

FOCUS
TRENING MENTALNY



HEAVY MENTAL.

Większość sportowców, w tym oczywiście kolarzy, szczególnie amatorów, trening kojarzy z litrami wylanego potu i przepalaniem mięśni. Liczy się regularność, samodyscyplina, dobra dieta i bijący kilometry licznik. A głowa?

O potencjale pracy nad kondycją umysłu i jego ograniczeniach rozmawiamy z Michałem Dąbskim, trenerem mentalnym prowadzącym m.in. ultrakolarza Remigiusza Siudzińskiego, znanego z samotnego pokonania trasy Race Across America

Paweł F. Majka



Michał Dąbski
Trener mentalny
prowadzący firmę
konsultingowo-
szkoleniową
www.mocsynergii.pl

Na czym polega praca nad umysłem sportowca, co to jest ów mentalny trening?

W prostych słowach to trening myślenia, które przybliży zawodnika do celu sportowego. Jego podstawą jest regularna praca, sukcesywne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń, zwiększających prawdopodobieństwo pełnej automatyzacji wykonania zadania. Zobacz, profesjonalny zawodnik spędza wiele godzin, trenując, dzięki czemu wykonywany przez niego ruch jest niemal perfekcyjny. Jednak kiedy pojawia się na zawodach, wchodzi w sytuację stresu i zaczyna sam sobie przeszkadzać, ponieważ sytuacja treningowa jest zupełnie inna pod względem emocji niż startowa. Może pojawiać się skrócony oddech, przyspieszone bicie serca, spocone dłonie i negatywne myśli lub – przeciwnie – brak odpowiedniego pobudzenia i niedostymulowanie. Trening mentalny pomaga w regulacji własnego umysłu i ciała tak, aby osiągnąć optymalny poziom pobudzenia. Dzięki temu jesteśmy w stanie rozpoznać sygnały wysyłane przez organizm i odpowiednio je ukierunkować. Czyli głowa przestaje przeszkadzać w automatyzacji i jedziesz.

Skoro głowa potrafi tak skutecznie utrudniać pracę ciała, może lepiej zostawić ją w domu? Zdekapitować się przed zawodami.

Głowa, a konkretnie myślenie, daje ogromne możliwości i generuje szanse,

a jednocześnie potrafi być największą przeszkodą w osiąganiu celów. Oczywiście do określonego momentu da się działać bez pracy z głową w sporcie zawodowym i amatorskim, ale jeżeli ktoś chce walczyć o najwyższe trofea, powinien wykonywać trening mentalny. Chodzi o to, żeby pozwolić ciału robić to, co na treningach robiło miliony razy. Na dyscyplinę w kontekście regularności wpływają dwie rzeczy – samokontrola i inteligencja. Inteligencja pomaga, bo pozwala znaleźć kreatywne rozwiązania, ale też utrudnia, kiedy jesteśmy mistrzami w generowaniu negatywnych wizji i wymyślaniu wymówek. W treningu mentalnym najpiękniejsze jest to, że wszystko jest proste. To my sami komplikujemy podstawowe mechanizmy i rzeczywistość.

Wchodzimy tutaj na pole psychologii. Jak ona się ma do treningu mentalnego?

W psychologii klinicznej jest takie ciekawe powiedzenie, że negatywność dostajemy w pakiecie, a pozytywność musimy wygenerować sobie sami. Ewolucyjnie ukształtowani jesteśmy tak, że emocje negatywne oddziałują na nas silniej niż pozytywne, bo często mają charakter obronny i dlatego przepracowujemy je w pierwszej kolejności. Trening mentalny polega na tym, żeby zawodnik nauczył się radzić sobie z negatywnymi emocjami. Nie próbował ich wyeliminować, bo to właściwie niemożliwe, ale wykorzystywał je w mądry sposób. Taki z głową...

Skoro mówimy o psychicznych blokadach, wymówkach i unikach sportowców przed podjęciem wyzwania, to jaka według ciebie jest najczęstsza przyczyna takich zachowań?

W większości przypadków jest to lęk przed porażką oraz lęk przed współzawodnictwem, które są blisko związane

z oddziaływaniem na samoocenę. Boimy się przegrać, żeby nie zostać źle ocenionym, by nie zawieść trenera, kibiców, siebie. Obawiamy się utraty wizji własnego wizerunku przed sobą i przed innymi. Dlatego czasem uruchamiamy mechanizmy samoutrudniania, które podsuwają nam argumenty, by nawet nie zaczynać wyścigu lub wycofać się w trakcie. Zaczynamy w nie wierzyć i to bez wątplenia można nazwać blokadą.

I czy można je przekuć w atut, wykorzystać?

Nawet należy. Pojawiające się wątpliwości są sygnałem, że to, co się dzieje wokół nas, zaczynamy odbierać jako zagrożenie i wchodzimy w niekorzystną sytuację stresową. A sytuacja stresowa może być potraktowana jako wyzwanie, które umożliwia wykorzystanie potencjału naszej fizjologii. Stres wiąże się m.in. z wyrzutem adrenaliny do organizmu, która jest najlepszym bodźcem do podjęcia walki, o ile w głowie uda się przepracować odruch „uciekaj” na „walcz”. Inaczej taki stan zinterpretowany zostanie jako napięcie, które przewyższa komfort psychiczny zawodnika i gotów on będzie zrezygnować z wyścigu, żeby odciąć się od źródła tego dyskomfortu. Dlatego w treningu mentalnym uczymy się, że np. przyspieszone bicie serca, zwiększone napięcie mięśni to sygnał od naszego ciała, które mówi, że jest gotowe do wyzwania!

Wyobrażam więc sobie, że tutaj znów potrzebne są narzędzia z psychologii, jak samoświadomość?

Tak, praca w treningu mentalnym zaczyna się od uświadomienia zawodnikowi, jakie procesy zachodzą w jego ciele i umyśle oraz dlaczego. Uświadamianie to dawanie zawodnikowi nowej wiedzy, która w połączeniu z jego doświadczeniem stwarza nowe zasoby. Najpierw stawiamy hipotezę dotyczącą potrzeb, bazując na pogłębionym

wywiadzie, a następnie dobieramy właściwy, skrojony na miarę tych potrzeb model pracy i na podstawie odpowiednich teorii przygotowujemy zadania i ćwiczenia.

Co dzieje się dalej? Jak to wygląda w praktyce?

Po kolei: pierwsza rzecz to określenie konkretnego celu i faktycznych możliwości, żeby go zrealizować. Już sama praca nad celem zwiększa poczucie motywacji i skuteczności, które są kluczowe! Dwa: dyscyplina. Trening mentalny zbliża do samokontroli. Trzy: sprawdzenie najbliższego środowiska, w jakim funkcjonuje zawodnik – czy ma rodzinę, jaki wykonuje zawód, co myśli o sobie, jakie daje sobie szanse na sukces etc. Tutaj automatycznie włącza się punkt czwarty: motywacja – zewnętrzna czy wewnętrzna? I dopiero znając te podstawy, możemy przystąpić do właściwej pracy z zawodnikiem.

**ŻEBY ZAWODNIK MÓGŁ REGULOWAĆ
EMOCJE, MUSI POCZUĆ SWOJE
CIAŁO. ŻEBY POCZUĆ CIAŁO, TRZEBA
ROZPOCZĄĆ ĆWICZENIA TRENINGU
RELAKSACYJNEGO. DLA MNIE
TO PODSTAWA**

Motywacja – słowo klucz. Czekalem, kiedy wreszcie się pojawi. Jasne jest, że bez niej nawet nie wyjdziemy z domu. Ale jak nad nią pracować? I która działa silniej, wewnętrzna czy zewnętrzna?

Muhammad Ali mówił, że nienawidził każdej sekundy treningu, ale mimo to bardzo ciężko trenował, bo wiedział, że bez tego nie zostanie mistrzem świata. W gruncie rzeczy nie ma więc znaczenia, której motywacji jest więcej, ważne, która doprowadza do celu. Zderzenie moge/chcę vs. muszę służy tylko rozpoznaniu, kiedy powinniśmy kusić się marchewką, a kiedy poganiać kijem. Możemy mówić sobie „pamiętaj, lubisz to robić – to twoje marzenia” albo czekać na krytykę ze strony trenera lub partnerów z drużyny, jeśli się ociągamy. Istotą treningu mentalnego jest taka relacja z zawodnikiem, która zbliża do najbardziej optymalnego modelu motywacji. Ja jestem zwolennikiem psychologii ➔



KROSS ROAD TOUR

CYKL WYŚCIGÓW SZOSOWYCH
OD AMATORA DO ZAWODOWCA

02.10. KLEMBÓW
18.09. RAWA MAZ.
21.08. RADZYMİN
31.07. PRZASNYSZ
10.07. TUSZCZ
05.06. GŁOWNO
15.05. NAŁĘCZÓW
03.05. NAŁĘCZÓW

NOWOCZESNY SYSTEM CZIPÓW AKTYWNYCH MYLAPS PROCHIP
DYSTANSE OD 30 DO 120 KM • ETAPY ZE STARTU WSPÓLNEGO
WWW.ROADTOUR.PL



pozytywnej. Remek Siudziński, który jako jedyny Polak w kategorii solo ukończył Race Across America, nazwał moją metodę „na radości”, gdzie głównym podkładem uprawianej dyscypliny powinna być frajda, bo ona zbliża nas do motywacji wewnętrznej i flow. Musisz czuć, że chcesz to robić, poszerzać swoje horyzonty, zwiększać limity. Inaczej praca zmieni się w cierpienie. A na cierpieniu daleko nie pojedziesz, a już na pewno nie w poprzek Ameryki. Poza tym motywacja jest kluczowym elementem w fazie treningów i przygotowań. Na zawodach ma działać pełna automatyzacja. Motywacja to praca dnia codziennego.

Dobrze, że przywołujesz Remka Siudzińskiego, którego przygotowywałeś do RAAM. On powiedział kiedyś w wywiadzie, że gdyby nie umiejętność generowania pozytywnych myśli, nie ukończyłby wyścigu. Co robić, żeby myśleć pozytywnie?

U każdego to przebiega inaczej, ale przede wszystkim należy skoncentrować się na autorozmowie. Zaobserwować, jak rozmawiam sam ze sobą, jakie komunikaty do siebie wysyłam. Czy się wzmacniam, motywuję, czy mówię, że nie dam rady. Z Remkiem wypracowaliśmy prosty sposób, który gwarantował mu regularne, intensywne treningi jeszcze przed startem. Zadawał sobie trzy pytania: 1. Czy jestem zdrowy? 2. Czy z moją rodziną wszystko OK? 3. Jaki jest mój cel? Jeżeli odpowiedź na pytania 1 i 2 brzmiała „tak”, a cel się nie zmienił, z miejsca ubierał się i leciał na trening. To pierwszy

element korygowania niepotrzebnych myśli, praca w oparciu o fakty. Polecam wymyślić sobie maksymalnie trzy takie pytania dotyczące rzeczy dla nas ważnych, zapisać je własnoręcznie i przykleić w widocznych miejscach. To świetny element regularnego tworzenia nawyku. A najważniejszy jest cel.

Zatrzymajmy się chwilę przy Remku. Jak wyglądała wasza praca przed wyścigiem?

Przygotowywałem do RAAM nie tylko Remka, ale cały zespół. Przeprowadziłem rekrutację poprzez dwudniowy warsztat procesowy, który miał wyłonić osoby mogące z nami pojechać. Zamknęliśmy się w jednym miejscu na 50 godzin. Założenie było takie, że Remek jedzie przez cały warsztat, a zespół ma mu zapewnić serwis od początku do końca – zorganizować jedzenie, podzielić się na wachty, funkcje. Pracowaliśmy w skrajnym zmęczeniu, żeby zweryfikować skład. Zaczęliśmy w kilkanaście osób, na wyścig pojechało osiem. Z Remkiem natomiast mocno skupialiśmy się na programowaniu celu oraz technikach relaksacyjnych. Regularnie wykonywał ćwiczenia, które uzupełnialiśmy podczas treningów na trenażerze o umiejętność rozluźnienia ciała z równoczesnym zachowaniem kadencji. Trenowaliśmy kontrolę, badaliśmy jego ciało w czasie jazdy – stopa, palce, łydka, kolano i ćwiczyliśmy techniki łagodzenia bólu. Dzięki kontroli umysł jest spokojniejszy. Bo w ultrakolarstwie ból będzie zawsze, ale cierpienie zależy od nas.

Podejrzewam, że równie ważna, jak pozytywne myślenie i samoświadomość, jest umiejętność przyjęcia porażki...

Kiedy gra idzie o wysoką stawkę i dąży się np. do osiągnięcia mistrzostwa świata, niestety więcej się przegrywa, niż wygrywa. W takiej sytuacji psycholog sportowy stosuje elementy treningu mentalnego, żeby uczyć zawodnika, że porażki i błędy są rzeczywistymi lekcjami. To pozwala zbliżyć się do perfekcjonizmu funkcjonalnego, gdzie zawodnik podnosi swoje standardy osobiste i zwiększa tolerancję na niepowodzenia. Dzięki temu rozwój w drodze do mistrzostwa jest bardziej skuteczny. Świetnie sprawdzają się tu też techniki relaksacyjne, na przykład

trening relaksacji progresywnej Jacobsona lub trening autogenny Schulza.

Szczególnie że można wykonywać je w domu. Chyba warto zrozumieć, że nie wystarczą tylko przejechane kilometry.

Żeby zawodnik mógł regulować emocje, musi poczuć swoje ciało. Żeby poczuć ciało, trzeba rozpocząć ćwiczenia treningu relaksacyjnego. Dla mnie to podstawa. Jeżeli ktoś ma wysoki poziom skurczu mięśnia przed zawodami, często nie wie, co się z nim dzieje. Osoba, która trenuje relaksację, rozpoznaje napięcie jako nieadekwatne i zmniejszy je z poziomu głowy. Dwa miesiące ćwiczeń, 3-4 razy w tygodniu treningu Jacobsona potrafią przynieść znaczącą poprawę kontroli własnego ciała. Wystarczy 24 minuty, lekko przyciemniony pokój i wygodne miejsce do leżania. To uczy cierpliwości – mózg zaczyna się buntować, bo po co leżysz, skoro mógłbyś zrobić coś konkretnego. Ale zaczyna działać autoregulacja i uważność, bez której nie da się zdjąć napięcia z ciała. Podstawy treningu znaleźć można w Internecie, ale to bardzo proste – musisz napiąć mięśnie i potem rozluźnić. Lektor zmobilizuje cię i poprowadzi przez cały proces. Pracując z Remkiem, sam przebiegłem maratony, zrobiłem Ironmana i przez 6 miesięcy robiłem trening relaksacji Jacobsona i kolejnych 6 miesięcy trening Schulza, żeby lepiej zrozumieć narzędzia w praktyce, być autentycznym w pracy w sporcie wytrzymałościowym. To niesamowite, jak dzięki temu zwiększa się kontakt z własnym ciałem

Wiem, że jako trener mentalny współpracujesz ze sportowcami z różnych dyscyplin. Co określiłbyś jako swój największy sukces?

Bardzo trudno to zmierzyć, raczej nie myślę w ten sposób. Na pewno z poziomu przekraczania ludzkich granic najbardziej „ultra” jest praca z Remkiem, ale jednocześnie ogromną satysfakcją jest zawsze to, kiedy zawodnicy osiągają własne cele i mimo porażek nie poddają się. Cieszę się, że pracuję obecnie z reprezentacją Polski szablunek, szykujemy się do igrzysk olimpijskich w Rio. Jednak zdecydowanie najpiękniejsza w mojej pracy jest radość z małych sukcesów. ●

PSYCHOLOG SPORTOWY
STOSUJE ELEMENTY TRENINGU
MENTALNEGO, ŻEBY UCZYĆ
ZAWODNIKA, ŻE PORAŻKI I BŁĘDY
SĄ RZECZYWISTYMI LEKCJAMI



AUTHOR
B I C Y C L E S



Dystrybucja: www.author.pl