

## „Droga do mistrzostwa - cz. III”



„Większość zamkniętych drzwi znajdowała się w moim umyśle.”

Zig Ziglar

Czy wiesz już , że wygrywanie boli?

Poznałeś/aś już smak samotnych treningów okupionych tymi nieprzyjemnymi momentami , kiedy wszystko w środku woła :”dość, nie mogę więcej!”?

Czy wiesz jak twoje ciało informuje cię nieelegancko , że posunęłeś/aś się o krok za daleko? Nudności, wymioty, problemy z oddychaniem, energetyczne osłabienie lub wręcz chwilowe „odcięcie” dopływu energii?

W naturę sportowca zdeterminowanego do mistrzowskich osiągnięć wpisany jest pewien „masochizm” czy nawet okrucieństwo wobec swojego ciała. Jak bowiem nazwać wielogodzinne treningi Michaela Phelpsa czy Justyny Kowalczyk, którym niewątpliwie towarzyszy nie raz wiele

nieprzyjemnych doznań? Trening wojownika – jakim jest przede wszystkim zawodnik wiąże się nierozzerwanie z akceptacją bólu, nauką znoszenia go w spokoju z podwyższoną tolerancją w imię wyższego celu.

Na szczęście sport nie składa się tylko z tego rodzaju doświadczeń i obecność gratyfikujących przyjemności jakie daje sprawność organizmu, wygrywanie czy inne towarzyszące aktywności sportowej nagrody ( np. uznanie społeczne) w pełni potrafią zrekompensować te mniej przyjemne kawałki drogi zawodnika do swojego mistrzostwa.

W rzeczywistości sądzę , że to równowaga w treningu psycho-fizycznym i równoważenie wszystkich jego aspektów najbardziej sprzyja dotarciu do umożliwiającego pełne wykorzystanie swoich możliwości stanu nazwanego „flow”, w którym umysł harmonijnie współgra z ciałem.

Pytanie dla przyszłego mistrza jest zatem takie:

Na ile okrutny wobec siebie samego decydujesz się być?

Na ile chcesz się zaangażować?

Z jakich rzeczy, spraw decydujesz się zrezygnować ( czas, kontakty towarzyskie, życie rodzinne) , aby osiągnąć wyznaczony cel?

Na ile Twoje sportowe cele pozostają w zgodzie z życiowymi wartościami?

Odpowiedzi na te pytania mogą ułatwić wyznaczenie sobie realistycznych celów- takich za , którymi stoi Twoje wewnętrzne pragnienie i przekonanie, a więc i energia do ich osiągnięcia.

W II części pisałam między innymi o znaczeniu oceny swoich możliwości w procesie wyznaczania celu, o tym jak wiara w posiadane zdolności pozwala z zapałem ruszyć do działania.

Ten tekst zaczynam od pytania o świadomość czytelnika odnośnie wysiłku i dyskomfortu oraz wyrzeczenia jakie mogą stać się jego udziałem jeśli zdecyduje się dążyć do najwyższych dla siebie samego celów. Sport na najwyższym poziomie to przede wszystkim wyrzeczenie i ciężka, często monotonna codzienna praca, która dokonuje się „po cichu” i mało spektakularnie i nie raz jedynym wzmocnieniem zewnętrznym może być wyraz uznania w oczach mijanego przechodnia.

Ten czas jest wbrew pozorom bardzo wartościową psychicznie zaprawą, szkołą prawdziwego charakteru i poznania własnej psychiki.

Teraz czas na przypomnienie ponownie kolejnego pytania:

Czy rzeczywiście jestem zdecydowany/na przyjąć w pełni sukces?

Czy wyobrażenie sobie siebie jako zwycięzcy przychodzi mi z łatwością, daje się przywołać ze szczegółami, czy może przynosi wątpliwości , niepokój i niejasność wizji?

**Cel**, którego **pragnę** → ocena stopnia **zaangażowania** jaki wymaga → odniesienie do swojej życiowej sytuacji, **wartości preferowanych** → podjęcie **świadomej decyzji** czy chcę do niego dążyć → podtrzymanie motywacji do pracy nad nim lub poszukiwanie celu bardziej realistycznego

Wyobraź sobie młodego człowieka , który mając 20 lat marzy o wygraniu prestiżowego , ekstremalnie trudnego biegu. Nigdy wcześniej nie trenował regularnie, ale posiada wiedzę na swój temat z lekcji wf-u mówiącą o posiadaniu dużych możliwości . Jest osobą, dla której ważne jest życie towarzyskie, częste spotkania z przyjaciółmi, spędzanie czasu z dziewczyną , ale też ma ambicje do osiągnięcia czegoś co wzbudzi podziw otoczenia. Podziwia kumpli zaangażowanych w sport i chce przekonać się, że też tak potrafi.

Wyobraź sobie też innego młodego człowieka, który podobnie marzy o zwycięstwie w tym biegu. Jest to osoba poszukująca silnych wrażeń, wcześniej trenująca kontaktową sztukę walki i lubiąca element rywalizacji i adrenaliny jakiegoś sportu. Wie z doświadczenia, że potrafi walczyć, jest dumny ze swojej odporności na ból i uważa się za osobę odważną.

Której z tych dwóch postaci łatwiej będzie osiągnąć swój cel?

Wierzę, że każda z nich ma swoją szansę. Być może wysiłek jaki będą musieli włożyć będzie się różnił. Jeśli jednak cel rozpali ich wystarczająco i zdecydują się o niego walczyć niewykluczone, że spotkają się w decydującym momencie jako rywale na trasie. A może po głębszym namyśle jeden z nich odkryje w sobie pragnienie większe od tego jakim jest start i walka o zwycięstwo. Może odkryje taką część siebie, która marzy o rzeczach, sprawach trudnych do połączenia w tym momencie życia z treningiem jaki musiałby systematycznie podejmować. Kto wie..?:-)

**Trzeba pamiętać , że tylko wtedy, gdy intencje jeźdźca ( jakim jest umysł) spotykają się z dobrą znajomością swojego wierzchowca ( jakim jest ciało) możliwe jest osiągnięcie pełnej współpracy.**

Nawet osoba średnio utalentowana ruchowo może osiągnąć ponad przeciętne rezultaty jeśli połączy swoje pragnienie osiągnięć z wytrwałą, systematyczną pracą. Gotowość do takiej pracy już jest bowiem oznaką nieprzeciętności. Zatem..jak wiele osiągnąć możesz Ty Drogi czytelniku, czytelniczko jeśli uwierzysz w cel, który rozgrzewa Twój umysł i serce? Odważ się zmierzyć z tym co Cię ogranicza właśnie teraz nie pozwalając w pełni cieszyć się drogą do celu , przystaniając obraz siebie jako zwycięzcy . Odważ się to zobaczyć i nazwać. Pamiętaj, że nasze lęki powstają dlatego , że obawiamy się stawić czemuś czoło. Ich moc znika, gdy decydujemy się stanąć z nimi twarzą w twarz.



„Najpotężniejszym wojownikiem jest ten kto pokonuje samego siebie.”