



# TRENUJ MYŚLENIE

**Zakładam, że – jak większość z nas – często stajesz na głowie, aby pogodzić amatorski sport z czasem dla rodziny oraz karierą zawodową. A jednocześnie próbujesz zachować balans między obciążeniami organizmu a zdrowiem i snem. Niekiedy jednak sprawy nie idą po twojej myśli i zaczyna brakować na coś czasu lub energii. Wtedy pojawia się mniejsza lub większa frustracja**

Tekst: **Arek Kogut**  
Zdjęcia: **Kristof Ramon**

**N**a podstawie swoich obserwacji trenerskich, literatury i rozmowy z psychologiem sportu spróbuję podpowiedzieć, jak można zmienić sposób myślenia, aby czerpać więcej radości z uprawiania kolarstwa. I wciąż zachować przy tym równowagę między poszczególnymi, wymienionymi we wprowadzeniu aspektami życia.

W moim przekonaniu najważniejsze w uprawianiu sportu amatorskiego (zawodowego zresztą też) jest uświadomienie sobie, co tak naprawdę najbardziej cię w nim kręci. To determinuje wszystkie decyzje, które w związku z tą aktywnością podejmiesz. Może to być rywalizacja z innymi

albo chęć sprawdzenia swoich granic w walce ramię w ramię na stromym wzniesieniu lub w końcowym sprincie. Motywacją bywa także chęć rozwoju osobistego i regularne wychodzenie ze strefy komfortu na treningach. Albo podziwianie z siodelka roweru widoków, relaks po pracy czy zmniejszenie

poziomu stresu. Wielu amatorów trenuje kolarstwo, by schudnąć i w ogóle poprawić kondycję psycho-fizyczną.

Każda przyczyna, dla której uprawiamy sport, wiąże się z innym podejściem. W przypadku zawodników regularnie ścigających się w zawodach warto, aby sposób myślenia uwzględniał częstą pracę na granicach swoich możliwości, pozytywne nastawienie do rywalizacji i długofalowe planowanie. I tu warto zastanowić się, czy ścigas się, bo tego chcesz, czy skłonili cię do tego inni? I wprawdzie lubisz atmosferę zawodów, ale tak naprawdę żadnej satysfakcji nie daje ci pójście w trupa przez kilkadziesiąt (lub więcej) kilometrów. A może jest odwrotnie – spędzasz czas na samotnych treningach, rywalizując z wirtualnymi segmentami, podczas gdy chciałbyś spróbować zmierzyć się z innymi kolarzami na zawodach, lecz brakuje ci odwagi lub pewności siebie, aby zrobić pierwszy krok? Znam też osoby, które największą radość czerpią z pozytywnych emocji i satysfakcji, jakie pojawiają się po realizacji treningu. Wiedza o tym, co dokładnie nas motywuje i nadaje sens wysiłkowi, pozwala łatwiej zmobilizować się do zrobienia ćwiczeń niż np. sama chęć realizacji planu treningowego.

## DOCENIAJ SWOJE DOKONANIA

Słowo „sukces” zostało w ostatnich latach zdeprecjonowane. Kojarzy się z napompowanymi frazesami filmikami amerykańskich coachów biznesowo-lifestylowych z YouTube'a, w których nie ma miejsca na realną ocenę życia. A przecież zaliczamy w nim zarówno wzloty, jak i upadki. W życiu każdego z nas tych ostatnich jest całkiem sporo, warto więc doceniać każdy moment, kiedy możemy cieszyć się ze swoich osiągnięć lub dokonań. Wiadomo, że każdy z nas ma inną osobowość, temperament i styl, ale pewne kwestie są uniwersalne – takie jak wiara w siebie i akceptowanie siebie takim, jakim się jest (nie mylić z brakiem ambicji, ale tej rozumianej pozytywnie).

Wraz z godzinami spędzonymi na treningach rośnie twoja forma, masz coraz lepsze wyniki na zawodach sportowych, mniej niż dotąd wysiłku musisz wkładać w szybkie pokonanie ulubionej trasy niedaleko domu – wszystko to są powody do dumy i namacalne efekty treningów i wyrzeczeń. Tymczasem nierzadko zamiast się tym cieszyć, sam przed sobą umniejszasz swoje dokonania. W miejsce radości, pojawiają się wątpliwości i rozterki: „To wszystko, na co mnie stać? Czy te osiągnięcia są naprawdę

coś warte? Przecież koleczy z teamu i znajomi na Stravie jeżdżą dużo szybciej! Moje małe osiągnięcia nic nie znaczą”. Takie myśli nie tylko odbierają satysfakcję z uprawiania sportu, ale sprawiają, że wyjście na trening nie daje radości, staje się tylko przykrym obowiązkiem. To pierwszy sygnał, który powinien być dla ciebie ostrzeżeniem i skłonić cię do tego, by coś zmienić.

## MYŚLISZ WARUNKOWO CZY ROZWOJOWO?

W psychologii wyróżnia się dwa podstawowe sposoby myślenia – niezmienny, sztywny (z ang. fixed mindset) oraz nastawiony na rozwój (z ang. growth mindset). Obydwa mieszają się u każdego z nas w rozmaitych proporcjach, choć dany typ myślenia może przeważać.

Sztywny umysł skłania do wniosku, że to, w jaki sposób myślisz, jest już ustalone i niewiele da się z tym zrobić. Podpowiada, że umiejętności, które masz, są wrodzone i raczej nie nauczysz się już niczego nowego. Osoba o takim sposobie myślenia uważa porażkę za coś tragicznego, nieodwracalnego, niewnoszącego żadnej informacji, którą można dobrze wykorzystać. Wszelka krytyka, również konstruktywna, jest przez nią traktowana

jak atak personalny. Większość zadań do wykonania taki stan umysłu traktuje jak zło konieczne i skłania do zainwestowania minimalnej ilości energii oraz wysiłku w ich realizację – zgodnie z przekonaniem, że skoro talent jest wrodzony, to nie ma sensu zwracać sobie głowy doskonaleniem się. W końcu, gdy natrafisz na jakąkolwiek przeszkodę w realizacji celu czy wyzwania, w większości przypadków po prostu się poddasz lub zdecydujesz się pójść po linii najmniejszego oporu.

W kolarstwie fixed mindset jest równie ograniczający jak w życiu i w rezultacie daje mniej satysfakcji oraz radości z uprawiania sportu. Oto przykłady, w jaki sposób takie myślenie przekłada się na praktykę: każdy trening to testowanie siebie (pobijanie rekordów pomimo jazdy regeneracyjnej), jazda zbyt mocna do aktualnych możliwości, ignorowanie sygnałów organizmu o zmęczeniu, unikanie jazdy w grupie w obawie przed przegraną, unikanie wyzwań (rozwijanie tylko swoich najlepszych cech, pomijanie tych najsłabszych), robienie cały czas tego samego sezon po sezonie, szybka rezygnacja, poddawanie się, skupienie wyłącznie na celu i brak przyjemności z procesu jego osiągnięcia, częste przemęczenie i rozdrażnienie.

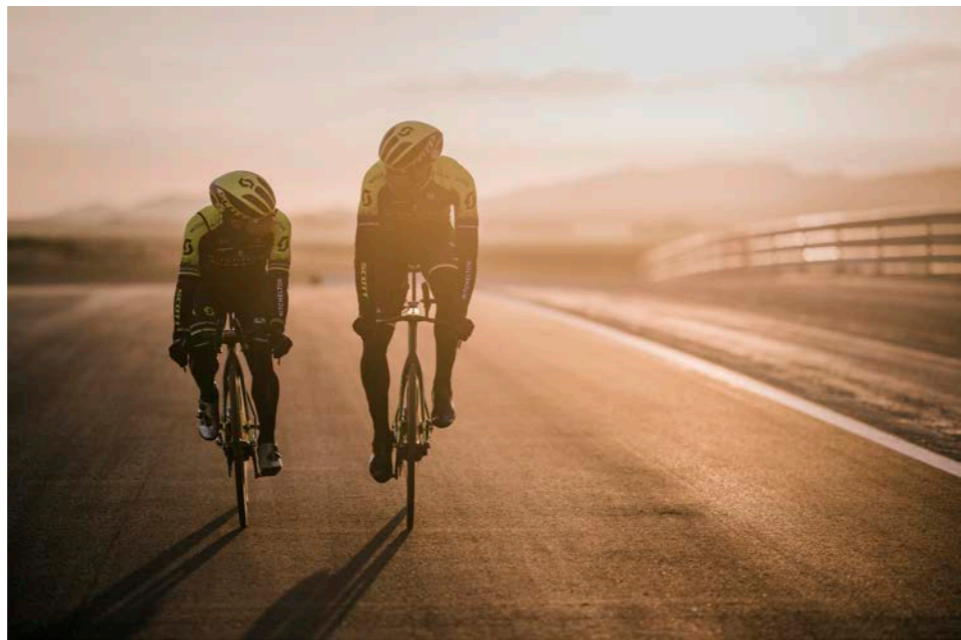


Z kolei umysł nastawiony na rozwój uważa, że dzięki właściwej pracy możesz zmieniać swój sposób myślenia, podnosić poziom umiejętności i uczyć się nowych. Jeśli poniesiesz porażkę, uznajesz, że to kolejny wniosek i lekcja, które pomogą ci w przyszłości uniknąć podobnych błędów i się rozwinać. Krytykę traktujesz jak szansę na poprawę, jeśli tylko jest konstruktywna. Do wielu zadań podchodzisz jak do wyzwań, które pozwolą ci się rozwinąć, więc wkładasz w ich wykonanie większy wysiłek i zaangażowanie. Sytuację kryzysową uważasz za kolejną możliwość progresu i okazję do rozwiązania problemu.

Tak jak w życiu, przeważający sposób myślenia typu growth mindset pozwala czerpać z kolarstwa sporo radości, odczuwać satysfakcję z uprawiania sportu i nie poddawać się z powodu porażek. W praktyce ten sposób myślenia oznacza patrzenie długofalowe na swój sport, świadomość tego, dlaczego tak naprawdę trenujesz, myślenie o swoim rozwoju całościowo, a nie tylko przez pryzmat kolarstwa, szukanie możliwości do wzrostu, zamiast wymówek przed podejmowaniem trudniejszych zadań, stawianie sobie wyzwań, pokochanie procesu, a nie tylko efektów, osiągniętego celu.

#### SŁUCHAJ NAWET, GDY NIE CHCESZ

Podobnie jak w treningu sportowym, również w pracy nad sposobem myślenia rewolucja nie jest skuteczna. Największym wrogiem stopniowego progresu jest perfekcjonizm, chęć zmiany wszystkiego tu i teraz, i to w idealny sposób. To blokuje przed zrobieniem czegokolwiek nowego, bo pojawia się obawa przed porażką, przed tym, że efekt nie będzie idealny. Dlatego przede wszystkim warto spotkać się z sobą w miejscu, w którym się właśnie jest – ze wszystkimi wadami i ograniczeniami – i robić małe kroki naprzód. Obejmuje to zarówno trening, jak i pracę nad sposobem myślenia. Zaczynaj od wsłuchania się w swoje potrzeby. Czy naprawdę chcesz dzisiaj wyjść na trening, czy



też się do tego na siłę zmuszasz? Może gdzieś w głębi siebie czujesz, że kolacja z bliską osobą byłaby lepszym rozwiązaniem niż godzina na trenerze w garażu? Te odpowiedzi łatwo usłyszeć, ale też równie łatwo zignorować, szczególnie gdy nam nie leżą, a ściślej – nie odpowiadają naszemu sposobowi myślenia. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy ignorujemy podpowiedzi naszego organizmu od dłuższego czasu.

Doskonale wiemy, kiedy potrzebny nam urlop lub zwolnienie obrotów w pracy. Wydaje się oczywiste, w którym momencie warto poświęcić więcej czasu rodzinie kosztem treningu. Umysł sam podpowiada, kiedy kolejny wyścig będzie okazją do fajnej zabawy i rywalizacji, a kiedy robisz go na siłę (który to już raz?), z nadzieją, że tym razem rozegrasz go inaczej. Czasami te rzeczowe podpowiedzi wprawiają nas w zakłopotanie i zastosowanie się do nich wymaga dużej siły woli. Z mojej praktyki wynika, że wsłuchanie się w siebie da nam wprawdzie mało krótkotrwałej przyjemności, ale za to dużo satysfakcji w przyszłości, bo w efekcie doprowadzi do wzrostu, rozwoju.

Jeśli masz wątpliwości, zastanawiasz się nad podjęciem decyzji, zapytaj, jak widzą twoje zachowanie inni, zwłaszcza bliskie osoby, przyjaciele. Zrób także coś innego niż dotychczas, aby wyrwać się z rutyny i spojrzeć na siebie z dystansu. Częste wolne od pracy nie jest możliwe w wielu zawodach, ale być może kilka godzin weekendu poświęcone na naukę wspinaczki lub tańca towarzyskiego wniosłoby powiew świeżości? Wakacje bez roweru, ale za to z kitesurfingiem albo spędzone na hamaku z książką niezwiązaną z kolarstwem, mogą pomóc w spojrzeniu na swoje życie z dystansu i w przededefiniowaniu podejścia.

Pocieszający jest fakt, że nie jesteś odosobniony w wątpliwościach i pracy nad sobą – takie dylematy i trudności w podejmowaniu niekiedy prostych decyzji ma praktycznie każdy z nas. Powinieneś także wiedzieć, że nasze ciało i umysł dość chętnie nam wybaczą. Nawet jeśli je ignorowałeś przez dłuższy czas, zawsze możesz zacząć ich znowu słuchać. I zgodnie z ich podpowiedziami podejmować właściwe decyzje, które pozwolą ci się rozwijać nie tylko w kolarstwie.

# Bez przeciążania nie ma wygrywania



**MICHAŁ DĄBSKI**, psycholog sportu. *Specjalizuje się w pracy nad rozwojem umiejętności mentalnych. Uprawiał sport wyczynowo. Jako psycholog ma wieloletnie doświadczenie praktyczne w pracy z zawodnikami kilkunastu dyscyplin. Uczestniczył w procesach przygotowań do igrzysk olimpijskich. Pracuje z mistrzami Polski, Europy i świata.*

## Czym są nawyki umysłu w kontekście treningu amatora kolarstwa?

Nawyki to zautomatyzowane czynności, które „odpalają się” na określoną wskazówkę i mają doprowadzić do nagrody (rezultatu). W każdym kontekście nawyki mają za zadanie ograniczać wysiłek (poznawczy i fizyczny), czyli powtarzać to, co wyuczone, by oszczędzać energię. Z powodzeniem możemy powiedzieć, że również w treningu istnieją nawyki.

## Jakie korzyści, a jakie zagrożenia może nieść ze sobą określony sposób myślenia?

W psychologii sportu wyczynowego dążymy do automatyzacji czynności, fachowo określanych jako „wykonanie sportowe”. Czyli do robienia tego, co ciało umie zrobić nawykowo, i do nieprzeszkadzania mu w tym. To jest największa korzyść. Zagrożeniem są sytuacje, w których zawodnik w czasie startu wplata między wykonanie sportowe myśli – zazwyczaj nadmiernie analizuje wykonanie, wątpi we własne siły i umiejętności lub porównuje się z innymi. To obniża rzeczywiste możliwości i końcowy wynik na mecie.

## Nierozwojowy sposób myślenia przekłada się na trening.

Ponieważ nawyki kształtują się poprzez regularne powtarzanie, dlatego zagrożeniem w czasie treningu jest to, że ucząc się np. negatywnego dialogu wewnętrznego, tkamy w naszym mózgu takie połączenia neuronalne, które „odpalą się” na zawodach w ten sam sposób. Mówiąc o dialogu wewnętrznym, mam na myśli sposób, w jaki z sobą rozmawiamy. Ten dialog zmienia się w zależności od motywacji, nastroju, momentu treningu, a nawet poziomu glikogenu czy sodu w organizmie podczas wysiłku. Jeśli bezrefleksyjnie podążamy za tym dialogiem, to będzie on robił wszystko, by oszczędzać energię. Czyli zamiast realizować zadanie, znajdziemy powód, by odpuścić. Tak właśnie tworzy się negatywny nawyk, który – gdy „jest

za ciężko” – każe nam przestać, bo nagrodą będzie „brak przeciążenia”. To myślenie krótkofalowe, które w rezultacie prowadzi do odpuszczenia i mniejszej satysfakcji z uprawianej dyscypliny.

## A co sądzisz o tak popularnym dzisiaj pozytywnym myśleniu?

Pozytywne myślenie zostało mocno nadwyrężone przez pseudospecjalistów, którzy wciskają w nas kolanem puste hasła: „myśl tylko pozytywnie”, „nie ma emocji negatywnych – to wybór”, „wyobrażaj sobie tylko zwycięstwo”. Każdy zdrowy rozwój wymaga również negatywnych emocji, które z czasem, jako informatory, pokazują nam, że coś jest ważne, a czegoś się obawiamy. Tylko w ten sposób możemy zrobić kolejny krok. Na przykład rozwijać strategię radzenia sobie w sytuacji treningu i rywalizacji. Dlatego nie mówimy o przykładach pozytywnego myślenia, ale o procesach, które mogą zbudować nasz nowy nawyk.

## Możesz podać jakieś przykłady tych procesów?

Choćby samoregulacja i „hartowanie”, których celem jest identyfikacja nawyków ograniczających, tak by świadomie inwestować energię w zadania i strategię, gdy ciało chce ją oszczędzać. I to jest droga do zmiany nawyku, bo bez przeciążenia nie ma wygrywania. Nic lepiej nie wpływa na poczucie skuteczności, jak świadomość sprawstwa własnych sukcesów i możliwości wypracowania nowych zachowań. To „odpala” kolejny poziom motywacji. Mam zresztą swoje ulubione powiedzenie, którym uruchamiam w zawodnikach refleksję i chęć poszukiwania balansu w ich dialogu wewnętrznym: „W czasie treningu słuchaj swojego ciała, a na zawodach każ mu się zamknąć”. Wierzę, że to „zamknięcie się” jest szansą na zwiększoną determinację i wejście w swój najlepszy tryb automatyczny aż do mety!

Rozmawiał: **Arek Kogut**

#### POLECANE PUBLIKACJE:

R. Ghildiyal, „Role of Sports in the Development of an Individual and Role of Psychology in Sports” w: „Mens Sana Monogr.” 2015, Jan-Dec; 13(1): 165–170.

C. I. Karageorghis, P. C. Terry, „Psychologia dla sportowców”, Wydawnictwo Inne Spacery 2014.