pod skrzydłami jakiegoś trenera, zaczyna się zwracać uwagę na kolejny czynnik decydujący o mocy zawodnika, a mianowicie psychikę.

Dopiero wtedy zaczyna się zauważać, że ten często załamuje się i mówi, że nie da rady, tamten zbyt często nie wykonuje poleceń, a jeszcze innemu w ogóle nie chce się przychodzić na treningi. Wymieniać rozterki, jakie panują na treningu, można by było bez końca, ale nie o to tu chodzi. Chcę pokazać, że mentalność sportowca powinna być brana pod uwagę na równi z jego warunkami fizycznymi i umiejętnościami. W przeciwnym razie może narobić nam więcej kłopotów niż radości.

Dla przykładu przytoczę fragmenty z książki *Moje siedem dekad w boksie* Lou Duvy, trenera między innymi Andrzeja Gołoty. Dwie kontrastowe wypowiedzi o dwóch różnych bokserach, które pokazują, że serce i charakter to najważniejsza cecha.

Evander był ostatnim prawdziwym zawodowcem, zarówno na ringu, jak i poza nim. Nigdy nie musieliśmy prowadzić go za rączkę, żeby zrobił to, co do niego należało. Wystarczyło wskazać mu właściwy kierunek. [...]

Kochał ten sport i dużo bardziej zależało mu na tytule niż związanych z nim pieniądzech.

Współpraca z Holyfieldem była przyjemnością i zaszczytem.

Kolejny fragment odnosi się do naszego rodaka:

Niestety z Andrew sytuacja wyglądała zupełnie inaczej. Nawet jeśli wskazałeś mu odpowiedni kierunek, zdarzało mu się zbaczać z wytyczonej ścieżki i często wpaść przy tym w niezłe bagno. Andrew miał w sobie dużo z ulegającego nastrojom nastolatka. Należało traktować go w odpowiedni sposób, w innym wypadku się rozklejał. Pierwsze przytoczone teksty odnoszą się do Evandera Holyfielda, wielokrotnego mistrza wagi ciężkiej i junior ciężkiej, a także brązowego medalisty igrzysk olimpijskich. Boksera, który – jak twierdzi jego trener – był idealnym zawodnikiem. Wiedział, czego chce – zdobyć mistrzowski pas. Mimo że, gdy zaczynał, był chudy i nie wyglądał jak rasowy bokser, charakterem i sercem do walki osiągnął swój cel.

Fragment o Andrew, czyli Andrzeju Gołocie, jest zupełnie inny. Nie ma w nim pochwał dla jego pracy i zaciętości, jest za to wspomnienie słabego charakteru. Być może właśnie słabsza psychika zaważyła na tym, że Gołota nie zdobył mistrzowskiego pasa. Kto wie...

Wiem na pewno, że współpraca z zawodnikiem to musi być przyjemność. Najlepszy jest właśnie taki, który nie sprawia problemów, poddaje się metodom treningowym, słucha ze zrozumieniem i wykonuje zadane ćwiczenia, nie ma załamań, chwil zwątpienia, jest silny psychicznie.

Pamiętam, jak mój trener mówił, że „z chłopakami o wiele łatwiej się trenuje niż z dziewczynami”. Najwidoczniej z jego doświadczenia musiało tak wynikać, ale nie jest to zasada.

Co do ciebie, tak ty jesteś sportowcem. Pod względem temperamentu, bądź jaki jesteś, nie udawaj nikogo innego. Jesteś energiczny czy też nie, lubisz być w ciągłym ruchu, nie ma to znaczenia. Najważniejsze to udana relacja z trenerem. Bądź ugodowy, nie kłóć się, nie staraj się pokazać, że trener nie ma racji, poddawaj się treningowi, pokazuj, że ci zależy, że wiesz, po co tam jesteś. Trener na pewno to zauważy i będzie ci poświęcał większą uwagę, bo dostrzeże w tobie potencjał. Tytani pracy przędzej czy później osiągają sukcesy, nawet jeśli początki były słabe i nikt na nich nie stawiał.

Pamiętaj także, żeby dać się poznać z jak najlepszej strony, nie być rozkapryszonym dzieciakiem, tylko wesołym sportowcem, który wie, czego chce i z przyjemnością słucha poleceń.

Motywacja

Sposobów na znalezienie motywacji jest naprawdę wiele. Nie trzeba daleko szukać, by znaleźć w sobie motywację do morderczych treningów. Wystarczy w sobie odnaleźć chęć do działania, wybrać sobie cel i skrupulatnie go realizować. Problemem jest jednak to, że nieraz sami się zniechęcamy. Wmawiając sobie, że jesteśmy za słabi, wykonanie tego jest nierealne lub przez porażki tracimy zapał do dalszej pracy. To chyba one są najczęstszym powodem braku chęci. Zakładając jednak, że trwają przygotowania do ważnych zawodów, które z racji poziomu trudności mijają wolno i w niezbyt dobrym nastroju, musimy znaleźć sposób sprawiający, że zdołamy przetrwać nawet najtrudniejsze momenty.

Zacznijmy od podstawowych elementów, które powinny nam towarzyszyć od początku naszej kariery sportowej. Zasadnicze znaczenie ma cel, do którego dążymy. Założenie, że w ciągu naszego

trenowania osiągniemy na przykład medal mistrzostw świata. Jest to cel długoterminowy, podczas przygotowań do konkretnych zawodów powinny być stawiane jasne cele na nadchodzącą imprezę. To znaczy, jeżeli najbliższy start to Mistrzostwa Polski, Puchar Polski, to stawiamy sobie odpowiednio poprzeczkę – wystąpienia w finale, stanięcia na podium czy też poprawienia życiówki. Nawet na mniej ważnych zawodach ustawienie sobie jakiegoś celu jest bardzo ważne. Motywacja do jego osiągnięcia wzrasta.

Kolejne elementy motywacji są bardzo proste i myślę, że każdy powinien znaleźć swoje. Mogą nimi być czytanie książek, biografii wybitnych sportowców, chęć upodobnienia się do swojego autorytetu, oglądanie filmów o sportowcach, również krótkich filmików motywacyjnych, które świetnie pobudzają naszą fantazję. Oprócz tego słuchanie muzyki, oczywiście takiej, która sprawia, że czujemy się dobrze, jesteśmy pełni energii. Rozmowa z kolegą, trenerem, kimś, kto podtrzyma nas na duchu, upewni nas, że jesteśmy silni, jesteśmy w stanie być najlepsi, musi to być człowiek, któremu ufamy i w którego umiejętności wierzymy. Dodatkowo myślenie o zwycięstwie, o tym, jak dobrze będziesz się czuł, gdy staniesz na podium, gdy pokonasz rywala, jaki wtedy wielki będziesz. Pobudzać takie myślenie na pewno pomogą afirmacje – wmówienie sobie, że jesteś najlepszy, że ci się uda. Motywować może także rywalizacja, chęć bycia lepszym od kolegi, chęć udowodnienia wszystkim, którzy nie wierzyli, że nie mieli racji, gdy mówili, że jesteś na to za słaby.

Te proste sposoby sprawiają, że twoja motywacja w momentach kryzysu i wątplenia będzie dalej na wysokim poziomie. Korzystaj z tego, a ciężkie, katorżnicze treningi będą dla ciebie łatwiejsze do przetrwania. Gdy inni będą powątpiewać w sukces, ty będziesz szczęśliwie robił kroki w przód w realizacji swoich marzeń.

Stres

Stres towarzyszy nam każdego dnia. W zależności od tego, czy się uczymy, czy pracujemy, występuje on w mniejszym lub większym stopniu. U sportowców jest elementem nieodzownym. Normalne jest, że jesteśmy zestresowani przed startem, przed meczem. Jest to lekki strach, bo ciąży na nas pewnego rodzaju odpowiedzialność, chcemy jak najlepiej wypaść i boimy się, że coś pójdzie nie tak. A to zrobimy falstart, a to źle zaczniemy, nie odnajdziemy się na boisku, popełnimy jakiś błąd. W sportach zespołowych, w sztafetach, jest o tyle większa presja, że pracujemy dla dobra całej drużyny, nasza pomyłka odbija się na wszystkich kolegach. Mamy większą odpowiedzialność, dlatego też nasz stres jest większy. Oczywiście wszystko zależy od rangi wydarzenia, w jakim bierzemy udział – co tam „podwórkowe” rozgrywki, wojewódzkie starty, im ważniejsze zawody, tym presja i oczekiwania rosną.

Należy pamiętać, że stres może mieć pozytywne oraz negatywne skutki, jeśli chodzi o nasze samopoczucie. Pozytywne są takie, że działa na nas motywująco i zachęca do działania. Powoduje, że jesteśmy bardziej zmobilizowani niż zwykle, bo wiemy, że jest to dla nas ważny występ. W końcu uczucie stresu nie pozwala nam zapomnieć o tym, co za moment nas czeka, ale wbrew pozorom to oczekiwanie może być całkiem przyjemnym momentem, który nas podbudowuje, motywuje. Z kolei negatywne skutki stresu to całkowite spalenie się przed startem, zapomnienie, po co się w ogóle tutaj jest. Dołujące myśli, „nie dam rady” i tym podobne. Kompletny paraliż, który nie pozwala wykorzystać w pełni swoich umiejętności. Jako że zmarnowanie swojego przygotowania przez jakiś tam stres jest bolesne, bo wiemy, że stać nas na więcej, napiszę tutaj parę metod radzenia sobie z nim.

1. Należy nie myśleć o starcie, zawodach, wyrzucić to po prostu z głowy. Wiem, że to trudne, bo nieraz myśli same nam się gromadzą, mimo że tego nie chcemy, ale skupiając się na czymś innym, może-

my nad tym zapanować. Oczywiście nie oznacza to, że macie się kompletnie rozluźnić i mieć kompletnie gdzieś to, co za niedługo nastąpi, tylko zamiast stresować się i wyobrażać sobie swój start, skupcie się na przyjemniejszych rzeczach z tym związanych. Na przykład na tym, jak będziecie się dobrze czuć, gdy wygracie, na odbieraniu medalu, poprawieniu swojego wyniku, dopingu kibiców. Rozmyślajcie tylko o przyjemnych aspektach całego wydarzenia.

Dlaczego to jest takie ważne? Przede wszystkim dlatego, by nie przegrać, zanim jeszcze staniemy na starcie. Gdy się czegoś obawiamy, budzi się w nas lęk, niepokój. Zaczynamy się zastanawiać, co będzie, jeśli się nam nie uda.

Na swoim przykładzie mogę stwierdzić, że w dniu zawodów miałem problemy z jedzeniem śniadania. Wiadomo, jak to jest; rano, po przebudzeniu, chyba nikomu nie chce się jeść, ale należy normalnie przyjąć pokarm, nawet jeśli mamy się do tego zmusić. Natomiast u mnie występowało coś takiego, że jedzenie na siłę powodowało odruchy wymiotne. Nie potrafiłem nad tym zapanować, a przecież jedzenie to energia dla naszego organizmu, bez tego nie jesteśmy w stanie działać na maksimum swoich możliwości. Przełamanie tego oporu następowało po pierwszym starcie, wtedy już nie miałem aż tylu obaw co do ewentualnych błędów. Byłem bardziej rozluźniony, bo już wiedziałem, że jestem dobrze przygotowany i nie ma się czego obawiać.

2. Słuchanie muzyki to chyba najprostsza forma odwracania uwagi od stresu, a zarazem motywowania. Możemy słuchać tego, na co mamy ochotę, co najlepiej wpływa na naszą kondycję psychiczną przed zawodami, dlatego jest to powszechnie stosowane. Oczywiście jest, że nie będziemy tego praktykować przed snem, bo nie ma to większego sensu. Zazwyczaj tuż przed samym startem, wtedy najbardziej musimy się pobudzić i jednocześnie nie myśleć o stresie.

Zamiennikiem tego może być również rozmowa z kolegami z drużyny. W jej trakcie zapominamy o stresujących momentach, a możemy się także nawzajem motywować. Rywal także może nas podbudowywać, ale – uwaga – może mieć także nieco gorsze zamiary, jak na przykład właśnie wystraszenie nas, pokazanie, że on jest lepszy, dlatego lepiej znaleźć się w wybranym towarzystwie, w którym się pewnie czujemy.

3. Ostatnia metoda jest odmianą drugiej, ze względu na to, że każdy preferuje inny styl obrony przed stresem. Kontrastem dla rozmów jest niewątpliwie zachowanie ciszy. Jednak tej ciszy może towarzyszyć wewnętrzny dialog, „rozmowy” z samym sobą. Nakręcanie się do działania, pozytywne myśli, wiara w swoje umiejętności, przygotowanie to również sposób na zniwelowanie stresu.

Zniwelowanie, a nie całkowite pozbycie się stresu, bo bez tego nie byłoby chęci do działania. To pobudza w nas adrenalinę, która sprawia, że możemy więcej i bardziej tego chcemy.

Istnieją różne metody na radzenie sobie ze stresem, te najprostsze, jak uspokajanie oddechu, słuchanie muzyki, czy te trudniejsze, jak skupianie uwagi na czymś innym, wewnętrzny dialog. Wszystko zależy od nas, którą z tych metod zastosujemy, co nas bardziej uspokoi.

Najprostszym przykładem różnych zachowań zawodników przed startem jest Michael Phelps i Chad le Clos. Dwaj rywale, obaj czekają na finał 200 metrów stylem motylkowym na igrzyskach w Rio w 2016 roku. Do ich startu pozostało mniej niż pięć minut. Atmosfera zagęszcza się, w końcu za moment rozegra się walka o medale igrzysk olimpijskich, walka o to, kto jest królem tego dystansu. Wszystkie oczy na trybunach i przed telewizorami spoglądają na tych dwóch panów. Michael Phelps siedzi spokojnie na krześle, słuchając jednocześnie muzyki, widać, że jest nastawiony bojowo i nie obawia się o swoje umiejętności. Natomiast Chad le Clos spędza ostatnie minuty nieco bardziej energicznie, od czasu do

czasu lekko przeskakuje z nogi na nogę. Widać u niego totalne wyluzowanie i pewność siebie.

Te dwa odmienne style radzenia sobie ze stresem udowadniają tylko, że każdy powinien znaleźć swój najlepszy sposób, który pozwoli mu się wyluzować, opanować niepotrzebne emocje. Jeżeli działa, to każdy sposób jest dobry, najważniejsze jest, żeby czuć się pewnie przed startem.