

PRZEWODNIK
SPORTOWCA
WYTRZYMAŁOŚCIO
WEGO

**PO TRENINGU
MENTALNYM**



TRENOWANIE MÓZGU

Skuteczny trening w każdym sporcie, a szczególnie w sportach wytrzymałościowych, trenuje ciało poprzez zmiany fizjologiczne i poprawę parametrów. Trenuje także umysł, pozwalając sportowcowi stać się bardziej komfortowym w dyskomforcie, bardziej pewnym swoich umiejętności oraz bardziej odpornym w radzeniu sobie z niespodziankami i niewiadomymi, jakie może przynieść wielogodzinny wyścig.

Jeśli realizujesz swój plan treningowy, odpoczywasz i regenerujesz się, dobrze się odżywasz i odpowiednio nawadniasz, kolejnym elementem do rozważenia jest Twoja gra mentalna.

Możemy rozważyć trzy kluczowe czynniki przy wdrażaniu strategii treningu mentalnego: motywację, próg bólu i tolerancję bólu oraz pewność siebie.

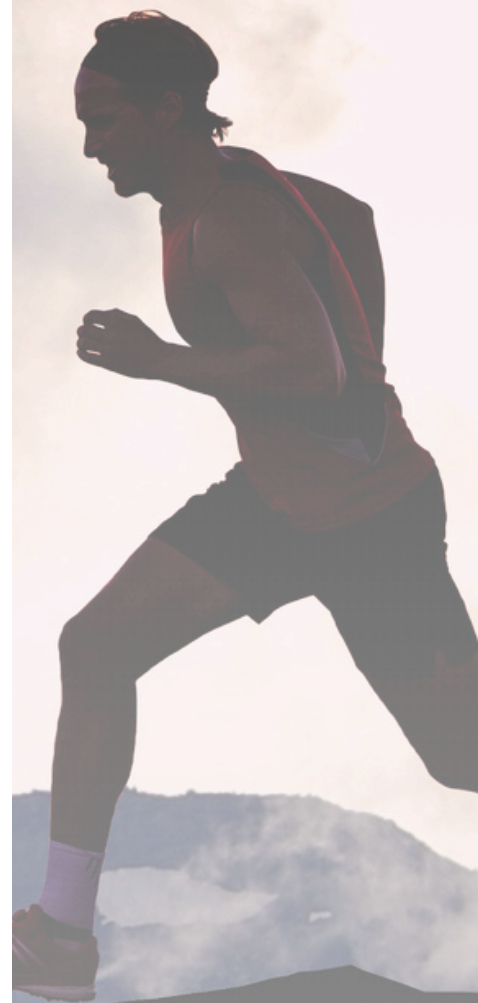


MOTYWACJA

Bądźmy szczerzy: gdyby nie motywacja płynąca z czegoś, co naprawdę Cię porusza, nigdy nie zacząłbyś biegać czy trenować. Coś większego popycha Cię do spędzania godzin w dyskomforcie, często wymagając od Ciebie poświęcenia czasu, który mógłbyś spędzić na innych „fajnych” rzeczach, zamiast tego robiąc okrążenia na bieżni czy znikając na sześć godzin na rowerze.

Jakakolwiek jest Twoja motywacja — spróbowanie czegoś nowego, poprawienie życiówki, spranie Alana z klubu biegowego, bo jest nieznośny — trzymanie swojego „dlaczego” na pierwszym planie jest kluczowe, aby pozostać skupionym w dni, kiedy inne rzeczy konkurują o Twój czas lub gdy po prostu nie masz ochoty założyć butów.

Użyj tych strategii, aby pokonać dni pełne obowiązków, upał, „nie chce mi się” — tak, aby ostatecznie pozostać wiernym swojemu „dlaczego”.



NARZĘDZIA MOTYWACJI

Miej plan treningowy. Jeśli nie masz trenera, który pisze Twój plan, napisz go sam. Zaplanuj swój tydzień z wyprzedzeniem, aby dokładnie wiedzieć, co musisz zrobić każdego dnia. Zaplanuj to, przygotuj sprzęt i odżywianie.

Znajdź partnerów treningowych lub grupę. Trenowanie z innymi (dla społeczności lub dla rywalizacji) może pomóc utrzymać motywację i urozmaicić trening. Wspólny wysiłek — i wspólne cierpienie — potrafi być oczyszczające.

Zaplanuj tydzień regeneracyjny raz w miesiącu.

Tydzień regeneracyjny ogranicza intensywność i czas trwania treningów. Nie tylko jest to korzystne dla ciała, ale też może stanowić bardzo potrzebną przerwę mentalną, pozwalając uniknąć wypalenia i na nowo docenić radość z treningu. Użyj tego czasu, aby ponownie połączyć się ze swoim „dlaczego” i zresetować umysł.

Prowadź dziennik treningowy.

Aplikacja, papier — cokolwiek działa. Posiadanie zapisu tego, co osiągnąłeś, i ciągłej wizualizacji postępów pomaga utrzymać konsekwencję i może pomóc zauważyć luki w rutynie.

Urozmaicaj łatwe dni podcastem lub audiobookiem.

Dodanie odrobiny nowości i przyjemności może w dużym stopniu pomóc w utrzymaniu skupienia.

PRÓG BÓLU KONTRA TOLERANCJA BÓLU

Badania sugerują, że sportowcy i osoby nietreningujące mają podobny próg bólu (punkt, w którym zaczyna się odczuwać ból), natomiast sportowcy mają wyższą tolerancję bólu. Tolerancja bólu jest mentalna i wytrenowana.

Ból związany z treningiem odnosi się do różnych odczuć dyskomfortu, które sportowiec napotyka podczas treningu lub zawodów. Im wyższa tolerancja tego dyskomfortu, tym bardziej prawdopodobne, że będzie on w stanie „przecierpieć” wysiłek. (Nie należy biegać przez ból, który jest palący, kłujący lub ostry: to coś zupełnie innego i może wskazywać na kontuzję.) Trening w dyskomforcie pomaga sportowcom wypracować skuteczne strategie radzenia sobie i zmniejsza ich strach przed bólem.



PRÓG BÓLU KONTRA TOLERANCJA BÓLU (KONTYNUACJA)

Zarówno sportowcy konkurencyjni, jak i rekreacyjni skorzystają na budowaniu wyższej tolerancji bólu, ponieważ pozwoli im to przesunąć granice fizyczne i zyskać adaptacje, których szukają.

Potrzeba tolerancji, by osiągnąć właściwe tempa podczas treningów interwałowych i wytrzymałościowych.

Potrzeba tolerancji, by pobic o 1 milę dalej niż dzień wcześniej.

Potrzeba tolerancji, by biegać w upale, zimnie, wietrze.
I oczywiście potrzeba tolerancji, by wyprzedzić rywala na finiszu.

Adaptacje zachodzą **poza strefą komfortu**, dlatego praktyka bycia na jej granicy może być ogromnie korzystna.

Tolerancja jest rozwijana podczas treningu — poprzez ćwiczenie wyższych intensywności i budowanie dystansu — i jest jednym z wielu powodów, dla których treningi wysokiej intensywności i wysokiej objętości są konieczne dla optymalnych wyników.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Bycie mentalnie silnym może być różnicą między wygraną a przegraną: **nie dawaj swoim rywalom żadnej przewagi, wątpiąc w siebie. Bądź pewny siebie.** Wiara we własne umiejętności daje ci znaczącą przewagę nad konkurencją. Oto kilka strategii, które warto wypróbować.

Bądź swoim własnym cheerleaderem. Mów do siebie, aby pozostać skupionym podczas trudnej sesji treningowej. Bądź swoim wewnętrznym trenerem i znajdź pozytywne frazy oraz sposoby na przekształcanie dyskomfortu.

„Bądź silny”, „Już prawie jesteś na szczycie tego podbiegu”, „Masz szczęście, że możesz to robić”, „Bądź płynny”, „Oddychaj głęboko, rozluźnij się”.

Eliminuj negatywne myśli. Zwróć uwagę na to, co naturalnie pojawia się w twojej głowie i jeśli coś jest nieproduktywne, usuń to. Czy zdarza ci się myśleć: „Moje nogi są martwe”, „To jest do bani”, „Nienawidzę tego treningu”?

Znajdź lepszą frazę i skup się na efekcie, którego oczekujesz: stawaniu się szybszym, silniejszym, na świetnym samopoczuciu po biegu... cokolwiek to jest, skieruj uwagę na pozytyw, aby poczuć się choć trochę lepiej.

Zaufaj swojemu treningowi. Kiedy wykonujesz pracę, zobaczysz efekty — więc lepiej, żebyś nie wątpił w siebie. Jeśli na linii startu pojawia się zwątpienie, często są to tylko nerwy. Zaufaj swojemu treningowi. Masz wszystko, czego potrzeba, aby zmierzyć się z tym, co cię czeka.