

JIM AFREMOW

UMYSŁ MISTRZA

JAK MYŚLĄ I TRENUJĄ
NAJLEPSI SPORTOWCY ŚWIATA



GALAKTYKA

„To, co zazwyczaj odróżnia największe gwiazdy od reszty sportowców, znajduje się między ich uszami. Jim Afremow wykonał świetną robotę, zgłębiając ten temat i tworząc wspaniałą książkę dla trenerów i sportowców w każdym wieku, którzy chcą poprawić wyniki na każdym poziomie zaawansowania w każdym sporcie”.

– **SHAWN GREEN**

dwukrotny zawodnik meczu gwiazd MLB

„Doktor Afremow wymienia i tłumaczy wszystkie najważniejsze zagadnienia, dając czytelnikom doskonałą możliwość zapoznania się z tym, jak funkcjonuje umysł mistrza zarówno przed procesem, jak i w jego trakcie”.

– **RANDY CROSS**

trzykrotny zdobywca tytułu Super Bowl

„Umysł to potężny twór. Jako zawodowy bejsbolista mogę potwierdzić, że im bardziej jestem pewny siebie i przygotowany mentalnie, tym lepiej radzę sobie w chwilach, od których przebiegu zależy najwięcej. *Umysł mistrza* pomoże ci wykorzystać swój potencjał zarówno na boisku, jak i poza nim!”

– **TRAVIS BUCK**

gracz ligii MLB, zapolowy w drużynie San Diego Padres

„To książka, którą powinni przeczytać sportowcy pragnący poznać tajniki mentalnej strony sportu”.

– **CARLI LLOYD**

dwukrotna złota medalistka olimpijska,
wybrana w 2008 r. zawodniczką roku amerykańskiej federacji piłki nożnej

„Każdy zawsze może się nauczyć czegoś od innych. *Umysł mistrza* oferuje ogromną i różnorodną wiedzę o tym, jak można stać się zwycięzcą w życiu codziennym”.

– **PHIL MAHRE**

złoty medalista igrzysk olimpijskich w narciarstwie alpejskim

„Sposób, w jaki doktor Afremow opisuje proces, przez który każdego dnia przechodzą wybitni sportowcy, sprawia, że czytanie tej książki okazało się niesamowitym przeżyciem. Sama doświadczyłam wielu z przedstawionych tu sytuacji. To niezwykle zbiór prostych, ale bardzo przydatnych wskazówek i zasad, które mogą pomóc poprawić twoje wyniki w sporcie”.

– **BRITTA HEIDEMANN**

wybitna szpadzistka, trzykrotna uczestniczka igrzysk olimpijskich,
zdobywczyni złotego medalu na Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie w 2008 r.

„*Umysł mistrza* to bardzo pouczająca i pełna świetnych zasad oraz wskazówek książka stworzona z myślą o każdym sportowcu, który pragnie osiągnąć doskonałość w swoich działaniach”.

– **MIKE CANDREA**

trener amerykańskiej kobiecej drużyny softballowej, która w 2004 r. zdobyła złoty medal na igrzyskach olimpijskich, wraz z prowadzoną przez siebie drużyną Uniwersytetu w Arizonie
jest też ośmiokrotnym zdobywcą tytułu mistrza Stanów Zjednoczonych

JIM AFREMOW

UMYSŁ MISTRZA

JAK MYŚLĄ I TRENUJĄ
NAJLEPSI SPORTOWCY ŚWIATA

Przedmowa: Jim Craig

Przekład:
Piotr Pazdej

G A L A K T Y K A

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Nie zastępują więc odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca stanowczo doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do ich wykonywania wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną. Zanim zaczniesz stosować zalecenia opisane w niniejszej książce, powinieneś skonsultować się z lekarzem i uzyskać jego zgodę.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Tytuł wydania oryginalnego:
THE CHAMPION'S MIND
HOW GREAT ATHLETES THINK, TRAIN AND THRIVE
Copyright © 2013 by Jim Afremow
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2021 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-834-0

Konsultacja: Paweł Drużek
Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Okładka: Garamond
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA, Jim Craig	11
WSTĘP	
Jeżeli dostrzegasz wybitność, to znaczy, że masz ją w sobie	13
ROZDZIAŁ 1	
Bądź swoim własnym mistrzem	17
ROZDZIAŁ 2	
Doskonalenie zdolności mentalnych	43
ROZDZIAŁ 3	
Bądź częścią tego, co chcesz wygrać	79
ROZDZIAŁ 4	
Mądrość mistrza	105
ROZDZIAŁ 5	
Ćwiczenia, odżywianie, ból, kontuzje i regeneracja	133
ROZDZIAŁ 6	
Przejmij kontrolę nad swoim przeznaczeniem	159
ROZDZIAŁ 7	
Zen w strefie	175
ROZDZIAŁ 8	
Złote refleksje	199
ROZDZIAŁ 9	
Twój mistrzowski plan	223
ROZDZIAŁ 10	
Długowieczność w sporcie a sprawność umysłu	245
EPILOG	
Ostateczne zwycięstwo jest twoje	259

DODATEK A	
Jak być mistrzem sportu w młodym wieku	265
DODATEK B	
Bądź mistrzem w spaniu	267
ŹRÓDŁA	269
PODZIĘKOWANIA	273
INDEKS	275

ROZDZIAŁ PIĄTY

ĆWICZENIA, ODŻYWIANIE, BÓL, KONTUZJE I REGENERACJA

Jesteśmy tym, co nieustannie robimy.
Doskonałość nie jest więc pojedynczym aktem, ale nawykiem.

– ARYSTOTELES

Co łączy przestrzeganie planu treningowego, zrównoważone odżywianie, radzenie sobie z bólem i kontuzjami oraz regenerację? Każdy z tych aspektów wydolności fizycznej i psychicznej jest niezwykle istotny i zazwyczaj nie poświęca mu się należytej uwagi. Ten rozdział zawiera cenne wskazówki dotyczące pogłębiania świadomości, a co za tym idzie – także lepszego rozumienia tych mentalnych wyzwań. Dodatkowo znajdziesz w nim również praktyczne sposoby postępowania w przypadku zetknięcia się z którąkolwiek z tych kwestii, dzięki czemu będziesz w stanie opracować plan działania umożliwiający osiągnięcie sukcesu.

TWORZENIE I WYKORZYSTYWANIE ZWYCIĘSKIEJ STRATEGII ROZWIJAJĄCEJ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Sukces to w osiemdziesięciu procentach znajdowanie się tam,
gdzie być się powinno.

– WOODY ALLEN

Wszyscy wiemy, że poprawa zdrowia fizycznego to nie jedyna korzyść płynąca z regularnych ćwiczeń. Badania naukowe wykazały jednoznacz-

nie, iż aktywność fizyczna ma również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Każdy rodzaj ruchu jest lepszy niż jego brak, ponieważ każdy z nas jest po części sportowcem. Ludzkie ciało jest stworzone do ruchu!

Niezależnie od tego, czy jesteś trenującym kilka razy w tygodniu amatorem, czy zawodowym sportowcem, ważne jest, aby stworzyć i utrzymać zwycięską strategię dbania o sprawność fizyczną. Staraj się cały czas wyznawać podejście „zawsze gotowy”, pozostając w formie i dbając o swoje zdrowie także poza sezonem. W przypadku sportowców, dla których sport stanowi jedną z najważniejszych rzeczy w życiu, poświęcenie się takim kwestiom, jak reżim treningowy i zdrowa dieta zapewnia utrzymanie doskonałej kondycji fizycznej przez cały rok.

Doświadczony trener może pomóc w opracowaniu odpowiedniego planu treningowego, który umożliwi osiągnięcie upragnionych celów sportowych. Mark Verstegen, ciesząca się międzynarodowym uznaniem charyzmatyczna postać oraz twórca innowacyjnych rozwiązań dotyczących treningu wytrzymałościowego, jest także autorem kilku pionierskich książek z dziedziny szeroko rozumianej sprawności fizycznej: *Core Performance*, *Core Performance Essentials*, *Core Performance Endurance*, *Core Performance Golf* oraz *Core Performance Women*. Każda z tych pozycji zawiera szereg praktycznych i efektywnych ćwiczeń oraz dziesiątki czytelnych ilustracji stanowiących świetne uzupełnienie tekstu.

Zachęcam do odwiedzenia strony Verstegen – www.teamexos.com – która stanowi idealne źródło najnowszych informacji na temat aktywnego trybu życia oraz jego wpływu na ogólny stan zdrowia. Znajdziesz tam również praktyczne wskazówki ekspertów, nagrania instruktażowe i raporty, plan odżywiania oraz spersonalizowane treningi. Wielu sportowców na różnym poziomie zaawansowania, którym udzielałam konsultacji, powiedziało mi, że lubią czytać zamieszczane tam w sekcji „blog” wpisy poświęcone takim popularnym tematom, jak odżywianie, zapobieganie kontuzjom i wydolność.

Michael Boyle jest kolejną postacią w świecie sportu, która imponuje posiadaną wiedzą i doświadczeniem. To jeden z największych ekspertów w dziedzinie siły i przygotowania fizycznego, poprawy wydolności

i ogólnej sprawności fizycznej. Był głównym trenerem przygotowania motorycznego na Uniwersytecie Bostońskim oraz w zawodowym zespole hokejowym Boston Bruins. Pracował także z amerykańską kobietą reprezentacją w hokeju na lodzie w czasie, gdy zdobyła ona trzy medale olimpijskie – dwa złote w 1998 i 2018 roku oraz srebrny w 2014.

W wywiadzie, którego udzielił mi w 2012 roku na potrzeby prowadzonego przeze mnie na portalu Psychology Today bloga o nazwie *Trust the Talent*, Boyle podzielił się kilkoma cennymi spostrzeżeniami na temat wykorzystania połączonej siły umysłu i mięśni do osiągania sukcesów sportowych oraz wygrywania. Opisał między innymi bazujące na logice i wiedzy podejścia do osiągania celów kondycyjnych oraz przedstawił swoje osobiste poglądy na temat zapobiegania wypaleniu zawodowemu. Dla Boyle'a jednym z najważniejszych obszarów – na które kładzie szczególny nacisk w swojej pracy – jest nauczenie się tego, jak robić powolne, stałe postępy przez długi czas. Oto co powiedział na ten temat:

Myszę, że najczęstszy błąd w rozumowaniu sportowców czy trenerów stanowi przekonanie, że zrozumienie tego procesu jest bardzo trudne. Tymczasem wystarczy porównać go do bajki o żółwiu i zającu. Wolno i systematycznie – tak właśnie wygrywa się wyścigi. Nie chodzi mi oczywiście o wolne tempo treningu, ale o stopniowe postępy. Zastanów się nad tym. Zaczynaj w pierwszym tygodniu z samym gryfem o wadze 20 kilogramów i zrób 10 powtórzeń wyciskania na ławce leżąc. Zwiększaj ciężar o 2 kilogramy tygodniowo przez rok. To raptem kilogram po każdej stronie gryfu. Jeżeli nie pominiessz żadnego tygodnia, po roku zrobisz 10 powtórzeń ze sztangą ważącą już całe 124 kilogramy ($52 \times 2 = 104$; $104 + 20 = 124$). Szczerze mówiąc, to niemożliwe, ponieważ w czasie tych 52 tygodni na pewno pojawią się fazy zastoju. Większość ludzi jednak robi wszystko w takim pośpiechu, że brak postępów odnotowuje już po kilku tygodniach.

Zmieńmy temat i przyjrzyjmy się istotnemu zagadnieniu, jakim jest przestrzeganie planu treningowego. Jako sportowiec, którego celem jest

wykorzystanie pełni swoich możliwości fizycznych oraz osiągnięcie sukcesu, musisz wzmocnić ciało, aby mogło sprostać rygorom związanym z uprawianiem wyczerpującego sportu lub długim sezonem. Oto kilka istotnych elementów, które możesz włączyć do „mistrzowskiego przepisu”; pomoże ci to nie tylko w zostaniu tytanem pracy, ale także ułatwi przestrzeganie reżimu treningowego.

Trenuj z celem i pasją. Musisz dokładnie określić swój cel, swoją pasję i misję. Każdy trening wykonuj z jak największą energią i entuzjazmem. Pozbądź się uczucia bycia uprzywilejowanym czy lepszym od innych. Zasłuż na swoje cele sportowe lub sprawnościowe poprzez ciężki, zaplanowany i codzienny wysiłek. Pamiętaj o powiedzeniu, że „Ten, kto ciężko pracuje, zawsze pokona tego, kto ma talent, ale nie przykłada się do jego rozwijania”.

Zwyciężaj dzięki różnorodności. Urozmaicenie ćwiczeń sprawia, że ciało funkcjonuje prawidłowo, a poziom motywacji utrzymuje się na wysokim poziomie. Jak sprawić, aby treningi sprawiały przyjemność i były nie-szablonowe? Spróbuj wprowadzać elementy z innych sportów, na przykład z mieszanych sztuk walki (MMA) lub używać różnego rodzaju sprzętu, jak chociażby kettle, płotki, spadochron oporowy, piłka lekarska czy wiele innych, równie skutecznych przyrządów. Różnorodność ćwiczeń sprawi, że każdy trening będzie zarówno efektywny, jak i przyjemny.

Jesteś wart czasu poświęcanego na trening. Ludzie nie ćwiczą regularnie głównie z powodu braku czasu. Pamiętaj, że wszyscy zaczynamy tydzień z taką samą liczbą 168 godzin. Każdy może wykonać pełny lub skrócony trening w domu rano albo wieczorem w dni, kiedy na nic innego nie ma czasu czy nie jest w stanie zrobić nic więcej pod względem fizycznym. Zawsze lepiej jest zdecydować się na zrobienie czegokolwiek, niż po prostu zrezygnować.

Znajdź odpowiedniego partnera treningowego. Wspierająca i zachęcająca do ćwiczeń osoba, która na dodatek będzie ćwiczyć wraz z tobą, może pomóc w utrzymaniu treningów na właściwych torach. Umawiajcie się na bieżni, basenie lub siłowni w wyznaczonych dniach i godzinach. Dbajcie również o to, aby wzajemnie motywować się podczas treningów.

Nawiązanie takiej relacji sprawia, że opuszczenie treningu jest trudniejsze, ponieważ twój przyjaciel od celów liczy na to, że się na nim pojawiysz. Przecież zaplanowaliście wspólny trening. Bez względu na to, co wydarzy się w ciągu dnia, rób wszystko, aby wywiązać się z ustalonego z drugą osobą harmonogramu treningów.

Podziel trening na łatwe do opanowania fragmenty. To strategia, której celem jest uchronienie cię przed poczuciem przytłoczenia. Skup się w pełni na każdym wykonywanym w danej chwili segmencie. Nie zaprzątaj sobie głowy drugą połową treningu, jeżeli dopiero się rozgrzewasz. Zasada ta odnosi się również do występów w zawodach. Maraton na przykład można podzielić na dwa półmaratony albo trzy części: dwa spokojne biegi na 16 kilometrów i jeden sprawdzian formy na dychę. W przypadku początkujących biegaczy jedną z możliwości jest chociażby podejście do biegu na dystansie pięciu kilometrów jako do pięciokrotnego przebiegnięcia jednego kilometra.

Prowadź szczegółowy dziennik treningowy. Co miesiąc zapisuj łączną liczbę wykonanych treningów. Każdy dzień, w którym trenowałeś zgodnie z założeniami, oznacz złotą kropką w dzienniku lub w kalendarzu. Ten symbol to wizualny dowód potwierdzający istnienie doskonałości, którą chcesz osiągnąć, a także inspiracja do dalszej pracy nad celami. Dobrym pomysłem jest również uwzględnianie cotygodniowego harmonogramu treningów przy ustalaniu jakichkolwiek planów.

Przyjmij pełną odpowiedzialność za własne zdrowie i kondycję. Zmieniając swój sposób myślenia ze „spróbuję” lub „może” na „zrobię” i „zamierzam”, zmieniasz również to, w jaki sposób się zachowujesz. Poziom motywacji zawsze będzie ulegał wahaniom, ale nie ma to znaczenia w chwili prawdy, wówczas gdy naprawdę zaczynasz działać. Zachowuj się więc wtedy tak, jakby twoja motywacja była na największym możliwym poziomie – to znaczy wzmocnij działanie swojego „motywatora” – abyś mógł iść do przodu i pokonać każdy potencjalny opór, czy to mentalny, czy fizyczny. Pracuj nad tym aspektem, a już wkrótce odkryjesz, że najsilniejsza motywacja pojawia się zazwyczaj dopiero w trakcie dobrego treningu, a nie przed nim.

Traktuj siebie jak mistrza. Systematyczne treningi sprawiają, że nie tylko poczujesz w sobie więcej energii, ale poprawi się także twoje postrzeganie samego siebie. Wybierz się na bieżnię, basen lub siłownię i pozwól, aby wypełniły cię endorfiny. Ciesz się tym doświadczeniem. Gdy skończysz, będziesz czuł się po prostu świetnie. Regularna aktywność fizyczna to jeden z najlepszych prezentów, jaki możesz sobie podarować, gdyż niesie ze sobą wiele korzyści zarówno natury psychicznej, jak i fizycznej. Trzymaj się więc ustalonego planu treningowego, a zobaczysz, że w końcu stanie się on twoim sposobem na życie.

JEDZ DLA PRZYJEMNOŚCI I DLA WYNIKÓW

Mądry człowiek powinien rozumieć,
że zdrowie jest największym z błogosławieństw.
Niechaj jedzenie będzie twoim lekarstwem.

— HIPOKRATES

Trudno przecenić znaczenie właściwego odżywiania dla poprawy wyników sportowych i jakości życia. Powiedzenie: „Twoje ciało jest świątynią, ale tylko wtedy, gdy traktujesz je jak świątynię” stanowi bardzo trafny punkt wyjścia do poważnych rozważań. Zadbaj o swoją świątynię, a ona zadba o ciebie. Podjęcie tych konkretnych działań sprawi, że nie tylko wzrośnie poziom wypełniającej cię każdego dnia energii, ale i poprawią się twoja uważność oraz zdolność koncentracji na celach treningowych i sportowych. Nikt nie jest w stanie odpowiednio skupić się na codziennych czynnościach czy robić postępów w treningu, gdy jest głodny lub odwodniony.

Doktor Jose Antonio jest dyrektorem generalnym Międzynarodowego Stowarzyszenia Żywienia w Sporcie. Poprosiłem go o kilka motywujących zdań napisanych specjalnie z myślą o poważnie traktujących swoją pasję sportowcach. Oto co otrzymałem:

Prawidłowe odżywianie i suplementacja mają w sporcie istotne znaczenie dla poprawy składu ciała i osiągniętych wyników, aczkolwiek na-

leży podkreślić, że dotyczy to osób realizujących intensywny program treningowy. W kwestii odżywiania sportowcy powinni dążyć do postępów, a nie perfekcji. Najważniejsze aspekty to spożywanie chudego mięsa, zdrowych tłuszczów i nieprzetworzonych węglowodanów. Dobre efekty przynosi również stosowanie niektórych suplementów, takich jak kreatyna, beta-alanina i odżywki białkowe (zwłaszcza tuż po zakończeniu treningu).

Analizując temat odżywiania, należy pamiętać o zachowaniu zdrowego rozsądku. W pełni doceniaj znaczenie rozwijania mistrzowskich nawyków żywieniowych, które w najprostszym ujęciu sprowadzają się do tego, że jedzenie jest zarówno jedną z form treningu, jak i przyjemnością. Wielu sportowców je wciąż te same produkty spożywcze, nie zastanawiając się zbyt, co tak naprawdę dostarczają swojemu organizmowi. Inni z kolei odżywiają się w sposób zbilansowany, ale nie poświęcają pokarmom żadnej uwagi – nie smakują w ogóle tego, co zjadają – ponieważ ich myśli zaprzęta nieustannie masa innych zadań i obowiązków, z którymi muszą się codziennie zmagać.

Oto kilka sugestii, które pomogą ci rozwinąć bardziej świadome podejście do odżywiania i wypracować zdrowsze relacje z jedzeniem.

Opracuj zwycięski plan posiłków. Dowiedz się więcej o żywieniu w sporcie i poszukaj konkretnych zaleceń dotyczących wyboru produktów spożywczych. Dietetyk sportowy może pomóc ci w opracowaniu zindywidualizowanego planu posiłków, który będzie uwzględniał rozmaite rodzaje żywności. Rób cotygodniową listę zakupów, zamiast dopiero podczas chodzenia pomiędzy regałami w supermarkecie zastanawiać się nad tym, co włożyć do koszyka. Pamiętaj, aby od czasu do czasu pozwolić sobie na jeden dzień (lub posiłek) odstępstwa od żywieniowego reżimu.

Wychodząc z domu, zabieraj ze sobą odpowiednie przekąski. Sportowcy żyjący w ciągłym ruchu i stresie często nie przyjmują wystarczającej liczby kalorii w ciągu dnia, co prowadzi do wieczornych napadów obżarstwa. Przekąski takie jak orzechy, rodzynki czy banany to świetne źródło długotrwałego paliwa, które pomaga w utrzymaniu prawidłowego

poziomu cukru we krwi podczas długich przerw pomiędzy posiłkami. Równie ważne jest także częste picie, dlatego zawsze staraj się mieć przy sobie butelkę z wodą.

Gryź, przeżuвай i pij świadomie. Uruchom zmysły podczas spożycia posiłków. Czy poczułeś aromat przygotowywanego jedzenia? Czy czujesz smak przypraw? Czy poczułeś na języku fakturę pokarmu? Poświęć całą swoją uwagę jedzeniu, delektując się każdą wkładaną do ust porcją. Jeżeli zauważysz, że jesz zbyt szybko, zacznij liczyć kęsy, aby zwolnić i dać sobie czas na spokojne rozmyślanie o tym, co jesz.

Karm dobrego wilka. Opisując wcześniej temat mowy wewnętrznej, podkreślałem, jak istotne jest, aby nie zadręczać się tym, co do siebie mówimy. Odczuwając winę z powodu tego, co właśnie zjadłeś, karmisz złego, a nie dobrego wilka. Dlatego też, jeżeli postanowisz zjeść większą porcję lub zamówić ulubiony deser, powiedz sobie, iż była to przemyślana i zaplanowana decyzja, a następnie ciesz się jedzeniem. Z kolei po skończonym posiłku całkowicie zaakceptuj swoją decyzję. Nigdy nie obwiniaj się i nie dręcz tym, co zjadłeś.

Zneutralizuj wpływ środowiska. Duża część nawyków żywieniowych jest kształtowana podświadomie przez otaczające środowisko. Głośna muzyka, włączony telewizor czy towarzystwo osób, które dosłownie pochłaniają swoje posiłki, sprawiają, że i my zaczynamy jeść szybciej. Rozpoznanie, a następnie pamiętanie o istnieniu czynników, które mogą wpływać na twoje nawyki żywieniowe, pomoże ci nauczyć się je kontrolować, co z kolei zapobiegnie pośpiechowi przy jedzeniu i umożliwi czerpanie z niego więcej przyjemności.

Nie pozwól, aby dopadły cię zaburzenia odżywiania. Wielu sportowców ma obsesję na punkcie masy, rozmiaru i kształtu ciała oraz specyficznych aspektów wyglądu. Dotyczy to zwłaszcza osób uprawiających dyscypliny sportowe, w których o wyniku decyduje ocena sędziów, jak gimnastyka i jazda figurowa na łyżwach, lub takich, w których przepisowe stroje startowe odsłaniają większość ciała – np. skoki do wody i pływanie. Problem ten jest powszechny także w świecie dyscyplin wytrzymałościowych (jak biegi przełajowe) oraz wśród sportowców,

którzy muszą dostosować się do określonej kategorii wagowej, jak chociażby zapaśnicy. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania u sportowców to stosowanie diety w młodym wieku i posiadanie osobowości anankastycznej, cechującej się ciągłym, niemal niemożliwym do zaspokojenia dążeniem do perfekcji i dokładności.

Obsesja na punkcie stosunku między liczbą spożywanych a spalanych podczas treningów kalorii to część problemu, nie zaś sposób na jego rozwiązanie. Jeżeli zauważysz u siebie podobne myśli (oraz zachowania polegające na ograniczaniu ilości jedzenia lub kompulsywnym objadaniu się), natychmiast zwróć się o pomoc do odpowiedniego specjalisty, ponieważ może to prowadzić do poważniejszych urazów, zaburzeń w rozwoju fizycznym i psychice oraz zagrożeń dla zdrowia, w tym osteoporozy. Poza tym nie chodzi o to, co ty zjadasz, ale o to, co zjada ciebie i z czym musisz się zmierzyć. Słum wszelkie tego typu obawy w zarodku, zanim przekształcą się w dużo większe i o wiele trudniejsze do opanowania problemy.

Napełniaj swój bak najlepszym paliwem. Potraktuj swoje ciało tak, jakby było samochodem wyścigowym startującym w zawodach organizowanych przez NASCAR. Taki wóz został stworzony po to, by jeździć przez długi czas z maksymalną mocą oraz prędkością. Zapewnij ciału taką właśnie perfekcyjną dyspozycję w dniu zawodów, regularnie dostarczając mu podczas okresu przygotowawczego jak najlepsze paliwo. Jakość spożywanego na co dzień jedzenia i picia to czynniki mające wpływ na końcowy rezultat rywalizacji. Pamiętaj również o tym, że okres bezpośrednio przed zawodami czy same zawody to nie jest pora na dokonywanie nowych wyborów żywieniowych: nie próbuj nowego batona czy napoju energetycznego, gdyż mogą spowodować rozstrój żołądka. Odpowiednim czasem na eksperymenty z nowym jedzeniem i napojami jest trening, a nie mecz, walka czy bieg.

PANOWANIE NAD BÓLEM: POTĘGA UMYŚŁU

Boli tylko raz... od początku do końca.

– JAMES COUNSILMAN, PO PRZEPLYNIECIU
KANAŁU LA MANCHE W WIEKU 58 LAT

Bez względu na uprawianą dyscyplinę sportu czy rodzaj podejmowanych na co dzień wyzwań fizyczno-zdrowotnych, osiągnięcie sukcesu zawsze zależy od tego, jak dobrze radzimy sobie z bólem, obolałością, zmęczeniem i dyskomfortem. Fizyczne dolegliwości bólowe to niezbędny element poprawy oraz zwiększenia wydajności i istotna część każdego procesu treningowego. Doskonale wyjaśniła to Jackie Joyner-Kersey, wybitna siedmioboistka i trzykrotna złota medalistka olimpijska: „Zapytaj dowolnego sportowca i każdy odpowie to samo: wszyscy czasem cierpimy z powodu bólu. Proszę moje ciało, aby wytrzymało wykonanie siedmiu różnych zadań. Prośenie, aby nie reagowało bólem, to już zbyt wiele”.

Allen Iverson, rozgrywający zespołu Philadelphia 76ers, który w czasie kariery sześciokrotnie został wybrany do corocznego Meczu Gwiazd ligi NBA, jest – wraz z innymi wybitnymi postaciami, Bobem Cousym i Nate'em Archibaldem – określany jako „największy mały człowiek, który kiedykolwiek grał w tę grę”. Mający zaledwie 183 centymetry wzrostu i ważący niecałe 75 kilogramów Iverson był jednym z największych twardzieli w NBA. Często powtarzał: „Jestem przyzwyczajony do bycia obijanym. Staram się to wytrzymać i myśleć o czymś innym. Po prostu gram dzięki adrenalinie”.

Prawdopodobnie najważniejszą kwestią, którą musisz zrozumieć, jest to, że cenę, jaką trzeba zapłacić za osiągnięcie wybitności, stanowi zazwyczaj duży dyskomfort. Wiele różnych rodzajów intensywnej aktywności fizycznej, jak zapasy, pływanie, kolarstwo, wspinaczka i bieganie, to w dużej mierze jeden wielki festiwal cierpienia. Tym bardziej nie wolno ci nigdy zapomnieć, że istnieje również wspaniały świat przyjemności, dumy i satysfakcji, które pojawiają się po osiągnięciu celów leżących po drugiej stronie bólu.

Doświadczenie skrajnego zmęczenia na ostatnich kilometrach biegu czy wyścigu kolarskiego nazywane jest „zderzeniem ze ścianą”. Jeżeli

tylko nie zaszkodzi to twojemu zdrowiu czy też nie spowoduje ryzyka wystąpienia kontuzji (lub pogłębienia już istniejącej), musisz w takiej sytuacji umieć sięgnąć w głąb siebie i znaleźć ten ostatni najwyższy bieg, który pozwoli ci przebić się przez ową niewidzialną przeszkodę. Ann Trason, amerykańska ultramaratonka, która w czasie kariery ustanowiła 20 rekordów świata, powiedziała: „Ból zwiększa się tylko do pewnego momentu, a potem jest już ciągle taki sam”.

Jako jedna z konkurencji, triathlon na dystansie olimpijskim (1,5 km pływania, 40 km jazdy na rowerze, 10 km biegu) po raz pierwszy pojawił się na igrzyskach w Sydney w 2000 roku. Cztery lata później, w Atenach, Amerykanka Susan Williams zajęła trzecie miejsce z imponującym czasem łącznym 2:05:08 – jest jedyną amerykańską triathlonistką, która zdobyła medal olimpijski w tej dyscyplinie sportu. Podczas wywiadu, który przeprowadziłem z Susan i opublikowałem na swoim blogu *Trust the Talent* w 2012 roku, opowiedziała, jak radzi sobie podczas treningów i zawodów z bólem, którego źródłem nie jest kontuzja:

Dzięki doświadczeniu, jakie dały mi lata treningów pływackich, wiedziałam, że ciężka praca pozwala osiągać lepsze wyniki. Nie oszczędzałam się na treningach, ponieważ chciałam wspiąć się na szczyt swoich możliwości. Podczas zawodów zawsze dążyłam do tego, aby kończyć je ze świadomością, że dałam z siebie wszystko. Wiedziałam, że decyzja o wycofaniu się wywołałaby u mnie poczucie głębokiego niezadowolenia, a ja zaczęłabym mieć do siebie ogromne pretensje.

W książce zatytułowanej *O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu* popularny japoński powieściopisarz Haruki Murakami przekonuje, że talent jest niczym bez skupienia i wytrzymałości. Dzieli się również swoją mantrą, którą z powodzeniem zastosował podczas stukilometrowego ultramaratonu: „Nie jestem człowiekiem. Jestem maszyną. Niczego nie czuję. Po prostu zmierzam naprzód”^{*}.

^{*} H. Murakami, *O czym mówię, kiedy mówię o bieganiu*, tłum. J. Polak, wyd. Muza 2010.

Istnieje kilka technik, które pomogą ci zwiększyć tolerancję na ból, przebrnąć przez niego, a może nawet go zaakceptować. Pamiętaj tylko, że w przypadku choroby lub silnego urazu (ostry ból, wstrząs mózgu, zerwane więzadła), musisz zrezygnować wcześniej, przeżyć i zachować zdolność do trenowania, co pozwoli ci sięgnąć po zwycięstwo w przyszłości.

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości związanych z kontuzjami zawsze konsultuj się z lekarzem sportowym, fizjoterapeutą lub innym specjalistą – zwłaszcza wtedy, gdy zachodzi podejrzenie wstrząśnienia mózgu. Bezpośrednia ocena pourazowa (ang. *Immediate Post-Concussion Assessment and Cognitive Testing* – ImPACT) to jedna z najlepszych aplikacji stosowanych w diagnostyce i ocenie wstrząśnienia mózgu. Na stronie www.impacttest.com można znaleźć ważne informacje mówiące, czym jest wstrząs mózgu i jak należy postępować, gdy do niego dojdzie. Zamieszczono tam również opis podstawowych oznak i objawów wstrząśnienia mózgu, ważne badania/publikacje oraz zalecenia lekarzy.

Przedstawione przeze mnie w tym podrozdziale sposoby postępowania mają na celu pomoc w radzeniu sobie z bólem lub dyskomfortem podczas wysiłku fizycznego i nigdy nie powinny być wykorzystywane jako usprawiedliwienie czy wytłumaczenie zignorowania ukrytych problemów zdrowotnych, powodowania kolejnych kontuzji lub ukrywania istniejących już wcześniej dolegliwości czy urazów. Porozmawiaj z doświadczonym trenerem i/lub lekarzem; dopiero wtedy podejmij przemyślane, świadome decyzje dotyczące zapobiegania kontuzjom oraz ich leczenia. Zawsze pamiętaj o swoich długofalowych celach sportowych.

Warunkiem pokonania bólu i dyskomfortu jest znalezienie metody, która będzie zarówno dopasowana, jak i korzystna dla ciebie pod względem uprawianej dyscypliny sportu, a także pozostałych obszarów życia. Przewyciężaj zmęczenie i odnajduj ten dodatkowy bieg. Złap drugi oddech i utrzymaj tempo.

Musisz też zadbać o zachowanie równowagi pomiędzy wyczerpującym treningiem lub zawodami a odpowiednio długim odpoczynkiem i rege-

neracją. Oto kilka pozytywnych strategii walki z bólem, które pozwolą ci osiągnąć szczytową formę i maksymalną wytrzymałość.

Obserwuj reakcje swojego organizmu podczas wysiłku. Okresowo kontroluj stan swojego ciała i aktualne tempo, aby dokonać odpowiednich zmian. Sprawdzaj całe ciało pod kątem nadmiernego napięcia i rozluźniaj miejsca, w których je stwierdzisz. Jednym z ważnych miejsc, które zawsze powinny być rozluźnione, jest obręcz barkowa.

Musisz też wypracować zdolność do autorefleksji. Zadawaj sobie pytania w stylu: „Czy poruszam się za szybko/wolno, aby osiągnąć jak najlepszy wynik?”; „Czy utrzymuję właściwą technikę, zwłaszcza wtedy, gdy jestem już zmęczony?”; „Czy w trakcie intensywnego wysiłku zjadam i piję dostatecznie dużo, aby uniknąć wyczerpania zapasów glikogenu, a w rezultacie utraty sił i porażki?”.

Doświadczeni maratończycy nieustannie ostrzegają nowicjuszy, aby w podekscytowaniu nie ulegli chęci wystartowania na długim dystansie już po kilku miesiącach, nawet jeśli były to miesiące pełne wyczekiwania i ciężkich treningów. Wszystkie, nawet te najrozsądniejsze przedstartowe założenia debiutanta mogą się błyskawicznie zmienić już na pierwszych kilometrach biegu, co często kończy się dotkliwym zderzeniem ze ścianą. Mantra, którą należy zapamiętać i stosować, brzmi: „Zawsze trzymaj się tego, co zaplanowałeś przed zawodami”.

Skup się na tym, co sprawia ci przyjemność. Doświadczanie radości płynącej z wysiłku, utrzymywanie prawidłowej techniki ruchu i właściwego oddychania to zawsze lepsze podejście niż skupianie się na uczuciu palenia w mięśniach nóg lub rąk, zwłaszcza już na samym początku czy też końcu treningu.

Jeden z czołowych biegaczy zdradził mi kiedyś swoją treningową strategię. Otóż podczas pokonywania na treningu kolejnego odcinka o długości 400 metrów koncentruje się na swoich powiekach. Gdy zapytałem go, dlaczego to robi, uśmiechnął się, a następnie wyjaśnił: „Powieki to jedyna część mojego ciała, która nie boli, gdy biegam czterasetki”. Z kolei jedna z zawodniczek wytrzymałościowych powiedziała mi, że zmuszenie się do uśmiechu w chwili, gdy sytuacja podczas

zawodów staje się wyjątkowo trudna, pomaga jej w złagodzeniu bólu i poprawia nastrój.

Zamień negatywne myśli w pozytywne. Negatywne myśli („Ale boli”, „Nie chcę tego robić”) nie tylko sprawią, że zwolnisz, ale i zwiększą napięcie mięśni, co tylko spotęguje wrażenie bólu. Kiedy sprawy zaczną przybierać zły obrót, uśmiechnij się do siebie i powtarzaj w kółko pozytywną sentencję, na przykład: „Bądź silny”, „Wytrzymaj”, „Zdobądź to”, „Lekko i szybko” lub „Rozluźnij się i ciśnij”.

Pogódź się z przeciwnościami. To podejście stosowane podczas szkolenia w armii amerykańskiej, które z równą skutecznością może wykorzystać też każdy cywil. Oznacza konieczność zaakceptowania dyskomfortu towarzyszącego ciężkiej pracy i przekraczaniu tego, co uważa się za granice możliwości. Zaakceptuj wyzwanie. Ciesz się zmaganiem.

Słuchaj ulubionej muzyki. Muzyka może wprowadzić cię w doskonały nastrój i odwrócić uwagę od dyskomfortu przez cały trening. Co jakiś czas uzupełniaj lub zmieniaj swoją treningową playlistę, dzięki czemu nie stanie się nudna i monotonna. Nie rezygnuj jednak ze sprawdzonych utworów, które wciąż pobudzają cię do działania, inspirują i przypominają o wymarzonym sukcesie.

Ćwicz obrazowanie metaforyczne, aby zminimalizować uczucie bólu. Pływak na przykład może wyobrazić sobie, że płynąc, obmywa się z bólu, który potem unosi się za nim w wodzie. Z kolei biegacz może zobrazować samego siebie jako potężny czołg, którego nic nie jest w stanie spowolnić czy zatrzymać.

Skoncentruj się na wykonaniu zadania. Podczas meczu, biegu czy walki skup na tym całą energię, a wszystko inne – łącznie z bólem – dosłownie rozplynie się w powietrzu. George Foreman, złoty medalista olimpijski i dwukrotny mistrz świata w boksie wagi ciężkiej, powiedział: „Jeżeli wyraźnie widzę w myślach to, czego pragnę, nie odczuwam żadnego bólu, gdy to osiągam”.

Rób to, co możesz zrobić w tej jednej, konkretnej chwili. Dave Scott, sześciokrotny mistrz świata w triathlonie na dystansie Ironman, powtarzał sobie podczas zawodów: „Rób to, co w tej chwili możesz zrobić”.

Chodzi o to, aby zachować pozytywne nastawienie i dać z siebie wszystko tu i teraz. Wykorzystaj mantrę Scotta w trakcie własnych wyścigów i treningów. To naprawdę może pomóc.

Im lepiej opanujesz powyższe techniki budowania wytrzymałości mentalnej, tym mniej prawdopodobne będzie, że pozwolisz, aby ból przeszkodził ci w osiągnięciu celu – czy to w realizacji określonego wyzwania o charakterze sprawnościowym, wygraniu zawodów, wejściu na szczyt góry, czy po prostu czerpaniu radości z uprawiania sportu. Jeżeli nauczysz się naprawdę przekraczać granicę odczuwanego bólu, to osiągnięcie doskonałości będzie już tylko kwestią czasu.

W RAZIE URAZU KIERUJ SIĘ ZDROWYM ROZSĄDKIEM

Przeszkody pozwalają człowiekowi
poznać samego siebie.

– ANONIM

Niestety, kontuzja to jedno z tych wyzwania, które są powszechną częścią uprawiania sportu, bez względu na poziom zaawansowania czy rodzaj dyscypliny. Urazy sportowe klasyfikuje się jako traumatyczne (silny kontakt) lub przeciążeniowe (długotrwały stresor). Najlepszym sposobem zapobiegania kontuzjom jest utrzymanie doskonałej kondycji fizycznej (zbudowanie solidnej bazy poza sezonem), przestrzeganie prawidłowej rozgrzewki przed każdym treningiem, praca nad odpowiednią techniką, doskonalenie wszystkich zdolności mentalnych i obniżenie poziomu stresu.

Długotrwały i nadmierny poziom stresu – zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym – powoduje wzrost napięcia mięśniowego oraz spadek poziomu uważności, co prowadzi do obniżenia świadomości sytuacyjnej. Stan ten zwiększa prawdopodobieństwo przeoczenia istotnych informacji napływających z otoczenia i opóźnienia czasu reakcji. Ważnym czynnikiem, który może zmniejszyć prawdopodobieństwo odniesienia kontuzji na treningu czy podczas zawodów, jest efektywne panowanie nad stresem w życiu pozasportowym.

Już chyba nikogo nie trzeba przekonywać o tym, jak ważna jest w sporcie sfera mentalna. Najlepsi sportowcy regularnie korzystają z treningu mentalnego, by sięgać po więcej. Na najwyższym poziomie właśnie ten czynnik jest decydującym elementem, który pozwala postawić kropkę nad i – oraz zwyciężyć. Przekonałem się o tym podczas mistrzostw świata w siatkówce, gdy z kadrą sięgaliśmy po złoto, a dowody na poparcie tego stanowiska zdobywam na każdym kroku – zarówno w sporcie, jak i w biznesie. Zachęcam swoich studentów do lektury tej książki. *Umysł mistrza* daje narzędzia do uzyskania efektywności na światowym poziomie!

JAKUB B. BĄCZEK, mistrz świata w siatkówce,
trener mentalny olimpijczyków

Tym, co odróżnia mistrzów od przeciętnych ludzi, jest właśnie mentalność. Nie warunki fizyczne, predyspozycje czy talent – one są tylko punktem wyjścia. Różnicę stanowi to, co mamy pomiędzy uszami. Doktor Afremow pokazuje, jak wypracowywać w sobie odpowiednią postawę mentalną, by budować mistrzostwo osobiste, a dzięki temu częściej zwyciężać – w sporcie, biznesie i życiu codziennym.

DANIEL JANIK, trener mentalny sportowców,
w tym zwycięzcy Ligi Mistrzów w piłce ręcznej

Sportowcy marzą, by zdobywać upragnione trofea. Nieliczni urzeczywistniają swoje wizje. Nie ma znaczenia, czy trenują w małych miasteczkach, czy najlepszych akademiach. Mentalność decyduje o sukcesie.

Osiągnięcie wybitności jest możliwe. Trenuj mądrzej, więcej i efektywniej niż konkurencja. Regeneruj się szybciej. Walcz tak, jakby zależało od tego życie twojej rodziny, ze spokojem ducha, jakbyś wiedział, że jesteś niezwykłym.

Korzystając z wiedzy, doświadczenia i wskazówek dr. Afremowa, możesz osiągnąć spektakularny sukces na arenie międzynarodowej. Książka *Umysł mistrza* jest esencją treningu mentalnego. Polecam ją profesjonalnym sportowcom, ich rodzicom oraz trenerom.

DAWID PIĄTKOWSKI, trener mentalny mistrzów Europy, świata
i olimpijczyków, autor książek, ponaddwudziestokrotny
medalista mistrzostw Polski w tenisie

ISBN: 978-83-7579-834-0



9 788375 798340