



JAK RADZIĆ SOBIE  
Z PRZEDSTARTOWĄ  
NERWÓWKĄ

# O CO W OGÓLE CHODZI Z TĄ PRZEDSTARTOWĄ NERWÓWKĄ?!

Odczuwanie nerwów przed biegiem – zwłaszcza w dniu zawodów – jest całkowicie normalne. Nieważne, jak dobrze jesteś przygotowany: perspektywa dania z siebie wszystkiego, pokonania dystansu, który kiedyś wydawał się niemożliwy, albo samo przebywanie w towarzystwie tysięcy innych biegaczy może być przytłaczające. Wyzwanie związane z zawodami jest często bardziej psychologiczne niż fizyczne; w końcu rzadko trenujesz dokładnie w takich warunkach, w jakich przyjdzie ci startować (patrz: ogromny tłum powyżej). Ten wysiłek psychiczny może wywoływać przedstartowy niepokój, często nazywany „Race Jitters”.

Race Jitters może przejawiać się na różne sposoby. Oto najczęstsze – oraz sposoby, jak przez nie przejść i skutecznie stawić czoła zawodom.

# OBJAW: FIKCYJNA KONTUZJA

W trakcie taperu przed zawodami możesz zauważać nowe odczucia – mrowienie, skurcze, drobne „szarpnięcia”. Każde z nich wydaje się mieć większe znaczenie niż kiedykolwiek podczas treningów. W dniu startu jesteś już hiper-skupiony na tych drobnych dyskomfortach, z których każdy wydaje się coraz poważniejszy. (Ważne: jest różnica między prawdziwą kontuzją a fikcyjną.)

Przyczyną może być:

- a) więcej czasu na zamartwianie się (dzięki taperowi),
- b) rosnący stres przed zawodami (a nie rzeczywista kontuzja), który może powodować napięcie i dyskomfort.

Te drobne sygnały mogą być też wygodnym sposobem na zracjonalizowanie DNF (lub niestartowania), szczególnie jeśli jesteś osobą wysoko aspirującą i niekomfortowo czujesz się z myślą, że nie poprawisz życiówki w każdym starcie.

## ROZWIĄZANIE

Nie próbuj zbywać swoich nerwów słowami „to tylko nerwy”. Są prawdziwe – i udawanie, że ich nie ma, to przepis na ciągły niepokój. Po wykluczeniu fizjologicznego problemu (rozciągnij się, nawodnij, odpocznij, skonsultuj się z fizjoterapeutą, jeśli naprawdę się martwisz), zmień narrację wokół tych odczuć.

To jest twoje ciało, które regeneruje się po dużej objętości treningowej. To jest twoje ciało reagujące na pozytywną presję chęci dobrego występu. Skup się na tym, jak twoje ciało przygotowuje się na trud, o który je prosisz, i daj mu odpoczynek, o który prosi – tak, aby w dniu startu te odczucia stały się pozytywnym elementem twojej psychicznej i fizycznej gotowości.

# OBJAW: UTRATA ZAUFANIA DO PROCESU

Dzień przed zawodami zaczynasz podważać swoje przygotowanie: zrobiłeś za mało podbiegów, te biegi tempowe nigdy nie szły idealnie, taper ci nie wyszedł i szczyt formy był za wcześnie.

Ugrzęźnięcie w „co by było gdyby...” i „gdybym tylko...” oraz doszukiwanie się błędów w planie zanim w ogóle przetestujesz go na trasie, to kolejny sposób na zdjęcie z siebie presji. Ten objaw Jitters ma na celu dać ci z góry „wyjście awaryjne”, jeśli wyścig nie pójdzie tak, jak byś chciał.

## ROZWIĄZANIE

Trzymaj się planu. Nie wprowadzaj nagłych zmian w ostatniej chwili, kiedy zaczynasz kwestionować wszystko. Jedź, nawadniaj się, odpoczywaj, rozciągaj i wykonuj siłę jak zwykle: nie mieszaj wszystkiego w ostatnich dwóch tygodniach w nadziei, że „nadrobisz” innym podejściem. To przepis na niemiłe niespodzianki.

Pomocną strategią jest mentalna inwentaryzacja godzin i kilometrów, które wykonałeś podczas przygotowań. Wszystko to ma znaczenie i doprowadziło cię do tego momentu.

Nie umniejszaj swojej pracy, gdy jesteś już tak blisko: twój trening przebiegał taki, jaki był – udane dni, zwroty, dodatkowy odpoczynek – z bardzo konkretnego powodu.

Na koniec: jeśli jakieś poprawki będą potrzebne przed kolejnym startem, ten wyścig dostarczy ci cennych informacji, jakie one powinny być.

# OBJAW: AWERSJA DO ZAWODÓW

Unikanie zapisów na zawody albo anulowanie tych, na które już się zapisałeś, to wyraźny sygnał Jitters.

Często ta awersja wynika z poczucia, że nie jesteś w najlepszej formie, że to nie będzie życiówka, że może wydarzy się coś nieidealnego – a kiedy odwołujemy start z takiego powodu? Tracimy szansę, aby zobaczyć, gdzie faktycznie jesteśmy i przełamać destrukcyjny lęk przed byciem „nie wybitnym”.

A co jeśli wyścig pójdzie nie po myśli? Niektóre tak właśnie pójdą! Nie każdy start będzie twoim najlepszym, ale z każdego można się czegoś nauczyć i coś wynieść.

## ROZWIĄZANIE

Pamiętaj, że start w zawodach to jedynie migawka tego, gdzie jesteś danego dnia, przy wielu zmiennych, na które nie masz wpływu. (Kontrolować możemy tylko przygotowanie i nastawienie – i to właśnie warto testować, gdy tylko nadarza się okazja.)

Nasza dyspozycja stale się zmienia, więc jeśli będziemy traktować zawody jako moment w czasie, a nie wieczny wyrok o twojej karierze sportowej, to możemy poluzować zawór presji na tyle, by dać sobie przestrzeń na naukę i rozwój podczas dzisiejszego startu.

Pomocna strategia: wplecenie kilku „B” wyścigów jako przygotowanie i źródło informacji przed docelowymi „A” wyścigami.

Traktuj je jak wspierane, jakościowe treningi — tylko z kilkuset kumplami obok.