

nie ma

m

k

o

n

nie ma

Rok 2017

FELIETONY

powered by:

SAE

HUUB
WWW.HUUBDESIGN.COM

artneo.pl

 **TRINERGY**


new balance.

 **WERTYKAL**
.COM

 **GOATHLON**
ENERGY

 **ENERVIT**
Science in Nutrition


house of skills

Furtka

Pamiętam czasy, kiedy będąc „gadżetem”, czyli osobą od podawania mazaków na szkoleniowej, dostałem od mojego guru w temacie prowadzenia szkoleń – Henia Puszcza, wskazówkę, która dotyczy przede wszystkim wystąpień na „scenie” lub sali szkoleniowej, ale jak by się temu mocniej przypatrzeć – dotyczy wszystkich sytuacji.

Otóż Henio, kiedy zobaczył mnie, dającego mini prezentację na temat tego, co to jest SMART w stawianiu celów (były to okolice 1998 r.) powiedział mniej więcej tak: gdzieś między „measurable” a „ambitious” zacząłeś zanikać. Widać było, że nie czujesz się z tym komfortowo i, patrząc zarówno na niewerbalną, jak też werbalną stronę twojej prezentacji, bałem się, że przy „relevant” po prostu uciekniesz z flipczartem pod pachą. A teraz cytuję: *„zapamiętaj więc młody raz na całe życie – jak kiedykolwiek trema albo brak chęci będzie cię ciągnęło do tyłu (bo chcesz spierd*lać), to zepnij pośladki i zrób coś CONTRA temu, co jest komfortowe. Zamiast zrobić krok do tyłu, zrób krok do przodu – jakoś to pójdzie”*.

Pamiętam to do dnia dzisiejszego. I teraz voila – dlaczego o tym, i dlaczego teraz.

Na 18.30 umówiony jestem z 3 kolegami na salę, żeby porobić ćwiczenia siłowe. Poza Prezesem to moi koledzy z dawnych lat. Z czasów Gwardii Olsztyn. Chcemy wykonać trochę ćwiczeń z piłkami lekarskimi, trochę core, trochę ćwiczeń siłowych. Sam miód jak na wieczór datowany 1 stycznia nowego roku. Prezes jak to Prezes, wyłgał się obowiązkami reprezentacyjnymi, więc zostało nas trzech. Chwilkę po abdykacji Prezesa dostaję wiadomość od drugiego kolegi (rocznik 69) – *„to mnie też nie będzie, nie chce mi się”*. Chwilę to trwa zanim przetrawię tę wiadomość i piszę do gościa lekko go „opierd*łając”. Główny argument: nie chce mi się. No cóż, jak się nie chce, to się nie chce. Moja żona „słyszając” naszą rozmowę, mówi dodatkowo – zostaw chłopaka (sic!) w spokoju, w końcu ma już swoje lata, ma prawo być zmęczony. Tym bardziej, że po nocy sylwestrowej i po długim wybieganiu. A na mnie działa to jak płachta na byka. Od razu przychodzi mi do głowy rozmowa Filipa z Maćkiem po jego zejściu w Gdyni i towarzyszące temu wspomnieniu słowo klucz: FURTKA. I dokładnie tak jest/było właśnie tutaj. Nie ma znaczenia, ile masz lat. Jak otworzysz sobie w głowie furtkę o nazwie „wymówka”, to ta furtka nigdy już się nie zamknie. I zawsze będzie coś.

A to właśnie, tak jak w mojej historii „gadżetowej”, trzeba zrobić krok do PRZODU. Nie chce się? G*wno się nie chce. Jak sam się nie możesz kopnąć w dupę, to znajdź sobie kogoś, kto cię kopnie, bo inaczej nigdy nie dojdiesz tam, gdzie chcesz.

Dyrektywność jest dokładnie tak samo potrzebna w procesie realizacji celów jak wspieranie zwane również cackaniem się. Ale na pewno nie ma miejsca na użalanie się nad sobą.

Jest robota do zrobienia, to się ją robi. Też jestem po sylwestrze, też jestem po długim wybieganiu i też jestem stary. Nosz kur.... niemaniemoge to w końcu niemaniemogę!

Jak to się zakończyło? Oczywiście lekko wkurzony, że i żona przeciwko mnie (ten sam rocznik, co kolega), dzwonię do Kolegi i obsztorcowuję go jak juniora.

Czekam na niego u niego pod klatką o 18.15. Zobaczymy czy zejdzie....

P.S Żona w czasie naszych wygłupów na sali idzie biegać ;) Dla Hani w ramach akcji #złotykilometr!

SMENTOR QWA!

1.01.2017

Zakłady

Czy można połączyć dwa żywioły? Zapewne można, a może i nie można. Nie wiem... na pewno można połączyć dwie pasje – pasję pomagania oraz pasję rywalizacji. Ja bez rywalizacji (i nie tylko tej sportowej) nie widzę sensu trenowania. Owszem, można sobie wyjść pobiegać, ale z czasem zaczyna mnie to nudzić i zaczynam rozglądać się za tym, jak mogę sobie poprzeczkę podwyższyć. A najlepiej, jakby ktoś temu kibicował. I nie jest to mi potrzebne dla splendoru, ale dla dodatkowej motywacji.

A, że zakładałam się od zawsze, to chyba już wszyscy wiedzą. Ale te zakłady nieustannie gdzieś uciekały. Czasami byłem zdziwiony, że ktoś zgłasza się do mnie z informacją pt. „MKON jednak przegrałem, więc...”. Co skutkowało jakimiś datkami. Najczęściej na Nidzicki Fundusz Lokalny, ale było też noszenie na barana, wybuchowa mieszanka kapusty kiszzonej z kefirem (tej zresztą Waniek nie wykonał - jeszcze!) albo kanapka ze smalcem, którą musiałem zjeść na mecie jednego z triathlonów.

Od 2015 współpracuję z genialną firmą marketingową, która ma duuuużo cierpliwości do realizacji moich pomysłów. Współpraca z firmą ARTNEO jest bardzo przyjemna, ponieważ chłopaki, zarówno Arek, jak i Suchy, mają wielkie serca i mocno wspierają moje pomysły. Czasami tylko ich graficy albo programiści dziwnie na mnie patrzą, jak tłumaczę im swoje idee.

Podobnie było kilka miesięcy temu, kiedy to po raz kolejny Prezes Suchy chciał się ze mną o coś założyć. Zaproponowałem działanie instytucjonalne. Zrobmy stronkę, na której nie tylko będzie można lekko i bez trudu założyć czelendź, ale równie łatwo będzie można śledzić, publikować i otrzymywać notyfikacje w trakcie jego trwania, jak też otrzymywać przypomnienia po zakończonym wydarzeniu. No i w ten właśnie sposób narodziła się stronka www.czelendze.com Dodatkową motywacją do stworzenia tej witryny było nawiązanie współpracy z klubem Bydgoszcz Triathlon. Panowie Olek i Kuba wpadli na pomysł pomagania przy zapisach na imprezę. Przy czym, jednym ze źródeł jakie można było wskazać podczas wnoszenia opłaty startowej był sam Klub. I żeby było jasne – Prezes pieniędzy nie zobaczy ;) Organizatorzy przekazują wpłatę bezpośrednio na wskazane przez nas źródło. Oczywiście może się zdarzyć, że będzie nim wiadome konto, ale walka trwa.

Wracając jednak do meritum. Otóż Triathlon Bydgoszcz zmotywował nas do pracy nad [czelendze.com](http://www.czelendze.com), albowiem zażyczył sobie, aby w ramach zawodów zawodnicy mogli zakładać się ze sobą, ze mną oraz z organizatorami o pobicie zeszłorocznego wyniku. Naturalna motywacja nie tylko do wystartowania w zawodach, ale również do poprawienia zeszłorocznego wyniku.

Strona jest intuicyjna, po testach, ale i tak musicie dać nam szansę na poprawki jakie mogą się pojawić w trakcie jej pierwszego funkcjonowania. Wszystkie koszty

związane z założeniem czelendźu lecą na wspierane przez KLUB SPORTOWY NIEMANIEMOGĘ projekty, czyli Fundusz Stypendialny Nidzickiego Funduszu Lokalnego i/lub sprzęt, odżywki, logistykę oraz opłacenie internatu dzieciaków z SMS Szklarska Poręba.

Tak więc drodzy moi – kto żyw się zakłada! Kilka czelendży już wisi. Sami możecie zobaczyć.

4.01.2017

Corporate Identity

SMS od Prezesa: „MKON czy ty wiesz co to jest corporate identity? Bo jutro na saunie z okazji przyjscia zimy przywiozę kilka piwek i nauczę Was pisać na śniegu na żółto #niemaniemogę”. Nie pomogło tłumaczenie, że przy takiej średniej wieku, jak na saunie i przy czyhającej prostacie jedyne co napiszemy to „#”, no może „#nie”, a i nawet „po spożyciu” czcionka będzie bezszeryfowa i raczej mało wyraźna. Ale zalecenie to zalecenie. Idzie zima – trzeba trenować. W końcu pod przewodnictwem Prezesa Klub Sportowy NIEMANIEMOGĘ ma podbić świat, a logo ma być rozpoznawalne jak logo COCA-COLA (tak podobno jest w strategii rozwoju klubu na 2017).

A teraz serio.

Hasło **Niemaniemogę** wymyśliłem sam. Kilka lat temu. Potem Krzysztof Dietrich zrobił mi genialne logo, gdzie literka K pokazuje determinację w tej filozofii. W końcu NIEMA K NIEMOGĘ! (teraz tylko trzeba znaleźć uzasadnienie do tego N ;)) I od tej pory (takie przynajmniej mam wrażenie) zarówno niemaniemogę jak i MKON stają się powoli rozpoznawalne w świecie triathlonu. Historia z ubiegłorocznym „niemażeniemogę” trafiła mnie tak mocno, że dokończyłem proces rejestracji znaku w urzędzie patentowym. Trochę to trwało, trochę to kosztowało. Ale mam to. Znak i zwrot „niemaniemogę” jest zarejestrowany.

I nie chciałbym, aby czytający ten felieton pomyśleli sobie, że odbiła mi sodówka albo, że od tej pory będę ścigał wszystkich, którym ten zwrot się spodoba. Nie, nie będę. Nie mam najmniejszego zamiaru. Ale nie chciałbym bardzo, aby sytuacje, w których muszę prosić organizatora triathlonu o wykasowanie znaku #niemaniemogę z plakatu promocyjnego (bo mu się on spodobał), albo prosić o usunięcie filmiku z portalu pływackiego informującego, że MKON skorzystał z takiego i takiego urządzenia miały miejsce. Nie, to nie sodówka. Nie jestem żadnym gwiazdorem, który dając gębę powoduje, że dany produkt będzie się sprzedawał 10 razy lepiej niż bez niej. Jednak zdaję sobie sprawę, że mój zasięg na MKONie (kilka razy nawet 40 tysięcy) nie robi się ot tak.

A poza świadomym promowaniem moich sponsorów (przypominam: WERTYKAL, NEW BALANCE, ENERVIT oraz HUUB), proszę o nieumieszczanie w komercyjnej przestrzeni mnie oraz „niemaniemogę”. Bo staram się unikać projektów, które nie niosą ze sobą żadnej dodatkowej wartości, nie są zbieżne z moją filozofią uprawiania sportu albo pomagania. A przecież wystarczy zagadać. Raczej nie odmawiam. A jak odmawiam, to podaję racjonalne powody...

Tak więc, jak widzicie felieton ten (mimo, że pisany ad hoc) wpisuje się pośrednio w jutrzejszy webinar prowadzony przez Wojtkę Herra. Zapraszam jeszcze raz. Facebook LIVE, godz. 20. Wojciech Herra Performance Consulting.

5.01.2017

*Trenerzy pływania – robicie to źle**

Nie jest to felieton rozczarowanego treningiem zawodnika. Zresztą wiadomo, że pływanie jest przereklamowane. Celem tego felietonu nie jest również wskazanie konkretnego trenera i przyklejenie mu etykiety złego lub dobrego. Celem tego felietonu pozostaje jednak wskazanie oczekiwań jakie mam, jako adept pływania z kilkuletnim stażem współpracy i interakcji z różnymi trenerami, którzy próbowali mi pokazać (raz stojąc na brzegu, raz płynąc pod wodą obok mnie) czym jest pływanie techniczne.

W dwóch słowach wstępu chciałbym zaznaczyć, iż nie umiem coachować. Uwielbiam jednak prowadzić coachingi prezentacyjne.

Czym jest coaching i jak różni się od coachingu prezentacyjnego? Przedstawiam Wam moją definicję i proszę nie kruszyć kopii. Ten pierwszy to przede wszystkim sztuka zadawania właściwych pytań i czekanie na to, że coachee sam wpadnie na rozwiązanie (wiem, wiem jest to opis podany w dużym skrócie). Nie umiem być kołczem nie dlatego, że nie umiem zadawać pytań – umiem, o czym świadczyć mogą smentorowani, ale nie mam cierpliwości do samego procesu.

Ergo, jak przychodzę do specjalisty to ON ma mi POKAZAĆ rozwiązanie, a nie pytać jak ja bym to zrobił. Tym z kolei jest właśnie jest coaching prezentacyjny. Staje człowiek przede mną, a ja mówię mu o tym jakie rzeczy, i w którym momencie robi źle (tj. jak mogą być one odebrane) i JAK TO POPRAWIĆ, czyli udzielam mu jasnych i konkretnych wskazówek prowadzących do pewnej zmiany.

Drugim słowem wstępu wspomnę, iż lat temu kilka, gdy mój syn zaczynał przygodę z siatkówką, chodziłem z nim na treningi. Jak klasyczny przykład niespełnionego rodzica (moja kariera siatkarza została zakończona z powodu braku centymetrów, a mianowicie i dokładnie 20 cm) siedziałem i obserwowałem tych młodych, ale wielkich siurków, jak zmieniają się z odbijaczy przed klatką w rozgarniętych, grających ustawieniami na 1 rozgrywającego siatkarzy. Oczywiście liczyłem, że kiedyś mnie wpuszczą na gierkę, bo kogoś zabraknie, ale jako szkoleniowiec przyglądałem się też pracy trenera. Przypomnę, siurki miały po 12-13 lat. I, kiedy trener podczas jednej z gierek krzyczał „nie zaginaj ręki!” albo „trzymaj kierunek!”, to zastanawiałem się „co trener ma na myśli” i „co synek myśli, co trener ma na myśli”. Na szczęście poza tymi stwierdzeniami i nauką ustawień były sesje, gdzie trener(ka) tłumaczyła i pokazywała, jak ułożyć ciało, żeby trzymać kierunek podczas ataku, gdzie leci piłka jak się zagnie rękę, a jak jej się nie zagnie. Poza takim pokazem dzieciaki zazwyczaj ćwiczyły te zagrywki do usr...ej śmierci.

No to teraz do „meridium”. Mija 10 lat od kiedy zorientowałem się, że pływanie kraulem w moim wykonaniu - i tu cytuję za Janem Wydartym - zbliżone jest do „pływania klaunem”, aniżeli stylem dowolnym. Od tamtej pory i przez cały ten czas oglądałem miliony filmików ze światowej klasy pływakami, czytałem tysiące wskazówek o tym, co to jest i jak zrobić wysoki łokieć, spotkałem się również z kilkunastoma trenerami, którzy mi to nawet pokazywali. I wiecie co – dalej nie umiem! A debilem nie jestem. Jednakże po ostatnich moich dwóch doświadczeniach dochodzę do wniosku, że to nie ze mną jest coś nie tak, a raczej ze stylem uczenia właśnie mnie. Akurat mnie.

Trzecim słowem wstępu, a jednocześnie zakończenia, przypomnę i podkreślę, że jak szkoleń ludzi z zakresu dawania informacji zwrotnej, to wbijam im do głowy, że nie wystarczy powiedzieć co jest źle albo pokazać tego dowód. Należy jeszcze, a może przede wszystkim, wyartykułować głośno i wyraźnie, jak to zmienić i jak to naprawić. W sytuacji, w której błąd nie jest wynikiem braku zaangażowania tylko braku umiejętności, to czasami trzeba stać cierpliwie nad tym ludzkim łbem, żeby człowiek się nauczył i wpisał sobie pewne działania w nawyk. I tak jak sięgam do moich doświadczeń z trenerami, to stanie nad tą głową jest tym, czego mi najbardziej brakuje. Nie mam tu na myśli ilości interakcji. Nie wszystkich nas stać na bycie z trenerem 1:1 przez cały czas. Ale jak już jestem, to w ciągu tych 60 minut zajęć INDYWIDUALNYCH chcę zobaczyć nie tylko błędy, które popełniam, ale także chciałbym się dowiedzieć w jaki sposób mam je skorygować. Nie poprzez kolejne informacje zwrotne wykrzyczane z basenowego brzegu - *dobrze, trochę lepiej, o teraz, zupełnie przyzwóicie* - bo ja płynąc, nie widzę różnicy między trochę lepiej a zupełnie przyzwóicie. Oczekuję zatem, żeby taki trener wyciągnął mnie z wody albo sam do niej wskoczył, ułożył mi rękę, pokazał „na sucho” i „siedział mi nad głową”, aż zrobię dany element poprawnie po raz n-ty (przypomnę, mówimy treningu 1:1). Dopiero wtedy daje mi to gwarancję na prawidłowe wykonywanie danego ćwiczenia albo konkretnego elementu jak już nie będę obserwowany.

Drodzy trenerzy, robicie to źle.

Nie, że źle w ogóle, ale jak widzę trenera, który pokazuje mi (sam mając wyśmienitą ruchomość w stawie łokciowym i świadomość mięśniową ułożenia barku), jak wygląda wysoki łokieć to ja to pojmuję. Ale dopóki się nie położę na ławce i trener NIE POPROWADZI MI TEJ RĘKI tak, jak ona powinna iść albo nie poda jakichś „myków”, które to ułatwią, to ja się tego nie nauczę. Bo chyba 6 letni pływacy sami nie wpadają na to czym wysoki łokieć jest, a czym nie. Ktoś im tę rękę jednak układa...

I dlatego powtórzę to, co powtarzam każdemu jak mnie o to pytają. Chcesz się nauczyć pływać – idź do trenera na zajęcia grupowe albo indywidualne. A ty, trenerze, to wykorzystaj. No chyba, że jesteś teoretykiem wg. D. Colba (choć

ostatnio czytałem, że to pic na wodę) i nauczysz się chwytu wody po przeczytaniu książki „Pływanie w weekend”.

Kończąc, żeby wszystko było jasne, byłem ostatnio na endlesspool – super sprawa. Bardzo droga, dlatego też pewnie więcej nie skorzystam. Jedna sesja tam to 10 sesji w Olsztynie z trenerem. Brałem udział w treningu grupowym u Fabisza – super sprawa! Choć ja niezmiennie pozostaję indywidualistą. Potrzebuję sesji 1:1. ALE, ponieważ treningi były dzień po dniu, to podczas treningu z Tomkiem i Mariuszem ZOBACZYŁEM, jak układają się moje stopy podczas pływania i jak później POKAZALI mi jak MAJĄ się one układać, po czym fizycznie wprowadziłem ich wskazówki w życie i ZROBIŁEM, przećwiczyłem to TAM, to podczas dzisiejszego pływania na nogach ciągle pływałem jak pi...da, ale nie jak ostatnia p...zda ☺

*Przynajmniej jeśli chodzi o mnie ;)

7.01.2017

Negocjacje z głową

Swego czasu obiecałem sobie, że nie będę pisał relacji ze wszystkich startów tudzież recenzji zawodów. Jednakże wczoraj startowałem Chomiczówce i jak to kowalski.coach skomentował „To było dobre bieganie – jeśli do tej pory nie wspominałem”, zatem chyba warto coś skrobnąć. Niemniej nie będzie tu mowy o biegu. O głowie będzie.

Z powodów logistycznych (wylot do roboty) nie udało mi się wystartować w zawodach, które zawsze kończą mój okres roztrenowania, czyli Żoliborskim Biegu Mikołajkowym. Zamiast tego, tydzień później chciałem zrobić sprawdzian na 10 km, tak, żeby zobaczyć jak jest. Załamane się. Na szczęście nie tylko ja, pogoda również 😊 Otóż, nie potrafiłem w tempie przebiec 10 km. Biegałem na kultowej trasie „do oczyszczalni”. W tamtą stronę (4 km) jest lekko z górki, ale z powrotem dopiero zaczyna się bal. Nie wyobrażałem sobie, że utrzymam tempo pierwszych km i po naprawdę słabych negocjacjach ze sobą, po prostu się zatrzymałem. Psycha siadła mi na maksa. Mój wynik na 5 km (tyle pozwoliła mi przebiec przyzwoitość) wyniósł 17'06. Wprawdzie noga uciekała, bo śnieżyło na maksa, ale nie było tu dla mnie żadnych excuse. Załamka była na całego. Jak truchtałem do samochodu, to byłem bardziej przerażony „odpuszczeniem” niż brakiem formy. Wiadomo, że drugiej piątki tak bym nie pobiegł, ale strach jaki mnie ogarnął przed wysiłkiem z tą piątką był przerażający. I mimo tego, że po 4' roztruchania powiedziałem sobie: „MKON niemaniemogę!” i poleciałem drugą piątkę – tym razem w 17'41, to niesmak pozostał. Ja, uważający się za dobrego biegacza, nie mam ODWAGI podjąć wysiłku przebiegnięcia 10 km ciągiem. Bo pod górkę! Bo boli! Zastanawiająco dziwnie nie interesowało mnie po ile to było, bo nad formą można popracować. Nad głową jednak gorzej i trudniej...

Fascynująca była moja rozmowa z Tomkiem (przypominam: kowalski.coach), kiedy powiedziałem wprost – biorę tego byka za rogi! Nie odpuszczamy, jedziemy dużo trudnych treningów, takich, przed którymi będę „srał po gaciach”, bo muszę się oswoić z wysiłkiem i przygotować mentalnie... Chciałem – dostałem. Najciekawszym treningiem jaki dostałem był 10, a potem 12 km BC2 na samopoczucie. Wiedziałem, że mogę pobiec wolniej, ale przecież MUSZĘ coś sobie udowodnić, więc biegałem tak jak bym chciał. Bolało, było ciężko, ale dawałem radę. A satysfakcja, której doświadczałem po takim treningu była OGROMNA. Potem pojawił się mentalnie najważniejszy trening tego okresu – 5x2 km w tempie, w jakim nie biegałem przez ostatnie 1,5 roku. Strasznie się stresowałem przed, jednak podszedłem do tego treningu jak do zawodów i ... jakoś poszło. Kolejny stres level osiągnięty i ogarnięty.

Tomek dodatkowo KAZAŁ mi zapisać się na Chomiczówkę. Nie miałem jakoś specjalnie ochoty, ale podchodziłem do tego, jako kolejnego sprawdzianu. Największym rywalem dla mnie (już od dłuższego czasu) w startach biegowych jest Pan Garmin. To z nim się ścigam i to on jest bezwzględny towarzyszem mego

wysiłku. Bezwzględny, bo mniej więcej co kilometr wystawia mi świadectwo mojej kompetencji i przygotowania lub jej braku. Powiedzieć, że nie mam w głowie tych 2x5 zamiast 10 km z grudnia, to jakby nie powiedzieć nic. Tomek oczywiście nie wyznaczał żadnych celów poza stwierdzeniem „tylko wiesz: mocno ma być”. Ja, jak w przypadku BC2 na samopoczucie, niby mogłem powiedzieć „dyspozycja dnia”, ale ten MKON w środku Koniecznego doskonale wiedziałby, jak jest naprawdę. Ustaliłem sobie więc, do czego wszystkich gorąco zachęcam, cel minimum i maksimum. Minimum oznaczał przebiegnięcie całości w 3:35/km, a maksimum w zeszłorocznej prędkości maratońskiej – czyli po 3:30. Strzał startera i ... tradycyjnie zaczynamy negocjacje. Pierwsze kilometry zdecydowanie za szybko (ok. 3:20/25), ale w swojej skali określam je jako: „średnio-ciężko, ale stabilnie”. Następne już kontroluję, choć myślę sobie tak: „*Mam nowy zegarek. Na pewno pokaże mi nowy rekord na 5 km*”. Lecę więc tak, jak lecę – zobaczymy co będzie, potem – najwyżej zwolnię. Jak udaje mi się utrzymywać tempo, pojawia się kolejny mikrocel – zrobimy rewanż za „grudniową ściemę” i w takim tempie (5-tka poszła w 17:12). Zobaczymy czy ubiegnę te 10 km. No to cisnę. Nie jest łatwiej, ale ta myśl: *przebiegniesz 10 i potem zwolnisz* – bo na pewno nie będzie więcej siły – jakoś daje motywację. Wiem, że jeśli osiągnę wynik poniżej 35'/10 km będę bardzo zadowolony. Zatem ta druga pętla jakoś mija. Zegarek pokazuje 34:40 i już wiem, że to oszukiwanie siebie w stylu *a teraz możesz zwolnić*, to ściema na maksa. Widzę, że jest szansa, by utrzymując podobne tempo, zrealizować cel maksimum, czyli pobiec w okolicach 3:30. Włączam więc MKON'a, wyrzucam dziewczynom pas HR i sapiąc cisnę do mety. Wiem, że wygrałem z głową. I będzie to naprawdę zacne zwycięstwo. Wprawdzie to dopiero bitwa, a nie wojna, ale wszystko jest na dobrej drodze.

Co mi pomaga? Na pewno bardzo wymagające treningi. One oswajają mnie z wysiłkiem, zmuszają do odpowiedniego przygotowania się do treningu i mocno mobilizują. Bieganie na sucho jest bieganiem znacznie szybszym niż w tri, więc mam tutaj do czynienia z innym bólem. Eksperymentuję z no-spa - dzięki Bartek aka Warszawski Biegacz za inspirację - przed ważnym treningiem futruję się galaretkami PRE Enervita, no i w końcu zacząłem pracować nad mentalnym rozluźnieniem przed. Bolało, boli i będzie boleć, jak chce się coś osiągnąć. Najważniejsze jednak pozostaje to, że można to ośwoić.

W następnym odcinku o treningu mentalnym, który zaczynam po to, żeby już nigdy nie spać zaledwie 20' netto przed ważnymi zawodami. Stay tuned!

16.01.2017

Bieżnia mechaniczna

Mówią, że tylko krowa nie zmienia poglądów. Ja za taką się nie uważam, więc w dzisiejszym felietonie chciałbym przyznać się do... wygody. Może to przychodzi z wiekiem, może człowiek staje się coraz bardziej leniwy, a może w końcu to ja dochodzę do wniosku, że nie ma co się kopać z koniem. Coraz częściej łapię się zatem na tym, że jak jest opcja zrobić coś łatwiej i... przyjemniej dla komfortu samego trenowania, to robię to i nie mrugam okiem. Nawet, jeżeli kiedyś nie przyszłoby mi to do głowy.

Dlaczego? Myślę, że dzieje się tak przede wszystkim z wygody oraz komfortu psychicznego. Pamiętam, jak kiedyś napisałem pełen żaru tekst na Akademii Triathlonu o treści mniej więcej takiej „*trenowanie w zimie jest super, bo walczysz nie tylko z sobą, ale i z innymi przeciwnościami (warunki atmosferyczne, drogowe etc.)*”. To trochę jak ROCKY na Syberii przed walką z Iwanem w bodajże 3 części tego blockbustera. Przyszło do mnie to wspomnienie przed lustrem na siłowni podczas kolejnego (tak, tak – kolejnego!) treningu na bieżni mechanicznej. Na dworze -8. Łód, właściwie zero czystego asfaltu. Owszem, mam buty z kolcami i gdyby nie one, to każde wybieganie wyglądałoby jak jazda figurowa na lodzie. Ale jak mam pobiegać coś jakościowego to... jakoś nie chce mi się nakładać na siebie dodatkowego chomała. Trening sam w sobie ma być trudny, więc po jaką cholerę kombinować jeszcze z tym, gdzie biegać, czy będzie ślisko (jak jest lód to i kolce nie pomogą) oraz czy Państwo kierowcy będą mieli na tyle umiejętności, żeby zapanować nie tylko nad autem, ale jeszcze nad moim bezpieczeństwem. Dlatego wybieram wariant bezpieczniejszy i stabilniejszy. Na pewno nudniejszy, trudniejszy (nie znalazłem jeszcze sposobu na dobrą wentylację na siłowni) oraz również logistycznie wymagający. No bo gdzie na siłowni pluć i smarkać? Jest jeszcze kwestia zgrania się z rytmem bieżni. Po jakimś czasie poznaję już czas rozpędzania się taśmy do prędkości docelowej, wiem jak ogarnąć temat schłodzenia w takim tempie jak chcę, a nawet umiem zarządzać brakiem wyłączania się bieżni w trakcie danego odcinka, bo minęło ileś tam czasu. To ciągle jest nudne jak flaki z olejem, ale tak jak na trenażerze – pomagają filmy. No i bardzo pomaga lustro. Nigdy jeszcze tak nie panowałem nad pracą rąk, jak podczas tych ostatnich kilku treningów na bieżni. Maciek Żywek twierdzi, że można też popracować nad techniką stawiania stóp, ale akurat na to nie zwracałem uwagi. Prawdą jest, że szczególnie przy prędkościach 18 km/+ wyzwaniem jest też zarządzanie przestrzenią taśmy. Ale tutaj i tak jest lepiej niż przy endless pool. Jak przy wylocie przeciwprądu jest trochę lżej, tutaj taśma cała leci tą samą prędkością. I wprawdzie można lekko zwolnić na kilku krokach i przesunąć się do tyłu na taśmie, co da subiektywne poczucie zmniejszenia tempa, ale za chwilę trzeba wracać, bo inaczej się spadnie 😊

MKON na bieżni - świat się kończy, piekło zamarza. Jak to napisał jeden z obserwujących profil s.mentor na Instagramie. No cóż, czasami jak się nie da

inaczej, trzeba „pogodzić się” ze swoimi poglądami i po prostu zrobić swoje. Bo najważniejsze to zrobić trening, a w jakich okolicznościach przyrody to już zupełnie inna sprawa.

To co, next level to wyjazd w ciepłe? Pożyjemy, zobaczymy!

21.01.2017

Przesuwanie treningów

Dzielę treningi, które mam robić na ważne i nieważne. Ważne to te akcentowe i te, które mają przygotować mój układ mięśniowo-kostny do długiego wysiłku, np. długie wybiegania, wyjeżdżenia. Są też takie treningi, które po prostu są w planie. Wszystkie wybiegania o długości 6-12 km, jazdy 45', 45' trening pływacki (bez akcentu), czy open water. Popelina. Na niektóre nie chce mi się wychodzić. Dlaczego o tym piszę, ponieważ szczególnie w tym okresie zdarza mi się te treningi poprzestawiać. W 9/10 przypadkach są to sytuacje uzgodnione z kowalski.coach. Wiem, że są one w planie, bo są ważne i do czegoś służą, więc nie jest tak, że nie chcę ich wykonywać. Tylko, podobnie jak Real w meczu z Legią w I połowie, jakoś mam mniejszą motywację.

Z drugiej strony wiem, że układ treningów czemuś służy i większy obraz pokazuje jego logikę. Dlatego rano pływamy, a po południu rowerujemy albo rano rowerujemy, a po południu biegamy. Życie jednak jest życiem i czasami wyżej tyłka się nie podskoczy. Tomek stosuje zasadę *dzień przed akcentem trening z podbiegami*. Czy słusznie, czy nie – nie mnie o tym sądzić. Swoją drogą ciekawy artykuł na ten temat przeczytałem dziś u Piotrka Suchenia na blogu. Na mnie na razie ta „logika” działa i nic nie będziemy zmieniać. Ale co w sytuacji, kiedy podbiegów fizycznie nie da się zrobić dzień przed akcentem. Jak chociażby w tym tygodniu. Szkolę od 9 do 17.30 w centrum Gliwic. Orientuję się jakie są możliwości u lokalersów – są słabe. Górek w centrum nie ma, a poza tym mocne zasmogowanie. W hotelu jest wprawdzie minibrowar, ale bieżni nie ma. Z kolei szkolenie ważne, więc nie chcę ryzykować szukania fitnessu, tym bardziej, że i tak nie wiedziałbym, jak obsłużyć bieżnię, aby stwarzała pozór podbiegu. Oczywiście opcją jest zrobienie tego „po drodze”, choć to wydłuży powrót do Olsztyna o 90', czyli dowiezie mnie do domu o 2 w nocy. A następnego dnia akcent. Szkoda zdrowia. To wszystko obmyślam w niedzielę, czyli 2 dni przed, i podejmuję decyzję o przesunięciu treningu podbiegowego na dzień wcześniej. Zamieniam dzień z pływaniem i rowerem na rower + podbiegi, a pływanie przesuwam na nieokreśloną przyszłość. Jakoś gdzieś je wepchnę 😊 Czy tak można? Według mnie w tym okresie można. Pewnie w sezonie i przy bardziej „wypasionych” treningach byłoby to mało logiczne i niespójne z wizją trenerską, ale na razie trzeba ciągle szukać kompromisów w wiecznym trójkącie: rodzina/praca/trening.

Podobnie ma się sprawa z jednym z wyzwań jakie mam w tym roku jako sMentor. Jeden z moich podopiecznych ma permanentny problem z realizacją planu treningowego. Dwójka małych dzieci tego nie ułatwia, ale jak sam twierdzi ma niezmiennie przestrzeń na 12-16 h. To o co kaman? A to raz goście, raz się nie chce, raz coś innego i tak zamiast 16 wychodzi 6. Jednocześnie mówi mi Kolo, że wystarczy chwilę się poruszać i od razu pobiegnie sub 35' na 10 km. Więc może ten typ (jak to kiedyś Tomek pisał) tak ma. Że nie musi dużo trenować. Ustaliliśmy, że

powinien skoncentrować się na treningach jakościowych only. Innych nie robić jeśli nie ma na nie czasu. Ale akcenty są nienegocjowalne. Oczywiście, nie da rady przygotować się tak na przykład do dystansu długiego czy choćby maratonu. Na szczęście kolega smentoringowy planuje maks $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ IM maks. Czasami tylko i po prostu nie da rady zrealizować 100% planu.

Dla przykładu, ja po godzinie 20 nie zaczynam treningów. No tak już mam. Wiem, że mógłbym, ale dla spokoju żonki, jak już zajadę wieczorem, to wolę posiedzieć i się porodzić, a nie gnać na trening. Ta zasada wymaga ode mnie jeszcze bardziej efektywnego planowania, w procesie którego treningi ważne są priorytetami dookoła których powstaje plan całego dnia. Jednak, jak coś jest mało ważne, to albo to przesunę albo... wiadomo 😊

Wtorkowe pływanie wcisnąłem dzisiaj pomiędzy dwa biegania. Ponieważ suma tych 2 treningów biegowych wynosi 16 km, to jest to zarówno bezpieczne, jak i chyba nie szkodzące za bardzo myśli trenerskiej, którą Tomek przygotował. Poza tym, każdy jest człowiekiem i nie można robić wszystkiego na 100%. Znacząco można, ale w tym okresie przygotowawczym... come on! ;)

27.01.2017

Wiek jest tylko cyferką

Czasami zdarza mi się prowadzić spotkania z pracownikami, w trakcie których opowiadam o swojej pasji jaką jest sport. Takie spotkania kończę odpowiedzią na pytanie „co po 2020?” (w podtekście, a jak Panu uda się zostać Mistrzem Świata). Mając przygotowaną z góry odpowiedź, pokazuję zdjęcie Pana Gerharda Nießner, zwycięzcy kategorii 70-74 na zawodach Ironman Frankfurt w 2012 r. Pamiętam „standing ovation” jakie dostał po wręczeniu mu statuetki i jego cudownie wzruszającą przemowę, w której zaznaczył, iż nie jedzie na Hawaje bo... był już tam wielokrotnie i teraz czas zająć się żoną 😊 Ale bardziej zachwyciłem się w tym przypadku faktem, że koleś w wieku mojego teścia ściga się z innymi kolesiami w dyscyplinie, którą kocham.

Kolejny przykład. Dzwoni do mnie Maciek Żywek i mówi „[...] *Tereska odbierze za Ciebie nagrodę w biegu Chomiczówki. Bo sama będzie odbierała*”. Dla niewtajemniczonych Pani Tereska Żywek to mama Maćka. Rozmawiając wielokrotnie o, jak to Maciek mawia, zajobie Mamusi, dziwimy się, że Mamie się chce, jak bardzo przeżywa swoje starty, robi życiówki i generalnie się ściga. Pozdrawiając ją na trasie biegu usłyszałem od Niej „*Do zobaczenia w Wiązownej!*”. Bo będziemy tam obydwójce. I żeby było jasne, Maciek jest niezwykle dumny ze swojej Mamy, która w tym roku wkroczyła w nową kategorię wiekową K-70.

Dzisiaj po treningu basenowym pod prysznicem spotkałem Bolka Krawczyka, olsztyńskiego sportowego celebrytę. Bolek jako wieloletni nauczyciel w-f specjalizował się w rowerze. W 2008 roku pobił rekord Guinnessa w 24 godzinnej jeździe na czas – średnia 36 km/h. Miał wtedy 56 lat. Teraz spotyka mnie na basenie i mówi „*Wiesz MKON jestem już na emeryturze i tak mi się kurwa nie chce siedzieć w domu, że wziąłem się za ping-ponga. Do tej pory z nudów kręciłem na rowerze – tak do 1000 km w tygodniu, ale teraz już mi się nie chce. Jeżdżę po turniejach i rozwalam tych młokosów, co to wydaje im się, że umieją grać w tenisa stołowego (to druga pasja Bolka). Wprawdzie śmieją się ze mnie sąsiedzi, że taki stary (obecnie 65 lat), to powinien w domu siedzieć, ale ja mam ich w dupie. Niech sami siedzą. Dzisiaj rano pyknąłem jeden trening 2 h przy stole, teraz idę się rozpluć, a o 20 idę pograć ze sparing partnerem*”.

Cała rozmowa trwała może z 3', bo Bolek leciał przepłynąć swobodnym tempem 2 km, a miał na to zaledwie 40'.

Zdażył mi powiedzieć jeszcze na koniec „*Wiesz, fajne jest to, że się ruszamy. Ty to młody jesteś, ale ja jak wstaję z łóżka, to jestem taki sztywny, że muszę sobie pograć. Dopiero potem robię pełny skłon (całe dłonie na ziemi)*”.

Sam obecnie mam 45 lat. Parę lat temu, rozmawiając z zaprzyjaźnionym lekarzem zastanawialiśmy się ile pociągnę tę swoją triathlonową karierę. On stawiał na 15 lat. Czyli zostało mi jeszcze 5. Zobaczymy, bo marzę o tym, żeby tak jak p. Gerard we

Frankfurcie albo Bolek w wieku 65 lat móc się tak ruszać. Wiek stanowić może dla niektórych barierę nie do przejścia. Dla innych kolejny „krzyżyk” może być ostatnim dzwonkiem, żeby zacząć. I nie ma dla mnie znaczenia czy wygrywam, przegrywam, czy inni są ode mnie szybsi czy wolniejsi. I tak przede wszystkim ścigam się ze swoim organizmem, sobą, starością, niedołęstwem (które i tak przyjdzie). Ciągłe marzę o zwycięstwach w zawodach OPEN, o życiówkach albo przynajmniej o poprawianiu swoich wyników na danej trasie w danych okolicznościach. Bo szanowni Państwo, niezależnie od tego jak, ważne po prostu, że się ruszamy!

2.02.2017

Trzeba trenować mocno

Swego czasu popełniłem tekst o tym, że, jeżeli chce się biegać szybciej, trzeba... biegać szybciej na treningach. Coś tam pewnie ma to wspólnego z metodyką treningu wytrzymałościowego, jakoś to można wytłumaczyć – ja nie potrafię - ale porównując zeszłoroczną zimę do tegorocznej, widzę kolosalne różnice w treningu. I nie wynikają one wyłącznie z tego, że, podsumowując nieudany, bądź co bądź proces przygotowania do maratonu 2016, Tomek powiedział „u mnie będzie znacznie ciężiej”. W ramach przypomnienia, zimną 2015/16 wspóttrenowałem z Piotrkim Rostkowskim. Pamiętam tamte treningi i ciągle nie mogę się nadziwić, że realizując raptem 2 (słownie: *dwa*) na docelowej prędkości maratońskiej (sub 2:30 oznacza bieg po 3:33/32) poleciałem maraton w 2:38 do 30 km, mając nadzieję, że może jednak wyjdzie... A że nie wyszło, to w 70 % problem braku siły biegowej w okresie przygotowawczym, a nie wytrzymałości. W tym roku cyferki jakie czekają na mnie w planie treningowym na TP pokazują mi wyraźnie, że tak ,jak u Darka Sidora, którego uważam, za treningowego KATA, oczywiście w pozytywnym tego słowa znaczeniu, sezon na treningi w prędkościach startowych właśnie się rozpoczął. Co więcej, „błogosławiona niekompetencja” jaką posiadam analizując te plany, pokazuje mi jak często „zaskoczony” jestem siłą zaserwowanego mi bodźca. Piszę to, siedząc na kanapie, po pierwszym z serii treningów, który tylko o kilka sekund różni się od poziomu jakościowego zawodów w jakich startowałem 3 tygodnie temu (Chomiczówka). I mimo, że jestem cholernie dumny z wykonanego treningu, to jednocześnie przerażają mnie kolejne 2 tygodnie, kiedy to takich „chomiczówek” mam kilka w ciągu 10 dni. Swoją drogą Tomek też pięknie potrafi „ukrywać” te akcenty w postaci zadań, które na pozór wyglądają niewinnie. Przykład: 10 x 4’ w tempie 3:30/km. Czym to się różni od 10 x 1 km?! – niczym. Ale to pierwsze to ciągle zabawa ;) a to drugie wytrzymałość tempowa 😊 Jako #janusztreningów odkrywam to dopiero na 4 odcinku 😊

I, mimo że do każdego z tych „jakościowych” treningów podchodzę jak do zawodów - standardowo posiłek przed, odpowiedni strój, nawodnienie, but startowy NB, etc., to ciągle jest mi ciężiej niż podczas startu. Z przykrością też zawiadamiam, iż psychologiczny handicap w postaci myślenia „*Zaraz, zaraz, ale czym tu się przejmować?! 3 tygodnie temu przeleciałeś ten dystans o 3 sekundy szybciej na kilometr i to bez 2’ przerwy*” (dzisiaj biegałem 2 x 8 km) NIE DZIAŁA. A może inaczej. Działa o tyle, że nie przerywam treningu, bo ciężko, choć na pewno nie jest lżej niż na zawodach. A patrząc na dzisiejszy dzień, to nawet trudniej, mimo że wolniej. Skupiając się na przyczynach, znajduję dwie. Pierwsza, treningowa - przed zawodami jest lekkie wypuszczenie. Nawet 1-2 tapering potrafi zdziałać cuda. Takiego cudu nie można się jednak spodziewać, jeśli dzień przed zawodami robi się 20 km + siłę z ciężarami. Druga przyczyna – przebadana dzisiaj organoleptycznie - to atmosfera, a właściwie i konkretnie kibice.

Tak, jak wspomniałem wyżej, dzisiejszy trening to 2x8 km w tempie startowym z 2' przerwą. Pierwszy odcinek szedł bardzo ciężko. Biegając z powrotem, lekko pod górkę, nie wyobrażałem sobie, że za tydzień mam ten sam trening wykonać bez przerwy. 2' minęły zaskakująco szybko, więc start do odcinka 2 był na dużym stresie. Wprawdzie mijające kilometry idą jakoś łatwiej, to jednak w głowie diabełek podpowiada, że dopiero luty, więc może wystarczy zrobić zamiast tych 8 km 2x4 km?! I tak, jak zazwyczaj negocjuję ze sobą *dobra! - zobaczymy, jak będzie po 4 (po nawrocie), najwyżej się zatrzymam na 2' i polecę dalej*, to mimo teoretycznie narastającego zmęczenia jest inaczej. Może nadużyciem byłoby napisać lżej, niemniej jest inaczej. Dlaczego? Bo pojawiają się inni biegacze na tej samej trasie. Część rozpoznaję, wstyd więc jest pokazywać słabość, część rozpoznaje mnie, część doganiam, część próbuje utrzymać moje tempo, coś się dzieje. I to jest ta druga przyczyna, dla których na zawodach jest łatwiej. Tam ktoś jest. Ten splendor (dla innych) i wstyd (dla drugich) może być niezłym motywatorem. A jeszcze jak się kogoś zobaczy w buffie #niemaniemoge, to już jest po prostu PETARDA. A to, że w trakcie odcinka nie mam siły kogoś pozdrowić, mam nadzieję będzie mi wybaczone.

Podsumowując, wiem, że na zawodach będzie szybciej tylko pod warunkiem, że teraz na treningu będzie bardziej boleć. I ja tak chcę. Bo co cię nie zabije to cię wzmocni. I tak, jak w wielu przypadkach można debatować nad zasadnością tego powiedzenia, to tutaj akurat tak to działa. No, a później towarzyszy temu morderczemu wysiłkowi niezrównana duma „po”!!!

5.02.2017

Sami sobie robimy kuku

Dzisiejszy felieton jest pokłosiem dwóch rzeczy. Zwrócił się do mnie jeden z kolegów triathlonistów z prośbą o napisanie o tym jak wychodzić z kontuzji. Poprosiłem nawet kolegę, żeby mi pomógł – ten dał mi mądrą książkę ale jakoś... nie mogę się za nią zabrać. Druga to sytuacja mojego przyjaciela, którego przygody z przeciążeniem mogliśmy oglądać ostatnio na FB. Postanowiłem więc spojrzeć w lustro i zadać również sobie pytanie jak w przeciągu ostatnich 10 lat wyglądały moje przygody z tzw. przeciążeniami, kontuzjami i tym jak to sami sobie nie pozwalamy ich zaleczyć.

Zacznijmy od początku. Nie piszę o poważnych kontuzjach typu: złamania, pęknięcia, naderwania, zerwania i wszystkie inne *ania*. Piszę o klasycznym przeciążeniu wynikającym z bardzo prostego zaniedbania: dużo trenujemy i nic poza trenowaniem nie robimy. Zero rozciągania, zero masażu. Regeneracja polega na dwóch piwkach wieczorem i walnięciem się w kimę. Nie nabijam się. Nie żartuję. Opisuję sytuację trochę z autopsji, trochę ze słyszenia, a na pewno z obserwacji.

Będąc na krawędzi kontuzji w środku ciężkich przygotowań, z opłaconym za ciężkie pieniądze startem, po wielu bólach idziemy do fizjo. Wizyta przebiega wzorowo, problem jest zdiagnozowany i tkwi w masakrycznie napiętych mięśniach czworogłowych. Operować na szczęście nie trzeba. Dodatkowa informacja, że noga się nie urwie bardzo nas cieszy. A najbardziej chyba to, że „ból kolana” niekoniecznie oznacza od razu zabieg artroskopii. Na koniec dostajemy ćwiczenia mające antycypować takie sytuacje w przyszłości oraz zalecenie zrobienia krótkiej przerwy. Ale zaraz, zaraz – jak to krótkiej przerwy?! Po negocjacjach z fizjo ustalamy, że będzie to 3-4 dni bez biegania. Żegnamy się, zostawiając na parapecie kopertę i oddalamy się po „gumnie”*. Dopiero wtedy zaczyna się kombinowanie. Poniżej znajdują się 3 najbardziej klasyczne, z mojej perspektywy, aktywności, które aplikujemy sobie w procesie „wyjścia z kontuzji”. Wiem, znam, o nagminnie je stosowałem.

Zamiennik

Nie mogę biegać? Pojeżdżę więc... Najbardziej klasyczna forma obejścia zaleceń. No, bo przecież fizjo nie powiedział nic o jeżdżeniu. A ponieważ muszę jakoś nadrobić brak biegania, to cisnę na rowerze. Cisnę ile się da. Za 3-4 dni wrócę do biegania i dzięki temu nie stracę formy. Tak, jakby formę można było stracić w ciągu tego czasu. Noga boli w takim miejscu, że nie można jeździć albo biegać? Cisnę 3 x dziennie na basenie, na siłowni etc. Zamiast dać mięśniom czas na zalecenie, ciągle je bodźcę. No może nie bezpośrednio to miejsce, ale przecież fizjologicznie organizm jednak obciążam, wydłużając czas zaleczenia.

A, sprawdzę się

Mija wspomniane 3-4 dni. Cały czas byłem cierpliwy, nic nie biegałem. Dokładnie tak, jak zalecił fizjo. Nadchodzi ten dzień! No to co robię? Idę się sprawdzić. Zamiast

wprowadzać się stopniowo, idę na 20 km, żeby zobaczyć, jak będzie. Innymi słowy, zamiast wprowadzać się stopniowo w obciążenia, pakuję ile fabryka dała albo ilościowo, albo jakościowo. Bo przecież forma ucieka. Wynik sprawdzianu, jak się uda to nic nie będzie bolało. Jak się nie uda, będzie bolało dalej, a za niepowodzenie terapii „naprawczej” obarczamy innych, nie siebie. Bo wiadomo, przecież forma ucieka.

Z radości palma mi odbija

Mija zalecone 3-4 dni, sprawdzian nie spowodował cofnięcia się do stanu wejściowego. Czas nadrobić te stracone dni. No i zaczyna się odrabianie. Ale przecież doszły jeszcze te dodatkowe zalecenia od fizjo. W napakowanym na 110% dniu, przecież oprócz normalnego planu pojawiły się odrabiane treningi, musimy jeszcze wcisnąć te cholerne ćwiczenia. A przecież nie boli to... po co ćwiczyć. Spadają więc z listy. Brzmi znajomo?

Szanowni Państwo, Koledzy i Koleżanki, chciałbym zaapelować o rozsądek. Po pierwsze dopiero luty, a imprezy docelowe za kilka miesięcy . Przypominam, dopiero luty. Po drugie nawet Twister oduczył się „zabiegowania” kontuzji. A to już o czymś świadczy. Młodszy nigdy nie będziemy, a mam nadzieję, że przed Wami, tak jak i przede mną, mam nadzieję, jeszcze parę lat trenowania.

8.02.2017

40 cm szczęścia

Po dzisiejszym treningu, który, przynajmniej w mojej głowie, był tak naprawdę zakończeniem minicyklu pt.: „prędkości, jakich powinienesz przestać się bać”, mam kilka refleksji.

Refleksja 1 – wszystko siedzi w głowie

Prędkości na jakich trenuję obecnie są dla mnie „kosmosem”. Nie dlatego, że nigdy ich nie biegałem, ale dlatego, że nie biegałem ich ze 20 lat. I gdy ostatnio rozmawiałem z Tomkiem o szoku, jaki przeżyłem widząc trening, który mam pobiec po 3:10-12, to sam doszedłem do wniosku, że to kwestia głowy. Jest to zderzenie myślenia o swoich możliwościach i wiary w nie. Z prostego sportowego równania można wywnioskować, że jeśli nie wychodzi na treningu, to jakim cudem ma wyjść na zawodach. Dlatego też koniecznie trzeba pracować nad głową, bo to w niej wszystko siedzi. Wszystkie bariery i blokery. Gdyby ktoś po pierwszych 8 km z zeszytygodniowego 2x8 powiedział mi, że będę czuł się tak, jak czuję się obecnie, pomyślałbym, że zwariował. Ale naprawdę było... zaskakująco luźno i lekko. Właściwe nastawienie to według mnie klucz. No i to, że mamy pozytywne doświadczenia wcześniejsze, i „górkę”, o czym za chwilę.

Najpierw „górką”. Biegając na wahadle (tak wygląda 4 km ul. Leśna – Olsztyniaci wiedzą o czym mówię) można ćwiczyć wiele rzeczy. Jedną z nich jest odmierzanie wsteczne, czyli ile jeszcze zostało. Na każdych zawodach ostatnie 8 km do mety jest dla mnie odcinkiem „do oczyszczalni i z powrotem, a nie ośmiokilometrową mordęgą. 16 km biegu, czyli 4 odcinki czterokilometrowe, dają możliwość sprawdzenia powtarzalności i ćwiczenia różnych wariantów. Leśna ma to do siebie, że tam jest lekko z górki, a z powrotem to już wiadomo. Dzisiaj ćwiczyłem „górkę”. Górka to zapas jaki mam z pierwszych kilometrów. Nie robię go specjalnie, ale to ukształtowanie terenu naturalnie powoduje, że pierwsze 4 km są lekko szybsze niż te drugie. Dlatego na każdym kilometrze urywałem sekundę, dwie, czasami 5, a następnie to sumowałem. Najpierw była górka 13 sekundowa, potem 20. Najwięcej doszedłem do 23. I teraz co ja z tą „górką” robiłem? Nic. Po prostu biegłem dalej swoim tempem, ALE dzięki posiadaniu górki, szczególnie na lekkich wzniosach, kompletnie nie przejmowałem się tym, że nagle zamiast biec w tempie założonym biegłem o 2-3 wolniej. Nie zrywałem, nie katowałem. Wiedziałem, że górka i tak da mi sumarycznie czas średni w jakim miałem przebiec całość. Ostatecznie przebiegłem 1 sek szybciej niż zakładałem – średnia. Górka jednak dawała taki komfort psychiczny, że na ostatnim km przemknęło mi nawet przez głowę, że „*teraz to nawet jak w 4'km pobiegiesz to będzie dobrze*”.

Refleksja 2 – kiedyś kosmos, teraz luz (no, prawie..)

Wszystko siedzi w głowie. Nie wierzycie? To przypomnijcie sobie pierwsze treningi tempowe w sezonie. Nastąpi to zapewne tak około listopada. Wtedy najczęściej

biegam zadania ok. 40" wolniej niż tempo sezonowe i przez głowę na takim treningu nie przechodzi mi, że można biegać szybciej. Tak jak ostatnio mój biegający przyjaciel, Wujek ☺, mówi mi „*karwa, biegałem ciągle po 4'/km. 12 km. Nie wyobrażam sobie, jak mam przebiec dalsze 30 w kwietniu*”. Każdy tak ma. A potem w „kwietniu” okazuje się, że można! Bo... wszystko siedzi w głowie!

Refleksja 3 – do szczęścia wystarczy 40 cm (ale można szczęściu pomóc)

Bieganie akcentów w tych okolicznościach przyrody - gapom kalendarzowym przypominam, iż mamy środek lutego - oznacza albo bieżnię elektryczną, albo liczenie na cud. Jest jeszcze trenowanie w ciepłym, ale to wiadomo. W Olsztynie zimą mamy obecnie na 4 fajerki. W lesie nie będzie można pobiegać pewnie tak do połowy kwietnia. Śniegu i lodu sporo. Dni pomiędzy akcentami oznaczają wieczne sprawdzanie czy będzie gdzie biegać, czy nie. W ten weekend do szczęścia wystarczyło 40 cm. Oczywiście nie mogło być inaczej i za każdym razem, gdy jechał samochód, trzeba było „negocjować” ten pasek. Na szczęście do oczyszczalni zbyt dużego natężenia ruchu nie ma. Ten poszerzający się dzień za dniem czarny pasek szczęścia nie oznacza, że porzucam bieżnię. Wydaje mi się, że ona jednak dość mocno oddaje. Wprawdzie jedną już w tym sezonie zajechałem i aktualnie przebywa teraz gdzieś w serwisie, ale już w środę tuż po szkoleniu cisnąć będę 3x4 gdzieś w klubie na Mokotowie.

Refleksja 4 – chcesz zrobić coś dobrze, dobrze się do tego przygotuj

Patrząc na wartości netto, dzisiejszy BC2 16 km był podobny do niedawnego STARTU w Chomiczówce. Podobny, bo nie taki sam. Lekko wolniejszy, ale za to dłuższy. Po drugie, warunki były znacznie gorsze, w tym przede wszystkim bardziej oblodzona droga oraz niższa temperatura. I właśnie dlatego, że cel jaki miałem osiągnąć był celem „okołostartowym”, to szykowałem się do niego od... tygodnia. To właśnie w zeszłym tygodniu lecąc 2x8 km na przerwie dwie minuty (!) zastanawiałem się jak to, kurwa, będzie możliwe, żeby za tydzień przelecieć to bez przerwy. Dodatkowo, identycznie jak przed zawodami, w piątek masaż, w sobotę siła po porannym, a nie wieczornym treningu. Dzień przed, tradycyjny przedstartowy pączek i ciastoloading. Porządne „hermanowe” śniadanie, czyli ryż, masło orzechowe, banan i... koncentracja. Naprawdę koncentrowałem się na każdym postawionym kroku, na każdej górcie. Przyspieszałem, kiedy można było przyspieszyć, pracowałem rękoma jak kafarami na podbiegach. Nawet ubrałem się lekko za „chłodno”, bo wiedziałem, że będzie „gorąco”. Nie dopilnowałem tylko dwóch rzeczy. A mianowicie, wieczornego spotkania z przyjaciółmi, którzy „nafutrowali” mnie zapiekankami własnej roboty (żołądkowej gorzkiej odmówiłem) oraz zrobienia treningu w godzinach startowych. Musiałem to olać, bo koledzy trochę tej żołądkowej wypili i trzeba było ich rozwieść.

12.02.2017

Co się stało się nie odstanie

Z taką myślą leżę mniej więcej od 2 w nocy, zastanawiając się, czy przejdzie mi do jutra chęć, żeby zrobić jeden z najważniejszych treningów na wyjeździe, tj. 2*10 km. Obydwa w okolicach mojej zeszłorocznej życiówki, więc konkretna robota. Dlaczego leżę? Przyczyny mogą być trzy: pizza, jaką zjedliśmy z Prezesem, wirus rota albo... orzeszki po pizzy na dopchanie.

Jestem uczulony na sea food i zawsze jak w posiłku zapłacze się jakiś kawałek krewetki czy innego kraba, to w nocy jest masakra. Tej nocy też tak było. Ale nie o problemach gastrycznych, ani o tym, że Preziowi, wypijającemu właśnie przy mnie kolejnego browca, NIC!

Rzecz ma być o mentalnym podejściu jakiego się uczę. Wczoraj odbyłem długą rozmowę z Maćkiem Dowborem o jego achillesie. I na końcu powiedzieliśmy sobie wzajemnie *no cóż – czasami padnie na ciebie*. Sportowcy tak mają. Możesz się przygotowywać nie wiem ile, a tutaj dupa. Maciek nie biega już od 4 tygodni i niestety zapowiada się, że nie zbuduje optymalnej formy na kwietniowe 70.3 w Chinach. Ale walczy. Jak sam mówi jest już po fazie żałoby. Teraz może być tylko lepiej.

Siedząc od rana na telefonie z Tomkiem wymieniamy się spostrzeżeniami, jak zarządzić tą sytuacją. Niby trening ucieka, bo dzisiejszy dzień spędzony jest całkowicie w łóżku, jutrzejszy też jest zagrożony, ale ja jestem dziwnie spokojny. Z dwóch powodów. Po pierwsze, metodykiem nie jestem, ale uważam, że zrobienie 100% treningów w planie przygotowawczym to marzenie graniczące z niemożliwością. Stąd mam poczucie, że już 90% realizacji treningów jakościowych da podobne rezultaty. Oczywiście nie mówię o sytuacji, w której odpuszczamy specjalnie. Trening zawsze można podmienić, zamienić, zastąpić. Do maratonu jeszcze kupę, naprawdę kupę czasu, więc nie ma co się zabijać. To oczywiście nie oznacza, że jutro nie spróbuję. Niemniej jak nie da rady, to zamiast 5*2 polecę w sobotę ten odpuszczony właśnie trening.

Sprawa druga to backup w postaci roboty już wykonanej. „*Jest dobrze – nie ma co się przejmować nad rzeczami na które wpływu nie mamy*”. Takiego sms dostałem i rzeczywiście jest dobrze. Patrząc na dotychczasowe przygotowania, można powiedzieć, że idzie jak po linijce. I na pewno brak jednego treningu tego nie zniszczy. Dodatkowo uświadamiam sobie po raz kolejny, że nie ma co się przejmować rzeczami, które się stały i się... nie odstaną. Oczywiście jest to lesson learned. Myślę, że Maciek w końcu zadba o siebie a ja... no cóż. Mając w perspektywie tak ciężki trening, pewnie będę bardziej stanowczo odmawiał. Ale jak tu odmówić Prezesowi... „*MKON to co, pizzorkę walniemy, co? Z klubowych!*” 😊

22.02.2017

MKONa2017

I'm back. Wiem, wielokrotnie czytaliście u mnie, że uważam za obciach wrzucanie różnych cyferek treningowych. Nawet najlepszy trening jest weryfikowany osiągniętym wynikiem na zawodach. Tam jest albo wóz, albo przewóz. I dłuuuugo się zastanawiałem czy cokolwiek pisać o swoich ostatnich wyczynach treningowych, ale euforia jaką mam, przekraczając kolejne mentalne bariery, powoduje, że chcę. Jednak za nim o moich cyferkach, to chwilę o interwencji sMentorskiej. Pisze do mnie doświadczony zawodnik: **„MKON, startuję niedługo w zawodach. Żeby osiągnąć swój cel, muszę wznieść się na wyżyny. I to takie, jakich sobie nie wyobrażam. Mój trener wmawia mi, że fizycznie jestem przygotowany na zrobienie wyniku lepszego o 5' niż moja obecna życiówka (mówimy o biegu na 800 m). Co zrobić, żeby się zmobilizować do podjęcia walki w ogóle”**.

To, co przeczytałem brzmi w mojej głowie już od pewnego czasu. Tomek, wpisując mi trening na ostatnie 10 dni sam napisał: „*ręka mi drżała przy wpisywaniu cyferek*.”. Mnie zadrżała dupa, jak je zobaczyłem. I nie chodziło o objętości, te akurat lubię, ale o prędkości. I tak jak przekonywałem kolegę, zacząłem również przekonywać siebie. Bo wydaje mi się, że z prędkościami treningowymi jest trochę tak, jak z jazdą samochodem. Jak jeździsz zwykle ok. 90 km/h, to jazda ze znacznie większą prędkością wydaje ci się kosmosem. Ale wystarczy pojechać chwilę po autostradzie i 140 staje się standardem. Przypominam sobie opowieść koleżanki, która jadąc na szkolenie jako pasażerka bardzo zbulwersowała się, że zatrzymuje ich policja - Przecież zwolnili od 10' i to znacznie! Tylko zanim zwolnili, i to znacznie, kolega jechał 200 ,a zwolnił do 160 😊

Podobnie jest z bieganiem. Jeśli jesteś przyzwyczajony do określonej prędkości „podróżnej”, to właśnie długość przebywania w tej kosmicznej, niekomfortowej, spowoduje, że z czasem stanie się ona najpierw ambitna, potem realna, następnie osiągalna, a w końcu do przeżycia. Żeby nie powiedzieć komfortowa. To wszystko można wypracować dużą ilością akcentów „pozakomfortowych”. Uwierzcie mi, bo wiem, co mówię. I szalenie jestem dumny z tego, że mogę tak powiedzieć. Nie z uwagi na to, że jestem lepszy od innych. A z uwagi na to, że jestem lepszy niż mi się wydawało, że jestem. Mam dość wysoko zawieszoną poprzeczkę „przyzwoitości”, jeżeli chodzi o bieganie. PRZYPOMINAM, dla mnie standardem było bieganie po 3'/km, a jak ktoś nie łamał 15'/5 km to był cienias... Ja nigdy nie złamałem ;)

Przykładem niech będzie sobotni trening 2*10 km p. 2', jaki wykonałem w zeszłą sobotę. Jeszcze rok temu, każdy z tych wykonanych 10 km byłby moja aktualną życiówką na 10 km. Teraz pierwszy lecę w okolicach 35' i z niecierpliwością czekam na drugą. Grzeję się tym, bo co działo się we wtorek w nocy i w środę nie napawało optymizmem. Flaki bolały do soboty rano, ale po raz kolejny no-spa dała radę i chyba zacznę ją stosować permanentnie. Wizyta u masażyście po wczorajszym

długim wybieganiu w tempie, a dzisiaj tradycyjnie i BEZWZGLĘDNIIE wolny dzień. W najbliższą niedzielę sprawdzian podczas tradycyjnego półmaratonu w Wiązownej, ale zanim ta przygoda, czeka mnie jeszcze jeden mózgojebny trening z kolejnymi kosmicznymi cyferkami. Tym razem pojawiają się prędkości, jak to nazywa Tomek - startowe, w okolicach 3'/km. KOSMOS? Na razie kosmos... Bieżnia na Agrykoli się zapali 😊

W projekcie #MKONa2017 pojawia się kolejny partner, zakładający się ze mną o piątką: TRIATHLON ENERGY. Dziękuję za zaufanie. Tyle z frontu. Lecę... zaraz, nigdzie nie lecę. Wolne mam ;)

Żeby tylko zdrowie było, na resztę zapracuję.

27.02.2017

sMentoring in progres

Pisze padawan Paweł:

Czołem,

wracam z tematem planu dnia. Jak sobie układasz dzień wyjazdowy, na miejscu w tygodniu a jak w weekend? Ja mam jakieś plany, ale jakoś niedoskonale. Kiedyś wstawałem rano o 6tej i do 8mej miałem po treningu. 8-9 dojazd do pracy i po sprawie. Trening zrobiony. Dzisiaj mam tak, że nowa robota i ciągle mi zmieniają spotkania. Więc o 8mej to ja muszę już być w drodze, a po pracy to mam taki nerw że nie mam już głowy na trening. Próbowałem, jak mam interwały to mi się po prostu odechciewa. Taka jakaś dawka emocji po całym dniu.

Marcin. Dawaj trochę swojej mentalności w mailu. Wodę energetyzuj i wysyłaj. Pisz jak to robisz?

Czuwaj!

Jako sMentor odpowiadam:

Drogi P. moja odpowiedź będzie smentorska. Bardzo smentorska. A ty weźmiesz z niej to co chcesz.

Szkołę od 1993 r. Na początku szkoliłem jakieś gówienka (komunikacja, asertywność i inne takie generyczne pierdy). Od 1998 r. szkołę managerów. W 1999 r. koleś na szkoleniu zadał mi pytanie: *a skąd Pan to wie?* Wtedy zrozumiałem, że muszę zostać managerem, żeby być wiarygodnym szkoleniowcem. Szczęśliwie się złożyło, że w 2000 r. zostałem szefem. Szefowałem przez 5 lat. Potem zdałem sobie sprawę, że to nie dla mnie. Wolę odpowiadać za siebie i być sam sobie sterem, żeglarzem i okrętem. Ale te lata generycznych szkoleń zapoznały mnie posługiwania się kilkoma fajnymi narzędziami, a czas managerki nauczył mnie dbania o balans - dbam o innych/o siebie. Ponad to, w ludziach, którymi zarządzałem zobaczyłem to, co powtarzam teraz na szkoleniach, NIE MA CZEGOŚ TAKIEGO JAK WPŁYW NA CZYJAŚ MOTYWACJĘ. Tę albo ktoś ma albo jej nie ma. Oczywiście można być w 100% skutecznym w DEMOTYWACJI, ale wpłynąć na to, żeby komuś się zachciało - jeśli mu się nie chce - nie da rady. Jasne, są kary i nagrody, ale to wszystko na krótką metę. Ergo - jak nie ma ognia wewnątrz, to zawsze wszystko inne będzie ważniejsze, bardziej priorytetowe.

Wniosek. Czytam Twojego maila (po raz kolejny) i widzę w nim dwa fragmenty, które nie pasują do mnie. Piszesz, że nowa robota i ciągle zmieniają mi spotkania... wyżej dupy czasami nie podskoczysz. Więc może trzeba... zacząć inaczej planować... O 8 jesteś w drodze? Na pewno nie dają ci znać o tym o 7 rano tylko dzień przed. Ja bym zmienił godzinę... wstania albo... godzinę spotkania. Druga kwestia to tekst: *mam taki nerw, że nie mam głowy na trening.* Ja, jak mam nerw, to idę na trening, bo

wiem, że będzie on a) uspokajający, b) dający oddech na przygotowanie się do zmierzenia się z tym syfem z dnia c) na wkurwie treningi jakościowe są najlepsze.

Pawle, podsumowując - to wszystko Ty i w Tobie. Wprowadź nasz dział R&D pracując nad tabletką na motywację oraz drugą na efektywną organizację czasu, ale na razie doszli do formy czopka. Szukamy testerów - zainteresowany? ;)

PS. Techniki efektywnego planowania są według mnie dwie:

1. zadania słoniowe - czyli zaczynasz dzień od wpisywania w kalendarz zadań najważniejszych i...

2. 60/40 wpisujesz je z odpowiednim marginesem czasowym (planujesz 60% dnia, zostawiasz 40 na aktywności nieprzewidziane i zmiany).

Reszta to kwestia asertywności (czyli obrony planu), dyscypliny (czyli nie ma nie mogę) oraz konsekwencji - jak coś robisz, nie płacz; jak płaczesz, nie rób

PS. II Mam już dorosłe dzieci, więc moje patenty niekoniecznie będą działały przy 3 latach.

PS. III Na wodę cię nie stać ;) ale dobre business opportunity!

Nasza dyskusja toczy się dalej, ale nie wszystkie jej fragmenty można ujawniać. Jednak dochodzimy do konkluzji.

Pięknie Paweł podsumowuje:

Ja widzę jeszcze inną sprawę, ważniejszą. Wewnętrzną motywację, o której piszesz. Zauważyłem, że jak mam trening ułożony przeze mnie, to idzie mi lepiej. I wcale się nie opieprzam. Kolega mi kiedyś polecił Time Chunched Triathlete i tam jest sporo o treningu pod tri. Owszem jest zaznaczenie, że nie do poziomu top 10, ale tak aby była to rywalizacja a nie człapanie. I faktycznie widzę, że to działa. To znaczy jak mam plan, to widzę, ile mam do zrobienia, no i gdzieś to mi się rozwala, bo ciężko o modyfikacje. A samemu jakoś jestem w stanie zadbać o regularność i wcale nie lżej albo za mocno, albo jeszcze inaczej, tylko regularnie i konkretnie. No i mam pełne przekonanie, że nie mam wymówek bo przecież samego siebie nie będę oszukiwał. Plus szukam informacji, co byłoby lepsze dla takiego gościa jak ja. Bardziej zbity, lepszy kolarz, poprawny pływak, przeciętny biegacz. To chyba też kwestia satysfakcji, jest większa jak wychodzi dobrze. A jak źle to też moja wina, więc samopoprawa większa. No w każdym razie fajnie napisałeś i ogarniam wątek ;)

Jak sami widzicie i czytacie, przeszliśmy od planu dnia do wewnętrznej motywacji. Bardzo często to, co na wierzchu niekoniecznie jest tym co jest PRAprzyczyną. I na tym właśnie polega sMentoring. Na dotarciu do tej przyczyny i pogadaniu o opcjach.

9.03.2017

Pytania, patenty, odpowiedzi

Trenuję triathlon dziesiąty rok. I ciągle nie mogę uznać się za osobę, która zna odpowiedzi na wszystkie pytania związane z tą dyscypliną. Jako klasyczny #janusztriathlonu czasami zadam pytanie oczywiste, a czasami się wygłupię. Ale wolę się wygłupić niż nie wiedzieć. Ostatnio rozmawiając z Maćkiem Żywkiem, zadałem pytanie: *dlaczego podczas zawodów tri zawodnicy biegają w okularach?* Sam próbowałem wielokrotnie, ale o kant dupy takie bieganie. Słabsza wentylacja, pot zalewa oczy, nie ma jak wytrzeć. Poza tym, lans to chyba nie wszystko. Oczywiście jest kwestia marketingowa – mam okulary, muszę w nich startować, ale czy w najważniejszych zawodach też? Maciej wytłumaczył mi, że jest tego uzasadnienie. I to dość proste, bo jak się biegnie pod słońce, to mruży się oczy. I to napięcie mięśni, to jakby nie patrzeć - wysiłek energetyczny. A to przy wysiłku na 100% zmniejsza jednak przeniesienie tej energii w inne, bardziej potrzebne miejsca. Sens ma? Ma. Ale takich pytań mam jeszcze kilka. Na niektóre mam też patenty, choć nie wiem czy realne. Pomocy! Jeśli ktoś zna odpowiedzi!

Basen

1. Jak pływać odcinki 25 m na basenie 50 m? Wiem, że na tych linkach, które rozdzielają tory są takie kolorowe oznaczniki. Ale, kurna, ja ich nie widzę. Czy nie można podczas budowy basenu namalować linii oznaczającej 25 m na jego dnie? Wiem, problem błahy, ale dla przykładu wskażę następującą sytuację. Otóż, czasami, gdy Prezes pływa na 50, to się zapomina i nawrót robi w połowie. Co, jeśli nie jest to dobrze wymierzona połowa? ;)
2. Niedawno po FB krążył artykuł mówiący o tym, ile moczu średnio jest w basenie. Wiem, wiem – nikt nie sika. To oni! A przecież wystarczy dodać do wody związek, który będzie wchodził w reakcję z mocznikiem i zabarwił wodę dookoła sikającego. Jeden sik i mamy winnego. Pewnie nikt się potem nie odważy. Inną sprawą jest kąpiel pod prysznicem PRZED wejściem na basen. Czasami, kiedy na torze obok pływają Panie z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, to czuję jakie perfumy są obecnie na wyprzedających. Tutaj patentu nie mam poza edukacją i zwracaniem uwagi...
3. Ostatnia kwestia – godziny treningów basenowych. Jak jest dzień roboczy, wiadomo, trzeba zrobić przed pracą. Ale jak jest wolne? Moja żona zawsze się pyta: *po jaką cholere lecisz na ten basen na 6 rano?* Na co odpowiadam – *bo się przyzwyczailem*. Latacie na rano nawet wtedy, kiedy macie tylko jeden trening?

Rower

1. Odwieczny problem draftingu. Pomijając kwestię przepustowości trasy, ciągle nie mogę uwierzyć, że przy obecnych technologiach nie można znaleźć skutecznego sposobu „śledzenia” oszustów. Na zawodach kolarskich zawodnicy jeżdżą z nadajnikami GPS. Dzięki temu widać ich ślad podczas

całego wyścigu. A czemu nie wprowadzić tego podczas zawodów Ironman. Ślad pokazałby odległość między zawodnikami i jeśli wartość ta wynosiłaby mniej niż xx w danym okresie, to sędzia otrzymawszy taki sygnał, podjeżdżałby do zawodnika i informował go o decyzji komisji. Zniknęłaby subiektywna kwestia oceny czy to było 9 czy 10 metrów. I najważniejsze, zniknęłaby kwestia – jest sędzia w zasięgu wzroku, jadę uczciwie, sędzia odjeżdża, jadę jak zwykle. Piszę tylko o pomysłach. Jest wiele spraw, które oczywiście determinują skuteczność takiego systemu, ale nie od razu Rzym zbudowano. Czas na testy – że nikt jeszcze tego nie robi, dziwne.

2. Wiem, że to pytanie może po raz kolejny pokazywać jaki jestem #janusztriathlonu, ale od czasu do czasu łapię się na tym, że chciałbym tak, jak mam nawigację w aucie mieć nawigację trasy rowerowej, którą chcę jechać. I stąd moje pytanie, czy są jakieś ślady, programy, sposoby, żeby wpisać do wyszukiwarki coś takiego: jestem tutaj i tutaj, chcę zrobić tyle i tyle, wybrana forma trasy - wahadło albo pętla, specyfika trasy to xx, odznaczam jeszcze wszystkie inne interesujące mnie, dodatkowe opcje, po czym program generuje mi mapę oraz ślad, który przegrywam do telefonu albo jakiegoś innego urządzenia, i jazda. Pełno takich tras na stravach i innych garminconnectach. A tak to na razie trzeba kombinować...

Bieganie

1. Kilometraż butów biegowych. Ja sobie wdrukowałem, że but nie może mieć więcej niż 1000 km. Stąd ostatnio włączyłem w TP opcję śledzenia kilometrażu. Ale czy ktoś może potwierdzić te 1000 km? Bo w sumie z czego ta wartość wynika?
2. Kolejna kwestia to wiatrak na bieżni mechanicznej. W tym roku sporo biegałem w ten sposób. Pogoda jaka była, każdy widział. I permanentnie zastanawiałem się dlaczego żadna z siłowni nie wpada na taki pomysł pokazania swojej przewagi konkurencyjnej i dopasowania do klienckiej specyfiki. Wystarczy przed bieżnią postawić wiatrak pionowy i komfort biegania na bieżni wzrasta wielokrotnie. I nie ma znaczenia prędkość. Już biegając 5'/km temperatura „na siłowni” wzrasta tak, że po 10' jesteśmy mokrzy jak... na trenerze. No i na trenerze działa, dlaczego więc nie ma zadziałać tutaj.
3. Czas między treningami. Bardzo często muszę zrobić 2 treningi zanim pojedę do roboty. Oczywiście robota na drugi dzień, ale jakoś tam trzeba dojechać. Więc pakuję się w auto i wyjeżdżam maksymalnie o 16-17. Więc jeśli mam zrobić 2 treningi to planuję 4h przerwę między nimi. No właśnie. 4h to akurat, za mało, za dużo?

12.03.2017

Kiedy przerwać trening

Pisze dzisiaj na FB Konrad: „**Głupie pytanie, ale muszę. Czy jak coś Cię boli, robisz planowy trening? Kur...ciągnie po długim wybieganiu chyba płaszczkowaty, a półmaraton blisko. Odpowiedź typu: "zależy" nie będzie wymijająca. Pzdr...**”.

No, ale to „zależy” przecież jest jedyną odpowiedzią jakiej można udzielić. Konrad już raz pisał i dostał wskazówki co robić, gdy pozycja aero nie jest wygodna dla mięśni karku. A teraz... jak w klasycznym sMentoringu dostał opowiadkę ;). Bo to naprawdę zależy...

Podczas startu w Wiązownej na ostatnich 5 km złapała mnie dwójka. W klasycznym dla mnie miejscu. Skurcz, który pierwszy raz odezwał się podczas Klagenfurtu 2010. I ponieważ wiem, że to jest skurcz, a nie kontuzja, wiem co robić. Dobięłem do mety, porzuciłem się porządnie po, odwiedziłem Daniela i jakoś się „zaleczyło”. Zanim jednak dostałem wiadomość od Konrada, to dzisiaj na stadionie podczas treningu 6 x 1500 była „powtórka z rozrywki”. I znowu po 3 odcinku rozciąganie, naciąganie tak, żeby dobiec trening, dobiec roztruchanie i... pojawić się u Daniela (na szczęście wizyta i tak profilaktycznie była zaplanowana). Daniel zaczął od rozluźniania... pleców, a dopiero w drugiej kolejności wziął się za nogę. I jakoś ciągle mam/miałem spokojną głowę, że się to ogarnie.

Skąd pomysł na tę (niestety prawdziwą) historyjkę, którą zresztą opowiedziałam Konradowi gdy zadzwonił? Bo to rzeczywiście zależy (uwaga! – wszystko poniższe należy ZWERYFIKOWAĆ ze swoim fizjo, bo mogę się mylić of kors!)

Po pierwsze, zależy od tego czy potrafisz rozróżnić ból. Jeśli jest to ból skurczowy nie nagły, nie kłujący, dający potencjał do „rozbiegania” i raczej mięśniowy niż stawowy albo ścięgnowy – nie panikowałbym. Czy bym przerwał trening? A to spójrzmy na drugie „zależy”.

Bo po drugie zależy to od tego jak reaguje bolące miejsce. Kończąc 6 odcinek tempa, noga ciągnęła już niezłe. Na szczęście trening robiony na stadionie, więc „przysiadów” pomocnych do rozciągnięcia „dwójki” od cholery. Rozciągnąłem i spokojnie zrobiłem 4 km roztruchania. Ciągle bez paniki.

Po trzecie, to zależy do tego czy jesteś świadom „procesu naprawczego”. Ja naprawdę mam komfort w tej materii (jeśli jestem w Olsztynie). Daniel ma USG, więc zawsze kiedy mamy podejrzenie, że nie jest to tylko kłopot skurczowy, możemy dokonać diagnostyki na miejscu. Jest też, w moim mniemaniu, wybitnym fachowcem i historia różnych moich dolegliwości z jakimi pracujemy pokazuje pewien schemat. Zwykle szybkie bieganie oznacza kłopot z plecami i czymś tam, co on oczywiście fachowo nazywa.

Po czwarte, zależy to od świadomości źródła. Dzisiaj biegając po lekko mokrym i bądź co bądź ubłoconym stadionie nie ma co się dziwić, że osłabiona dwójka dostała jeszcze wpięrdziel na łukach. Dodatkowo – mimo, że miałem wolne – to we wtorek mocno napracowałem się przy krzaczorach w ogrodzie. Co też nie było neutralne. Więc wiedziałem skąd, byłem świadom – dociągnąłem do końca.

Jak widzicie jest kilka „to zależy”, ale każde z nich, według mnie, można przeanalizować na zimno. Trening dokończyć (albo nie) i nic się nie stanie. Pod jednym warunkiem, że jeśli coś się dzieje, to pójdziecie do odpowiedniego fachowca, który przynajmniej was obejrzy. I niech nie będzie to fachowiec, który na wywiad: boli mnie nerw kulszowy, mówi: zastrzyk proszę. Albo jeszcze lepszy: boli mnie kolano - albo przestanie Pan biegać albo artroskopia. Obydwa teksty niestety z życia i obydwie dotyczą 5' (słownie: *pięć minut*) rozmowy diagnostycznej.

Poza oczywistą korzyścią, że się wyleczycie, warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt, jaki może wpłynąć na naszą „formę fizyczną”. Boli cię stopa podczas treningu, więc zupełnie podświadomie zaczynasz zmieniać technikę biegu tak, żeby bolała cię mniej i... maltretując technikę biegu uszkodzasz coś innego. A w konsekwencji sypie się wszystko.

Reasumując. Nawet jako sMentor nie jestem najlepszym źródłem informacji odnośnie tego, czy przerwać trening, czy nie. Ale znając dość dobrze siebie i powyższe „zależy”, mogę znacznie zmniejszyć ryzyko złej decyzji. No, a na końcu tego łańcucha zdarzeń i tak zawsze jest... Daniel ☺

16.03.2017

Życióweczka, życióweczka

Scena I:

JA: Maciek, życióweczka w półmaratonie?

Maciek: No co ty, nie trenowałem pod życiówkę.

Scena II:

Krzysiek: MKON, jak myślisz, czy jeśli nie trenowałem akurat pod ten start, to mam szansę na poprawienie rekordu życiowego?

JA: Krzychu, nikt ci nie zabrania walczyć, ale jeśli nie trenowałeś w prędkościach zbliżonych do tych z rekordowego biegu, to chyba lepiej się nie nastawiać.

Scena III:

Andrzej: No i jak poszło MKON?

JA: 1:12, ale do życiówki minuty zabrakło.

Andrzej: No wiesz, to tylko minutę, a myślałeś że możesz już nigdy tej minuty...

JA: Nie kończ... 😊

Dziękuję za wszystkie gratulacje. Jestem zadowolony z wyniku, jaki osiągnąłem w Półmaratonie Warszawskim, ale ani nie była to życiówka, ani nie była to realizacja założonego planu, ani nie będzie to tekst o tym, jak się czułem w trakcie. Obiecowałem raz w miesiącu pisać o realizacji projektu #MKONa2017, więc tam się do tego odniosę. Tutaj chciałbym napisać o życiówkach. A właściwie o podejściu do życiówek.

Nie chcę również w tym tekście podnosić tego co niepodważalne – zmienności warunków, tego, dlaczego nie ma rekordów świata na ulicy, a są tylko najlepsze rezultaty. Chcę napisać o życzeniowym podejściu do życiówek. I broń Boże nie chciałbym, żeby ktokolwiek potraktował ten tekst jako próbę deprecjonowania czegokolwiek lub kogokolwiek.

Życiówka to najlepsze osiągnięcie na danym dystansie. W półmaratonie zdarzyło mi się takie w 2013 roku. 1h 11:44. Wtedy też przygotowywałem się pod kwietniowy maraton. Wtedy do pobicia był wynik z Poznania 1h12 z małym hakiem. Dla osób patrzących na te wyniki jako (cytuję) „*prędkości kosmiczne, ja tak biegam 300 m, biali tak szybko nie biegają 😊*” czy jest to 1:12 czy 1:11:50 praktycznie nie ma to znaczenia. Dla mnie też nie miało. Do pewnego czasu. Gdy zobaczyłem jaką zasadniczą różnicą dla mnie jest „ubiec” dany odcinek w prędkości różniącej się zaledwie 1-2 sekundami na kilometr.

Co to oznacza w praktyce. Scena I ze wstępu do tego tekstu wyraźnie pokazuje, że jeśli wynik mamy wyśrubowany, to strasznie trudno jest pobić życiówkę bez

specjalnego , właściwego trenowania pod ten konkretny bieg. Jasne – ktoś powie – w 2013 nie trenowałeś po ½, ale pod maraton i jakoś poszło. Tak, rzeczywiście poszło. Sam nie wiem jak. Dla mnie kolosalną różnicą jest biegać po 3:22/km a biegać po 3:33. To pierwsze tempo wymaga albo końskiego zdrowia, albo naprawdę specjalistycznego treningu (przypominam piszę o sobie). Myślę, że jeśli chodzi o mnie, to minął czas, kiedy trenując pod 3:25/km, biegam po 3:22 tylko dlatego, że tak zacząłem i tak może wytrzymam. Tak, tak. Tak kiedyś biegałem. Zresztą w tym roku towarzyszący mi Tomek Kowalski stosował tę samą – starą, gwardyjską zasadę – jak zacząłeś tak kończysz, zobaczymy na ile km ci starczy ;). Tomkowi starczyło na 8 km ☺ Wspomniany również wyżej Krzysiek po maratonie napisał: „*pobiegłem swoje, na życiówkę nie starczyło*”. Pytanie pozostaje, czy nie starczyło fizjologicznie, czy nie starczyło, bo jak zaczęła się ściana to odpuścił, bo wiedział, że jest nieprzygotowany. A może właśnie w tym momencie trzeba zacisnąć zęby i spróbować przebiec w tym tempie jeszcze 1 km. Może puści. A może uda się kolejny i kolejny. Wiem, że czasami może się to skończyć zgonem na 16 km ale... No właśnie, ale może jeżeli wiemy, że NIE trenowaliśmy pod życiówkę, to nie warto ryzykować. Może lepiej wyznaczyć sobie cel, który będzie realistyczny, ale ciągle ambitny. Nie życiówkowy, ale bardzo zbliżony. Ja, gdybym wytrzymał po 3:25, zrobiłbym czas marginalnie gorszy od życiówki.

Kwestia ostatnia. Jeśli zaczęliście późno albo z niskiego pułapu – macie szczęście. Cyferki zawsze będą po waszej stronie. Bo co start, to szansa na życiówkę. Naprawdę zazdroścę każdemu, kogo mijalem wracając na metę, słysząc: *kurwa, zrobiłem życiówkę albo połamałem wreszcie te...* (nieważne jaka cyfra). To jest bardzo miłe. I to powinno być naszym celem. Ale warto też zadać sobie uczciwie pytanie: *czy trenowałem pod to*. Specjalnie pod to. BO (to nie literówka!) jak nie, to nie ma co się stresować. Jeśli z pełnego treningu nie było życiówki, to może po prostu jest ona już bardzo mocno wyśrubowana ☺

Wracając z Ewą do domu, rozpamiętywałem szczególnie rozmowę z Andrzejem Skorykowem (scena III) i pomyślałem sobie tak: *czy chciałbym tak, jak Bartek Olszewski połamać 1:10 w półmaratonie, czy po raz kolejny, ale za pięć lat pobiec 1:12...* (pięć lat temu też tyle pobiegłem). Jak myślicie jaka była odpowiedź?

27.03.2017

Trenuj dzisiaj, jutra może nie być...

Uparcie jak osioł, bo tak uważam, i inspirowany ze wszech stron, bo rzeczy po prostu się dzieją, chciałbym napisać po raz kolejny: *żyjemy na pełnej kurwie, jakby jutra miało nie być*. Dla każdego to "życie" będzie czym innym i inny będzie miało cel. Dla jednego będą to Hawaje, dla innego blaszka, kolejny będzie chciał z kimś tam wygrać, jeszcze inny będzie chciał bić życiówkę. Ale cel trzeba mieć. Inaczej jesteśmy skapciałą miękką fają, która nie wiadomo po co żyje i na co czeka. Oczywiście nie chodzi mi tylko o cel sportowy, ale to wiadomo, nie trzeba nikomu tłumaczyć. Dlaczego tak istotne jest to, co tu i teraz? I o co chodzi z tym brakiem jutra? Już tłumaczę.

Od kilku dni regularnie rozmawiam z kolegą, który ma bardzo poważną kontuzję. Naprawdę poważną. Kontuzję, która teoretycznie powinna pozwolić mu wrócić do trenowania po 8 tygodniach, ale nigdy nic nie wiadomo. Sam znam przynajmniej kilku zawodników, którzy niestety nie wrócili. Nie chcę dotykać sedna problemu – kolega nie dbał o siebie więc ma – ale skupiłbym się tu raczej na perspektywie w jakiej się teraz znajduje. Teksty typu: *nie wyobrażam sobie jak mógłbym nie trenować, jak nie wrócę w tym roku, to nie wrócę jutro*, brzmią przerażająco dla mówiącego, ale jeszcze bardziej przerażająco dla słuchającego tych słów. Bo nigdy nie wiesz kiedy to Ciebie może trafić. Dlatego nie ma jutra, żyjemy na pełnej kurwie!

Podczas oglądania Mistrzostw Polski Afryki gadamy z kolegami Dziadkami (Artur Pupka oraz Arek Cichecki) o trenowaniu, życiu i innych ważnych sprawach. Wątkiem zasadniczym były oczywiście zawody, które oglądaliśmy. A, że w wykonaniu Łukasza trwały one długo, to i dyskusja była długa. I właśnie cierpienia kolegi Łukasza skłoniły nas do wymienienia się spostrzeżeniami „po co”? Po jaką cholere my to robimy. Po co Łukasz ma „zajść” na metę, a nie poddać się schodząc z trasy. Właśnie po to, żeby nie zgnuśnić. Właśnie po to, żeby przełamywać swoje słabości. Żeby udowodnić sobie, że to nie temperatura albo głupie nogi będą decydowały za Ciebie. Bo to jest cel. Cel, do którego dążymy, czasami go osiągamy i tworzymy sobie kolejny, a czasami nie (tak jak moje mityczne 2:30). Jednakże powinniśmy mieć świadomość, że jak nie teraz, to kiedy? Nikt nie staje się młodszy. Więc niemanie mogę nie tylko w realizacji celu. Ale nie ma, KURWA, że nie mogę w braku wymówek. Nie chce się? To przez nogę. Przecież wszyscy wiemy, że jeśli przestaniemy trenować, to mając do wyboru piwko przed TV i jakimś debilnym programem, a wyjściem pobiegać, gdy pada, wybierzemy piwko. I przed tym chciałbym też Państwa przestrzec. Potem będzie naprawdę trudno wrócić. Jasne – nie zawsze trzeba trenować na pełnej petardzie – tak jak teraz. Czasami nie ma czasu, czasami celu (jak już się wygrało z Profesorem), ale trenowanie dla trenowania TEŻ ma sens. Warunkiem jest posiadanie celu, bo bez celu zawsze będą rzeczy ważniejsze. Prawda Dziadku Cichecki?

Chcecie dowodów? Proszę bardzo. Dzisiaj Jacek Nowakowski wrzucił porównanie czasów zwycięzców z Afryki. M-40 8:48, M-45 9:24. Przepaść czasowa. A to jest tylko 5 lat różnicy (o ile obaj byli z pierwszego rocznika). I myślicie, że im dalej w las tym będzie łatwiej? Gówno będzie łatwiej. Zatem, jeśli macie choć trochę marzeń, to czas je spełniać TERAZ, a nie czekać na sprzyjającą okazję, okoliczności przyrody albo więcej motywacji. Tego nigdy nie będzie pod dostatkiem.

Na koniec chwila otrzeźwienia, bo wydawać by się mogło, że proces *marzenie – cel – realizacja* to proces liniowy. Niestety nie. Mój przyjaciel wrócił z 70.3 i powiedział słowa, które NARESZCIE do niego przemówiły: „*bez bieganie szybciej niż 1:20 w połówce nie mam co się zabierać za planowanie slota*”. Piękna nauka. Szkoda tylko, że sam musiał dostać w dupę, żeby o tym się przekonać. Inny znajomy wrócił z Afryki i pisze do mnie: *dałem z siebie wszystko. Nie wyszło. Ale jestem bardzo pozytywnie nastawiony na przyszłość – wiem, że to jest zupełnie możliwe*.

Więc działamy czy czekamy? A może kończymy panie Cichecki?

PS. Pełna „kurwa” nie oznacza zatracenia się. Nie zapominajcie o tym. Balans między trenowaniem, a życiem prywatnym to podstawa.

PS. II Może nie wynika to z tego tekstu, ale uważam, że drugorzędną kwestią jest to jaki mamy cel. Ważne, żeby go mieć i do niego dążyć. Bo zabawa w gonienie króliczka jest często tak samo atrakcyjna (a nawet ciekawsza) niż samo jego złapanie...

3.04.2017

Motywacja zewnętrzna

W zeszłym roku popeliłem kilka felietonów o patentach motywacyjnych. Było o potędze pięciu, o kotwicy, o pozytywnym wzmacnianiu. Dzisiaj chciałbym podzielić się z Wami banalną historią motywatora, który „przymusił mnie” do zrobienia treningu. Ale najpierw wstęp do historii. Do maratonu pozostało 10 dni, każdy trening ma znaczenie. Nie tylko trening, ale również to jaki to trening i w jakich okolicznościach przyrody. Szkolę w Łebie. Wieje i strasznie pada. W ostatnim dniu szkolenia (środa) Kowalski.coach zaplanował 24 km w tempie średnim (dla mnie obecnie jest to 4:30/km), czyli trening nie będący akcentem, ale już przez swoją objętość dość znaczny. Dzień szkoleniowy zaczynam o 8.30, więc zrobienie tego treningu przed szkoleniem nie wchodzi w grę. Dodatkowym aspektem demotywującym jest fakt, że następnego dnia (czwartek) nie pracuję, a w planie treningowym mam WOLNE. Nosz kurcze, dlaczego by tych dni nie zamienić?! Jaki jest sens robienia w kiepskiej pogodzie 24 km, kiedy na dzień drugi, w super okolicznościach przyrody oraz przy przeogromnych możliwościach regeneracji, można zrobić ten sam trening. Zrzucam wędkę, ale słyszę uzasadnienie: *zobacz co się dzieje w piątek*. W piątek mamy szybkie bieganie, a w niedzielę ostatni akcent do maratonu. Jak tłumaczy Tomek, istotniejsze jest mieć dzień wolny przed treningiem szybkościowym. Nawet kosztem biegania w wietrznej pogodzie, w deszczu oraz wracania autem tuż po treningu. Ale ciągle mnie to nie przekonuje. W ciągu całej wtorkowej dyskusji słyszę, że Tomek zaczyna się łamać. Padają teksty typu: *„Jest sens w moim pomysłu ale ponieważ widzę twój wielki opór to najwyżej zmienimy trening piątkowy”*. Jest dobrze myślę sobie. Ustalenie ostateczne – w drugim dniu szkolenia (środa) w ciągu dnia mamy zdecydować. To znaczy ja mam zdecydować.

Niestety dla samego siebie, jak każdego wieczora po pierwszym dniu szkolenia odwiedzam sklep spożywczy, chcąc przygotować sobie żarełko na drogę powrotną. Mój przepis jest prosty. Do pojemnika ładuję: owsiankę provena, maślanek lub kefir oraz truskawki mrożone (zdążą się przez noc rozmrozić, czekając na mnie w aucie). To daje mi smaczny, wartościowy posiłek na drogę powrotną (niezależnie czy z treningiem, czy nie). I na swoje nieszczęście zauważam na półce MALTANKI. Oczywiście kupuję. I te maltanki są dla mnie powodem, dla którego już wiem, że niezależnie od warunków pogodowych zrobię ten cholerny trening właśnie tego dnia. Bo nie miałbym sumienia nie zjeść ich w drodze powrotnej. A zjeść bez treningu, to przecież obciach. Wiem, że najważniejszą z motywacji jest ta wewnętrzna, ale jak ta nie pomaga czas udać się po pomoc do motywatorów zewnętrznych.

Więc plan jest taki: szkolenie, szybka przebiełka na sali szkoleniowej, 24 km biegania, powrót do hotelu, przebiełka w kibelku, 2 gripexy (bo pogoda się nie poprawiła), owsianka i... cała paczka MALTANEK. A co!

12.04.2017

Marcowe podsumowanie MKONa2017

Wiem, wiem – już 15 kwietnia, a ja dopiero zabieram się za marzec, ale dużo się dzieje. Naprawdę. Najpierw kilka spostrzeżeń ogólnych. 512 km biegania, 7 h roweru i 3000 m pływania. Jak widać, był to miesiąc treningów biegowych. 4 treningi rowerowe, dwa pływackie i cała masa zajebiście fajnych treningów biegowych. Do tego dwa starty. Jest więc o czym pisać. No to zaczynamy.

Do królewskich treningów zaliczam zarówno ciągle występujące w portfolio 2 x 10 km w tempie startowym (przerwa 2') albo zabawę biegową 6/5/4/3/2/1 w tempie 3:20 (najdłuższe odcinki) i 3'/km (najkrótsze). Treningi mocno dają w kość, ale i przyzwyczajają psyche zarówno do obciążenia, jak też do stresu startowego. Tak, jak pisałem w podsumowaniu lutego, każdy mocniejszy trening traktuję jak start. I to zarówno działania przed, jak i po.

W marcu zdarzyły się też 2 starty – Wiązowna, o której pisałem w lutowym wpisie ,oraz PMW. Tego nie mieliśmy lecieć w ogóle. Ale nieudany (nie bójmy się tego powiedzieć) start z początku miesiąca trzeba było poprawić. I może nie był to start na pełnej petardzie, ale znacznie lepszy niż Wiązowna. Bo i pogoda lepsza (mniejszy wiatr), i odpuszczenie znacznie większe przed startem. Bardziej też kontrolowałem sam bieg. Tempo, trzymanie się w grupie (wtedy kiedy było można). Do pewnego momentu kontrolowałem również rywali, ale błąd na przedostatnim punkcie odżywym spowodował, że szansę na 3 miejsce w kategorii wiekowej straciłem bezpowrotnie. Najważniejsze jednak, że po starcie nie było przyduchy, luźne nogi i gotowość do dalszych treningów.

W marcu wypuściłem się nareszcie na trening rowerowy na dworze. Niekoniecznie na maksa ;) ale puściłem nogę i mam fajny czas na ostatni miesiąc Triathlonu Korespondencyjnego. I mimo, że bieganie sprawia mi mega frajdę, to właśnie roweru brakuje mi najbardziej. Jeszcze 3-4 tygodnie i jak to śpiewa Kazik: „*wróci wiosna Baronowo*”.

Ciągle nie mogę uwierzyć w stale występujące raz w tygodniu dni bez treningu. W ogóle. Trudno mi wykonywać te zalecenia treningowe, ale zmuszam się. Regularnie zjawiam się u Daniela na masażach, a raz przeciwczyliśmy również wariant masażu rozciągającego przed treningiem. Zapewne z powodów logistycznych nie da rady go zastosować przed maratonem. Ale powiem szczerze, że biegając 10 km (w tempie) jako II trening tego dnia, luz był.

Odzywający się od pewnego czasu mięsień dwugłowy (od czasu Wiązownej), wprowadził na stałe do mojego planu gimnastyki potreningowej wylegiwanie się przy ościeżnicy drzwi z nogą do góry. Kilometrów sporo, a i roboty niemało, więc pożyczyłem od Michała Michałkova maszynę do masażu ciśnieniowego i wożę ją ze sobą na szkolenia. Jest substytutem masażu właściwego, a słowo *substytut* dobrze oddaje jej przydatność. W końcu na bezrybiu i rak ryba.

I na tym powinienem zakończyć, bo to w końcu podsumowanie marca, ale aż mnie korci, żeby napisać o 300-tkach po 46" 😊, zerwanym ścięgieniu w paluchu, chęci do pobiegnięcia trzeciej dyszki na treningu 2 x 10 km (35'10 i 35'14), ale musicie poczekać. Wpis o kwietniu będzie jednocześnie wpisem o maratonie ;) bo już wiadomo, że ostatni tydzień miesiąca i pierwszy tydzień maja to będzie roztrenowanie.

Przypominam, że w projekcie MKONa2017 mocno wspierają mnie (bo się ze mną założyli o „piątaka”): Triathlon ENERGY, SAE Jacka Nowakowskiego, ARTNEO oraz NEW BALANCE POLSKA.

Moich stałych sponsorów, czyli Wertykal, Enervit Polska oraz House of Skills wymieniam z miłości.

15.04.2017

Seks a trenowanie

Temat rzeka, ale i bardzo delikatny, żeby nie powiedzieć wrażliwy. Jeszcze nigdy tak długo i tak solidnie nie szykowałem się do napisania felietonu. Zaczęło się od maila.

Cześć MKON. Chcę się Ciebie poradzić w kwestii związanej być może z intensywnym reżimem treningowym. Chodzi mianowicie o libido, a właściwie jego spadek. Zauważyłem, wspólnie zresztą z moją żoną, że odkąd zacząłem intensywnie trenować, w tej chwili to mój drugi sezon, wyraźnie osłabiło się moje zainteresowanie seksem. Po prostu nie mam takiej ochoty jak jeszcze dwa, trzy lata temu.

Moja żona w jakimś programie telewizyjnym usłyszała, że może to być związane z dużym obciążeniem treningowym. Że powinienem sprawdzić sobie poziom testosteronu, ponieważ intensywne ćwiczenia mogą go obniżać.

Bardzo kocham moją żonę, jest dla mnie bardzo ważną osobą. Przyjąłem więc z godnością i zrozumieniem jej uwagę i pojechałem dzisiaj do swojej przychodni po skierowanie do specjalisty seksuologa, urologa. Wizytę mam umówioną za ok. miesiąc czasu, ale pomyślałem, że zapytam Ciebie co o tym sądzisz? Czy jest to możliwe, żeby duże obciążenie treningowe tak mocno wpływało na spadek zainteresowaniem seksem i obniżenie libido? Jak sobie z tym poradzić?

Jestem sMentorem, ale chyba nie od wszystkiego. Niemniej zapytałem swoją żonę czy to temat wart zainteresowania. I ponieważ usłyszałem: *o tototototototo – może wreszcie przy okazji felietonu my też sobie o tym pogadamy ;)* to wzięłem się za temat.

Jak? Zapytałem bliskie mi osoby w konfiguracji on trenuje - ona nie o odpowiedź na pytanie zadane mi w mailu. I mimo, że nie wszyscy mi odpowiedzieli, mam dość ciekawy materiał porównawczy. Oto on.

Pozwoliłem sobie na spisanie tego w wersji reporterskiej, czyli czego się dowiedziałem bez zbytnej interpretacji, czy ubarwiania. W dwóch przypadkach mam spojrzenie z dwóch stron. W kilku tylko jednej strony. Ponieważ obiecywałem anonimowość, podawać będę tylko płeć. Ogromnie natomiast cieszy mnie, że samo poruszenie tematu spowodowało, że pary te zaczęły o „tych sprawach” rozmawiać.

Przypadek 1

Mąż (żona się nie wypowiedziała): *Z mojej strony odpowiedź brzmi: tak, zmniejsza się. U mnie zauważalnie od 45-47 roku życia po kilku sezonach treningów i startów do IM. Wyplukany godzinami spędzonymi na rowerze, nie odtwarza się u półstarca... uzupełniać nie można bo doping, zasnąć trudno, gdyż regeneracja słaba. Jeżeli do tego dołożymy jeszcze stres i inne problemy życiowe, to odpowiedź jest oczywista. Są metody chemiczne poprawienia tego stanu, np. Tribulus albo DHAE czy jakoś*

tam, ale ja nie zauważyłem mega działania tych specyfików. Stąd moje działania i próby przekonania nowych trajlonmanów do dozowania wyzwań i doznań sportowo-startowych. W sensie testosteron wypłukany. No i ta częstotliwość ... to temat rzeka. Bo może być 2x w tygodniu albo 2x w miesiącu... są tacy mistrzowie sprzed lat jak Sławek M. czy Mamiński. Oni w młodości mieli tyle testosteronu, że..... ale dzięki temu byli mistrzami. Ale ilu takich jest? Reszta to statystyka, średniówka, same chęci, średnie, bądź małe możliwości i zapierdol na całego, bez sensu, ze stratą dla rodziny, dzieci - jeśli małe. Oczywiście ta zabawa ma sens, bo jeśli nie ona to co w zamian?

Przypadek 2

Żona: No Eureka! I co mam napisać, że u nas w związku jest to samo? Oczywiście, że obciążenie treningowe wpływa na osłabienie libido. Dobrze, że mają takie podejrzenia i dobrze, że ma baaardzo mądrą żonę, bo jej podejrzenia poszły w tym kierunku, a nie np. zdrady, bo związek mógłby zawisnąć na włosku. Chociaż nikt nie powiedział, że brak seksu też nie będzie przyczynkiem do rozstania. Jeżeli żona ma trochę większe potrzeby, to mają problem. Może lekarz znajdzie jakąś metodę. Jestem pewna, że ten problem dotyka wszystkich, powtarzam: wszystkich mocno trenujących. Znalazł się jeden odważny, który poruszył temat.

Mąż: Jeżeli potraktujemy temat poważnie, to musimy przyjąć jedno założenie: żona dalej jest dla mnie atrakcyjna jako kobieta i obiekt pożądania. Moje doświadczenia: niestety trenowanie wpływa NEGATYWNIE na libido. Energia wynikająca z kumulowania testosteronu przy intensywnym trenowaniu jest kierowana na zewnątrz, ale nie w kierunku żony czy też płci przeciwnej, ale raczej w kierunku treningu... I wprawdzie seksu i treningu się nie odmawia, ale już z proaktywnością w tym pierwszym temacie (szczególnie po 6h zakładce) może być słabo.

Przypadek 3

Mąż (jak napisał, odpowiada w imieniu obojga):

Odpowiadając na Twoje pytania (odpowiadam ja, bo po pierwsze, primo, znam zdanie mojej żony, a po drugie, nie chcę jej niepotrzebnie denerwować ;-).

Zdecydowanie wpływa negatywnie na libido. Zarówno pod względem fizycznym (nie chce mi się, bo jestem padnięty po kolejnym dniu treningowym), jak i psychicznym (dzisiaj nie da rady, bo muszę wcześniej położyć się spać, bo jutro rano wstaję na basen). Nawet fizycznie mój organizm był zmęczony; myślałem, że to po prostu z wiekiem się skończyło :-). Nie należę do jurnych juhasów, do tego nakładają się odmienne zdania, co do rodzaju współżycia, więc częstotliwość przed okresem intensywnego trenowania była na poziomie 3-5 w miesiącu, a w okresie treningowym 2-3, czyli jakby nie liczyć spadek prawie 50%. Czy jeśli nie trenowałbym byłoby częściej? Akurat to jest odpowiedź teoretyczna, bo mamy gorszy okres w naszym małżeństwie, ale brzmi ona tak. Przez ostatnie pół roku tylko biegam 3-4 razy w tygodniu (na basen chodziłem sporadycznie i to nie rano) i czuję, że moc i chęć

wróciła, ale inne uwarunkowania nie pozwalają na doświadczalne sprawdzenie potencjału 😊

Przypadek 4

Tutaj śmieszna historia, ponieważ zarówno intencję, jak i pytania pomocnicze przesałem do obojga małżonków albo za pośrednictwem męża do żony za pomocą wiadomości prywatnej na fb. I w przypadku tej pary odpowiedź od męża przyszła błyskawicznie:

Wszystko jest super. Libido nie spada, a nawet wzrasta, a kochamy się tyle ile wlezie

Na szczęście zaraz też otrzymałem zdanie żony: *Odpowiedz jest bardziej skomplikowana. Moim zdaniem trenowanie wpływa pozytywnie na libido, ale negatywnie na relacje i emocje, co z kolei wpływa na ilość seksu. Sumarycznie seksu jest mniej. Dużo mniej. I tyle.*

Przypadek 5

Tutaj odpowiedziała tylko żona: *jestem osobą, która nie uzewnętrznia się przed innymi, mam sprawdzone przyjaciółki, z którymi dzielę się moimi kłopotami i sekretami. Nie wiem, po co pisać o tym felieton lub na blogu, może po to ,żeby utwierdzić czytających to facetów, że innym też się nie chce, ale jak żona zaaranżuje, to czemu nie. I tylko myślę, że problem jest głębszy, szczególnie, jeżeli chodzi o pary z długoletnim stażem. "Randka raz na jakiś czas" niewiele da, żona widzi, że partner jest zmęczony, nie trzeba jej o tym informować (bo wzbudza w niej to tylko większą irytację, ba sama pewnie też jest zmęczona i to pewnie obowiązkami domowymi, mniej przyjemnymi niż sport), a my wychowane na "romantycznej miłości z książek" lubimy jak mężczyźni o nas zabiegają i wykazują inicjatywę. Dla kobiety ważna jest czułość i małe gesty. W moje ocenie największym problemem jest brak czasu (długie, częste treningi), bo mój mąż stara się nie pokazywać, że jest zmęczony:-). A tego niestety nie da się poprawić i zmienić. Cóż, coś za coś, nigdy nie będzie idealnie, można tylko minimalizować straty i cieszyć się z tego co jest, a w sytuacji przegięcia zazwyczaj sprawdza się awantura:-)*

Cóż mogę napisać jako podsumowanie. Wynika z tego wyraźnie, że problem jest. I chyba nie dotyczy to tylko prostej zależności *sport – testosteron – libido*. Jeden z „respondentów” napisał mi, że właśnie zbyt duże libido i jurność z tego wynikająca jest problemem w jego związku ;) I wychodzi to, co wychodzi zwykle. Przytulanie, zauważanie, dbanie, szanowanie. O to tutaj przede wszystkim chodzi. Doskonale wpisuje się w tę obserwację komentarz mojego kolegi, który po którejś tam kłótni z małżonką powiedział: *ona to by chciała, żebym najlepiej to siedział obok niej na kanapie i M jak miłość z nią oglądał, trzymając ją za rączkę. A ja jak już siedzę na tej kanapce to bym się „poszarpał”, a nie w telewizor patrzył.. ;)*

Ale wydaje mi się, że z seksem przy trenowaniu jest tak, jak z motywowaniem pracowników. Managerowie mają 50% wpływ na wzbudzenie motywacji, czyli albo zmotywują albo nie, bo motywacja jest sprawą wewnętrzną. I tak, jak nie ma tabletek na motywację, to i nie ma tabletek na... miłość. Bo tutaj o fascynację i miłość chyba chodzi, a nie o sztywność w kroku. Będzie fascynacja i miłość, to i niebieska tabletką nie będzie potrzebna. Więc robiąc paralelę, my jako trenujący faceci powinniśmy zabiegać, starać się i namawiać. A najwyżej (jeśli dobrze pójdzie) żona powie... *jutro, bo widzę, że dzisiaj jesteś zmęczony* 😊

20.04.2017

List do Trenera

Szanowny Trenerze Kowalski,

skończyła się pierwsza część sezonu, którą zaplanowaliśmy w 2016 roku, więc chciałbym w takiej oto formie ją podsumować. Będzie to jednocześnie kolejna okazja, aby pokazać trochę kuchni w ramach projektu MKONa2017.

Zacznijmy od spraw miłych, łatwych i przyjemnych. Bardzo dobrze mi się trenowało, mimo mało sprzyjających warunków przyrodniczych. Mam kilka odkryć, które (jestem przekonany) zaprocentują nie tylko w II części sezonu (już triathlonowego), ale również w 2018 r. Pierwszym z nich jest wbicie mi do głowy, że mogę biegać szybko (jak na mnie). Prędkości 3:20/km (na odcinkach 4 km), 3:10 na odcinkach ok. 1 km i prędkości sub 3'/km – o 300 w okolicach 45" nie wspominając. To są prędkości, o których nie myślałem, a właściwie nie przypuszczałem, że kiedykolwiek do nich wrócę. Jasne – 45"/300 m, czyli 2:30/km, to ja miałem taką życiówkę na 1 km, ale to było lata świetlne temu i to w kolcach. A teraz proszę. Old man can run! Najbardziej dumny jestem z dwóch rodzajów treningów. Tych 2*10 km na przerwie 1' (dobrze, że dostawałem dopisek „ma być bierna”, bo chyba, kurwa, bym truchtał po tej pierwszej zrobionej w 35'10" 😊) oraz 3 *4 km po 3:20. Pamiętam jak dzisiaj ten trening – ale to jeszcze dalej, będzie okazja. Dlaczego tak ciągle pałuję się tymi treningami. Bo odkryłem, że poza stresem treningowym one mnie tak zajeżdżają i dawały tak cudowną przyjemność z ich realizacji, że czasami aż żona musiała mnie przywoływać do porządku. Ostatnie takie latanie przed maratonem – 10 km w 34'40. W Wielkanoc. Od 5 nie spałem tak byłem nim zajarany. I to jest właśnie to. Nie zmuszanie się, nie bojanie się ;) ale mobilizacja i tak, jak napisałem tuż przed startem, owsiki w dupie.

Kolejna rzecz, wracam do tych czwórek. Cieszę się z odkrycia bieżni mechanicznej. Przekonałem się do niej (jeszcze raz dziękuję Maćkowi Żywkowi za mobilizację i tłumaczenie jak krowie na rowie), a co więcej, znalazłem na nią sposób. Wiatrak może nie załatwia sprawy całkowicie, ale porządnie pomaga zrobić 5*2 km w 3:15/km albo 3*4 w 3:20/km. Nieprzerwanie mając w głowie to pierwsze odkrycie, szczególnie na tym drugim treningu, biegając go na Warszawiance, miałem poczucie, że jeśli zadałby mi trener kolejnych 6 km na danym odcinku, to miałbym przepiękną życiówkę na 10 😊 Z tą bieżnią to tak, jak Trener z trenerem. Teraz rozumiem sens i konieczność robienia nawet latem treningu trenerowego. Będąc w hotelach, łapałem się, że nie tylko logistycznie, ale i czasem wygodniej jest zejść z pokoju w spodenkach na siłownię, zrobić 10 km w 4:15, a nie ubierać się i szukać miejscowy akurat na taką prędkość (a co ze światłami?). To znaczy wolę biegać na dworze, ale trening na bieżni mechanicznej nie jest już dla mnie wyzwaniem mentalnym.

O kolejnej rzeczy wspominałem już dwukrotnie, ale chciałbym ją przypomnieć – trochę odnośnie niedzielnego startu. Siła biegowa oraz siła statyczna. Kompletnie zmieniłem swoje nastawienie do tego treningu. Stary, ale zrozumiał, że im więcej lat, tym więcej koniecznego treningu siłowego. Wprawdzie dziękuję za zrozumienie i „zadawanie ćwiczeń”, które dają możliwość robienia ich w pokoju hotelowym, ale przyznaję się bez bicia – wykonałem prawie 100% założonych. No, może 95% 😊 Dało się to odczuć po zbiegu na Podgrzybków. W 2016 ten zbieg załatwił mi czwórki. Na 30 przecież stanąłem i musiałem je rozciągnąć, inaczej bym nie dobiegł. Zresztą dotruchtałem przecież. W tym roku do 30 km jeszcze walczyłem. Po 30 walczyłem już tylko z wiatrem, z wynikiem trochę mniej. Ale czwórki zachowały się tak jak należało – nie uwaliłem ich tak, jak w roku ubiegłym.

Ostatnia rzecz, nastawienie mentalne. W tej części sezonu miałem startowe ups and downs. Zamiast tradycyjnego startu w Biegu Mikołajkowym siedziałem w samolocie do Dubaju, w Chomiczówce – nie wiedząc czego się mogę spodziewać, poszło zajebiście, w Wiązownie – wiadomo dlaczego poszło tak sobie. Warszawy przecież mieliśmy nie biec. Ale pobiegliśmy. Nie poszło tak, jak chciałem, ale nie poszło źle. Porównując 2013 r., kiedy to szykując się też na sub 150', pobiegłem Warszawę w 1h11:40, w tym roku cyferki były ewidentnie przeciwko mnie. Każdy kalkulator pokazywał mi, że niżej niż 2:37 to nie mam co liczyć. A przypominając sobie tamten bieg (odwrócona trasa) i zgon na 24 km, to tegoroczny maraton to było coś kompletnie innego. Inne nastawienie, inne założenia – brak załamki po zmianie wiatru (jak w zeszłym roku), świadoma walka (naprawdę walka) o życiówkę. Wrócił stary #niemaniemogę MKON. Krew na zębach i jedziemy. Oczywiście mocno w tym roku pomógł mi Maciek – za co mu baaaardzo dziękuję i przepraszam za obsceniczne gesty na tle Świątyni Opatrzności, ale ciągle mam w głowie Trenerskie słowa: „*nie bede Cie zalewał poradami i sugestiami, wiesz co robic*”. I wprawdzie czasami polskie litery zmieniać mogą sens zdania, ale tutaj się domyśliłem, bo tak, jak w ciągu naszej całej prawie trzyletniej współpracy, to mnie zależy najbardziej i to ja sobie kuku robię. Ale to nieodpuszczanie i łamanie kolejnych barier w głowie będzie mi się kojarzyło z tą częścią sezonu.

Co się nie udało i czego żałuję? Nie żałuję Hamburga. Tak, dałem dupy zapominając o logistyce – mogłem nie dać sobie wcisnąć tych dwóch szkoleń tuż przed (szkolenie w czwartek – Wadowice, piątek – Wwa) i spokojnie pojechać tam w czwartek. Mogłem wydać kasę na pół tygodnia na Hawajach na weekend w Hamburgu. Ale dokonałem takiego, a nie innego wyboru. I nie ma co gadać. Opcje na następny raz są dwie – ja #mischzlogistyki staję się #mischzemasertywnosci albo znajduję pacemakera na Orlen Maraton. I po raz trzeci przywołam Maćka – ten towarzyszył mi na rowerze od 20 km, ale fjut (i bardzo go za to cenię) ani razu nie podjechał tak, żeby od wiatru chociaż trochę zasłonić. Taki uczciwy. Za to wspólnie z kolegą Nowakowskim wymyśliliśmy mu karę. Bo przecież żaden Kenijczyk mnie nie zasłoni od wiatru. Żywson musi przytrenować tak, żeby chociaż do 25 km biec i mnie od wiatru osłaniać. Waruny ma. Teraz trzeba tylko popracować nad formą. Parę osób tuż po starcie próbowało mnie wybadać jak mi z tym 2:34. Zajebiście.

Wprawdzie bezę z Trenerem przegrałem, ale cieszę się z życiówki zrobionej po 4 latach. Będąc 4 lata starszy, i biegając na startach pośrednich wolniej niż wtedy. Jest dobrze. Nie wiem, co by się stało, gdybym przytrzymał grupę dziewczyn, która minęła mnie na 12 km. Chwilkę z nimi pobiegłem, ale jak na mnie ich tempo 2:28/29 było trochę za szybko. A może warto było zaryzykować właśnie po to, żeby w Powsinie zdychać mniej? Ale może bym do Powsina z nimi nie dobiegł. Po raz kolejny - nie ma co gdybać. Trzeba teraz się porządnie roztrenować i z powrotem nauczyć się pływać, i zacząć śmigać na ARGONie.

Aha. Jest już 2:1 a nie 3:0, jak do tej pory ;)

Dziękuję Trenerze Kowalski i proszę o więcej.

PS. I żeby nie było tak słodko, to brakowało mi treningów typu 15/20*400. Ale wiadomo - nobody's perfect ;)

24.04.2017

Druga strona maratonu

Ponieważ lubię być uczciwy wobec siebie, to teraz chciałbym pokazać tę drugą – mniej „błyszczącą” stronę niedzielnego startu. Czyli co mi zostało w głowie po tygodniu od maratonu.

Sam czy w grupie

Dlaczego planowałem start w Hamburgu? Bo jak twierdzi Tomek (z czym w 100% się zgadzam) tam była większa szansa na bieg w grupie. Z kolei Maciek, który startował w Hamburgu w 2016 twierdzi, że to szybka przyjemna trasa. Pewnie nie tak szybka, jak Amsterdam, ale mnie to przekonało. Grupa (podobno) daje 2-3 sekundy na kilometr, nie tylko w kontekście wiatru, ale i wzajemnego napędzania się i rytmu biegu. Swoją drogą fajnie to dzisiaj opisał u siebie na blogu Artur Kozłowski. Dlaczego więc nie pojechałem do Hamburga? Pisałem już o tym – logistyka. A właściwie dałem ciała w planowaniu, a potem już nie było średnio-kosztowego rozwiązania. Były tylko takie, które spowodowałyby, że albo musiałbym polecieć tam sam (odpada), albo kosztowałoby to nas jeden bilet na Hawaje. Z drugiej strony robota żony powodowała, że powrót samolotem w niedzielę też był wyzwaniem (bo od poniedziałku poligon ;) Zaryzykowałem – nie wyszło. Trudno, choć po tych kilku dniach jeszcze bardziej żałuję tej grupy z kobietami. Jak to napisał wkurzony, bądź co bądź, kibic Jacek – w naszym wieku trzeba korzystać z każdego wzwodu. Ja ten właśnie zmarnowałem ;)!

Rozleniwienie

Kolejna kwestia to leń. Mimo, że robiłem od 8-12 h treningów, to jednak było to przede wszystkim bieganie. Żadnego ciągnięcia roweru i trenażera po hotelach, komfort wykonywania treningów, a przede wszystkim znacznie mniejsze obciążenie czasowe w porównaniu do treningów triathlonowych. Przyznaję bez bicia, rozleniwilo to mnie. Informacja o tym, że w niedzielę w Szklarskiej mam się stawić na basenie o 7 rano najpierw mnie rozbawiła, a potem sprowadziła na ziemię (w końcu lubię to ;))

Paluch i różne przygody w trakcie

Duży kilometraż (do 120-130 km w tygodniu) mocno jednak obciąża układ ruchu. Tak, jak w tri rower i pływanie nie są aż tak masakrujące dla stawów, ścięgien i mięśni, to jednak bieganie daje mocno w kość. Stąd przydarzające się od czasu do czasu przygody, a w szczególności te, które dotyczą ścięgna palucha. Skąd ono? Myślę, że z biegania zbyt długo (ponad 1000 km) w zante. One po prostu mają swój przebieg maksymalny. Ale tak dobrze mi się w nich biegało (to te zielone, które dostałem w zeszłym sezonie), że naprawdę nie mogłem ich odpuścić. Dodatkowo popełniłem (kolejny) błąd logistyczny, bo zabrałem właśnie je i tylko je na tygodniowy wyjazd szkoleniowy w okolice nigdzie. Bo jakbym miał sklep pod ręką, to po 2 treningu, kiedy tylko zaczynałem czuć, że to nie przechodzi ot tak, to natychmiast poleciałbym do sklepu kupić nowe buty. Zante of kors, ale nowe. No i oczywiście im

bliżej startu, tym więcej przygód. Tak mam, że mniej więcej na 10 dni przed najważniejszym dla mnie startem coś się dzieje. 2 lata temu przed Zell wbiłem sobie szczyryk w nogę, w zeszłym roku 3 dni przed Barceloną rozciąłem nogę zębatką, więc z niecierpliwością czekałem na to, co przed Orlenem. No i się doczekałem. Pociągnąłem szlifa na skuterze. Na szczęście na piachu i przy małej prędkości, więc poza lekkim naciągnięciem pachwiny nic się nie działo, ale był to dla mnie ostateczny sygnał ostrzegawczy, żeby nawet nie myśleć o jakichkolwiek innych wygłupach ;)

Waga

Wytop 2017 to była fajna akcja. Szkoda, że nie wziąłem w niej jeszcze bardziej aktywnego udziału. Jak czytam (blog Artura), że jego waga startowa to 53 kg to wiem, z czego biorą się takie wyniki. Ja w trakcie BPS wahałem się między 69-71, ale dzień po maratonie waga pokazała już 74. Przyznaję bez bicia. Ostatnie 4 tygodnie to folgowanie sobie z jedzeniem. Wchodziło wszystko – maltanki, orzeszki, kolacyjki. Pełen serwis. Może to był błąd, może trzeba było się jednak bardziej wytropić...

Poranek przed startem

Na każdy solidny trening szykowałem się tak samo. Poprzedniego dnia gotowałem sobie ryż. Rano mieszałem go z masłem orzechowym oraz bananem (Herman way) i szedłem na trening. Do tego 30' przed treningiem galaretka PRE. I tak miało być też tym razem. Z tą jedną różnicą, że ryż mi się nie dogotował. A żona zawsze powtarza: *niedogotowane kasze i ryż działają destrukcyjnie na układ trawienny. A na pewno nie są łatwo przyswajalne*. No i się zaczęło. W życiu nie „łamałem się” tyle razy przed startem niż przed Orlenem. I wprawdzie kłóci się to z za dużą wagą startową, bo 11 raz to chyba bym wątrobę... , ale nie robiło to dobrze na psyche ;). Kolejna nauczka - przed ważnym startem czujnym trzeba być jak pies podwójny.

No i co. Tyle. Nie płaczę, nie narzekam, szukam raczej realistycznego osądu tego, jak to wyglądało w zeszłym tygodniu. Jest room for improvement. Teraz trzeba tylko porządnie się roztrenować. Warunki na szczęście do tego mega sprzyjające (śnieg za oknem, mokry asfalt i temperatura w okolicach zera w Szklarskiej). Więc nie mam zamiaru nigdzie cisnąć i stresować się, że przyjechałem w góry, a tutaj trenażer albo rowerek stacjonarny na siłowni. Umowa z trenerem mówi o maks 60' treningach 4-6 x w tygodniu. Cel drugi na te 2-3 tygodnie to niezbyt wiele przytyć (tutaj już gorzej) 😊 Trening właściwy zaczynam od połowy maja. I od razu pierwszy test logistyczny, bo w tygodniu 15-19 maja lecę po raz kolejny szkolić do Dubaju. Ale tam już mniej więcej wiem, gdzie biegać, a liczę na to, że i popływać będzie gdzie, a na rowerze pojeżdżę na siłowni – jakoś przetrwam ;)

Na koniec

Wiem, że nie powinno się mieszać dwóch systemów walutowych, ale czytając komentarze jednej osoby mam wrażenie, że ma ona lekki problem ze sobą. Za każdym razem pisuje z innego adresu mailowego, choć tego samego IP. Mam taki

pomysł, żeby zatwierdzać wszystkie komentarze, ale jeśli ktoś umie ustalić skąd ta osoba (adres IP mam), to może dajcie znać.

Ewidentnie należy tej osobie pomóc, bo męczy się ze sobą i jeszcze coś sobie zrobi.

28.04.2017

My kierowcy

Swego czasu opisałem zachowania spacerujących z psami wobec nas – biegaczy. Dzisiaj przyszedł czas na kierowców. Ale tych zarówno na czterech, jak i na dwóch kółkach. Miłego czytania. Chcę zaznaczyć, że 99, no może 89% z opisywanych tutaj przypadków dotyczy mnie osobiście.

Nauczyciel. Kierowca, zwykle auta osobowego, który (ogólnie nazwijmy interakcję między rowerzystą a samochodem) w ciągu najbliższych 2' po zdarzeniu musi za wszelką cenę zwrócić ci uwagę. Zwykle robi to w formie passive albo active aggressive. Forma passive to, np. wyminięcie i gwałtowne przyhamowanie. Forma active to jechanie obok, opuszczenie szyby i puszczenie kilku wiązanek. Często nie zwracając uwagi na to, że drze się do ucha swojej pasażerki. Czasami proces wychowawczy jest odroczoney. Nauczyciel potrafi wyprzedzić, zatrzymać się i przejść do rozmowy w języku migowym. Wtedy jednakże okazuje się, że duża fura + duże ego nie oznacza dużej odwagi. Szczególnie, gdy rowerzysta ma włączoną komórkę i nagrywa filmik ze zdarzenia. Nauczyciel może cię dodatkowo schłodzić, kiedy po wyprzedzeniu spryska cię dla twojego komfortu płynem do spryskiwaczy. Nauczyciel najlepiej zna przepisy drogowe i może ci kazać jeździć bus pasem, bo tam jest więcej miejsca.

Król szos. Zwykle kierowca busa albo tira. Królestwo zaznacza przy wyprzedzaniu, kiedy to zapomina o obecności rowerzysty tuż po minięciu go kabiną, a co tam zrobi naczepa czy paka – to już nie jego sprawa. Na podjazdach, nie mogąc swobodnie wyprzedzać, pogania intensywnym sygnałem dźwiękowym. Z podsłuchanych na CB rozmów wiemy, że nienawidzi „pedałów na marginesie”, ale sumiennie ostrzega innych przed nimi. Dojeżdżając do świateł lub spowolnienia w ruchu, koniecznie musi cię wyprzedzić, a potem jego „powoli, jak żółw ociężałe”, dostojne cielsko rusza „z piskiem opon”. Zdaje sobie sprawę, że nie osadzi swojego rumaka w jednym momencie, więc przewiduje zdarzenia (tir), ale ma też inklinację do pomylenia busa z samochodem osobowy. I wtedy z zachowaniem płynności jazdy już gorzej. Jeśli król jedzie busem to często towarzyszą mu kibicie, których wiezie w części osobowej. Ci z kolei potrafią umilić życie papieroskiem rzuconym pod koła, dobrym słowem, a nawet ogryzkiem.

W bliskim kontakcie. Kierowca ewidentnie szukający bliskości z rowerzystami. Czasami upatrzy sobie rowerzystów. Ale na czym polega ta bliskość? W wersji neutralnej zostawia po sobie powiew powietrza, według niego jadąc cały czas w przepisowej odległości. W wersji neutralnej plus, poza powiewem zostawia również niesmak, starając się wcisnąć na siłę między rowerzystę a samochód jadący z naprzeciwka. W wersji neutralnej minus, chcący bliskości rusza z zatoczki lub miejsca parkingowego tuż przed twoim nosem, zostawiając miłą (zapewne) chmurę spalin lub kurzu z piachu – no bo trzeba zaboksować. Inną opcją tej wersji jest miłośnik prawej strony. Ten najczęściej, wyjeżdżając z drogi podporządkowanej,

najpierw spojrzę w lewo, potem w prawo a jak upewni się, że jesteś dostatecznie blisko, już nie patrząc ci w oczy - wyrusza. Jest niestety również wersja negatywna. Zwykle kończy się ona mniejszym (np. klepięcie lusterkiem w dupę) albo większym (np. czołówka) kontaktem między rowerem a autem.

Ale, żeby nie było tak różowo, znam też kilka typów rowerzystów. Dla ułatwienia użyję tej samej nomenklatury.

Król szos lub „trenuję, więc jestem”. Rowerzysta, który za nic ma zarówno przepisy drogowe, jak i natężenie ruchu. W przypadku równoległej do drogi ścieżki rowerowej jedzie pasem ruchu – bo on przecież na treningu. Poza tym z kostki, a rower za 40 tysięcy. Król szos wymaga uwagi i zrozumienia dla jego potrzeb. Jego prędkość jest prędkością maksymalną jaką można osiągnąć na danym odcinku drogi i każdy powinien jechać za nim. Co więcej, król szos ze światła zawsze startuje jako pierwszy, a prawo do skrętu w prawo ma nawet z lewego pasa. Znaki go nie obowiązują. W szczególności ten zakazujący wjazdu lub znaki nakazu. Każdy kierowca właśnie na niego powinien w pierwszej kolejności zwracać uwagę, a zasada ograniczonego zaufania mówi raczej o zaufaniu do rządu, a nie do innych uczestników ruchu.

Nauczyciel. Ten rowerzysta ma misję. Misję zwracania uwagi na swoją dyscyplinę, na swoje bezpieczeństwo, na siebie. Robi to zwykle poprzez interakcję z tylną szybą samochodu, którego kierowca popełnił jakieś przewinienie (wobec niego). Czasami nie ogranicza się do gestów – jest mistrzem w opisywaniu ruchem warg – jak ocenia umiejętności kierującego pojazdem. Nauczyciel, nie mając za dużo szans dogonienia sprawcy, musi zdecydować – gonić czy działać natychmiast. Czasami zrywa się więc, licząc na to, że w szaleńczym pędzie jego 40 km/h vs. dozwolone 50 km/h cokolwiek zdoła. Jeśli nie decyduje się na zryw, cierpliwie jedzie za sprawcą, całkowicie będąc świadomym zbliżającego się postoju (światła, korek). Pukanie w szybę, zastawianie rowerem auta, jazda przed z minimalną prędkością. To najczęstsze, będące w portfolio, zagrywki. Akcje typu kopanie w drzwi, walenie z pięcy w dach lub uderzanie w lusterka, to już grubsza akcja.

Potrzebujący bliskości. Takich rowerzystów też znam. O jadącym tuż... przed wspomnianym powyżej. Teraz czas na takich, którzy wyprzedzają z prawej. I nie ma znaczenia czy to pas środkowy, lewy czy prawy. Bliskości od rowerzysty zaznać można również na światłach. Nie chce mu się wyjąć więc czepia się bagażnika, dachu, a czasami i lusterka – zwykle wprawiając w osłupienie kierowcę – czasami pytając o zgodę. No i klasyka bliskości. Dwóch rowerzystów 😊

Na zakończenie. Wiem, że jest to konflikt nierozwiązalny. Ale, gdy jeżdżę w Szklarskiej, to trąbią na mnie tylko ci, którzy mają inną rejestrację niż lokalne.

PS. Niestety już po napisaniu, a przed opublikowaniem tego felietonu zadzwonił do mnie kolega z informacją o sytuacji jakby wprost wziętej z powyższych punktów. Kierowca – nauczyciel zrównał się z nim. Coś tam tłumaczył, a następnie wyprzedził

i gwałtownie przyhamował. Rezultat - fikołek przez kierownicę. Kierowca odjechał...
Bądźcie ostrożni!

21.05.2017

Sprawdzian pływacki

„Nareszcie” oraz „cholera łatwo nie jest” pomyślałem jednocześnie, kiedy kończyłem 4 odcinek tempowy podczas pierwszego w tym roku akcentowego treningu rowerowego. Przyznaję bardzo mi brakowało „ostrej jazdy” na rowerze. Mniej więcej 2 tygodnie po kwietniowym maratonie zacząłem włączać rower, ale właśnie takich odcinków, kiedy to czujesz, że każdy ruch korbą to wysiłek, a po nim masz poczucie spełnienia – to jest to w treningu tri. Ale nie o tym będzie. Będzie o czymś gorszym. Trening tempowy na rowerze był w niedzielę. W sobotę za to był basen. I co to był za basen. Z dwoma sprawdzianami. Na 400 i po chwili (dłuższej) na 200 m. Dwoma stresowałem się jak zawsze, bo ja po pierwsze: nie lubię pływać, po drugie: jak sprawdzian – to wiadomo – do odcięcia, a po trzecie: to woda. Więc za każdym razem jakoś tak wychodzi, że boję się, że się utopię. Naprawdę, bez kitu. Trenerka Ludwichowska zawsze za juniora powtarzała nam: *sprawdzian to coś gorszego niż zawody*. Tutaj nie ma taktyki. Jest ogień od początku do.. blackoutu. I tak jakoś mam to wdrukowane. Podczas biegania niby jest lepiej, bo zarówno na bieżni albo na ulicy wiem, że nawet jak się „obalę”, to nic sobie nie zrobię. Choć już podczas testów „do odmowy” zdarzało mi się, że musiałem być „złapany” przez obsługę. Ale to bieganie. Podobnie jest z rowerem. Wiem, że jak mam sprawdzian (ftp, godzinną jazdę albo 2x8’), to lepiej jest to robić na trenażerze – z podobnych jak wyżej powodów. Tutaj dochodzą jeszcze takie same, idealne powtórzeniowe warunki. Szczególnie istotne w teście 2x8’.

Ale tego basenu to jakoś ciągle nie mogę przeżyć. Znaczący za każdym razem przeżywam i nawet się cieszę wynikami tych sprawdzianów, ale kiedy przypomnę sobie zalane kwasem mlekowym, ciężkie jak kamienie ramiona, które ledwo mnie utrzymują w wodzie i to dyszenie podczas wydechu, a nie daj Boże jeszcze, jak w trakcie sprawdzianu trafi się jakiś niespodziewany koleś – to już w ogóle masakra. Przed sobotnim sprawdzianem zacząłem sobie werbalizować swoje lęki. Zidentyfikowałem 4. Pierwszy to strach przed utopieniem się. Wiem, że może mało realny, ale jakoś nie potrafię się zmusić, aby startować z głębszej strony basenu. Zawsze jakby coś, mniej więcej na 8 m do ścianki można się po tej płytszej stronie zatrzymać. Jakoś. Drugi lęk to ból – opisywałem wyżej – nie ma co więcej pieprzyć. Żeby ten ogarnąć, mądry trener stopniowo przyzwyczajają mój organizm do tego, włączając w trening ze sprawdzianem odcinki sprintowe na początku. Wprawdzie poczucie po odcinku może jeszcze lęk zwiększyć (jak nie jest zbyt luźno), ale to trochę tak jak z przebieżkami przed akcentem biegowym. Trzeba to zaakceptować. Trzeci to lęk przed wynikiem. A właściwie jego brakiem. I tutaj to już klasycznie – wyznaczam sobie cel minimum i maksimum. A ponieważ pływać zacząłem dopiero kilka lat temu, to za cholerę nie umiem utrzymać tempa. Stąd włączam alerty w zegarku, które są dokładnie pośrodku celu minimum i maksimum. W tym wypadku było to 1:30/100. Daje mi to jako takie poczucie kontroli i mimo, że na sprawdzianie i tak nie zwalniam i nie kontroluję, to przynajmniej wiem czy jestem w targacie, czy

raczej powinienem już płakać po 200m ☺ Czwartym, ostatnim - jest lęk przed niespodziankami. Pływając bardzo szybkie odcinki (na 90-95%), zauważyłem, że wyłącza mi się uwaga na inne rzeczy niż siła, no i może na początku technika. Co to znaczy wyłącza mi się uwaga? Otóż łapię się na tym, że po odbiciu od ściany i ustabilizowaniu toru pływania zamykam oczy. I z tymi zamkniętymi oczami jakoś mi łatwiej. Nie rozumiem tego i wiem, że to nie jest ok. Podobnie zresztą (źródła i fizjologii tego nie znam) jest w bieganiu z unoszeniem brody. Zawsze na biegach na 1000 czy 2000 m trener krzyczał: *trzymajcie głowę prosto, nie unosć brody*. A jak człowiek biegł jak „Bułgar Stojanow”, czyli już na sztywniaka, to ta głowa jakoś do tyłu uciekała. Podobnie jest z tym moim pływaniem. Płynę wolno – podziwiam. Płynę szybko – zamykam oczy. I gdy w trakcie sprawdzianu, czy też mocnego odcinka, wyskoczy nagle jakiś spławik, to za cholerę go nie zauważę. O pogawędkach przy ścianie nie wspominał. To naprawdę przygoda nad przygodę, kiedy płyniesz resztką sił i nagle, nie myśląc o tym gdzie nawrócić, przy ścianie pojawiają się dwie dodatkowe nogi i dwa korpusy. Każdy kto pływał, ten wie.

28.05.2017

Dzieci a IRONMAN

Jak masz dzieci poniżej 10 roku życia, nie trenuj do Ironmana. Taką tezę stawiam i będę jej bronił mimo, że ostatnio prowadzę wspaniałą polemikę w tej sprawie z Rafałem Ruzikiem (Antoś 8 i Tomek 4 lata). Łatwo jest mi pisać, stawiać taką tezę, bo sam mam dorosłe dzieciaki (ponad 20). Zaczynałem, kiedy Kasia miała 11, a Michał 16 lat. Jestem prawnikiem z wykształcenia, a nie psychologiem, ale chyba każdy zdrowo myślący dorosły, pamiętający swoje relacje z rodzicami, wie jak ważną rolę odgrywa w życiu swoich dzieci. I bynajmniej nie chodzi o codzienne kupowanie lego czy zgodę na lody. Chodzi o bliskość i obecność. Jak zauważa Maria Tyszkowa, ogół ideałów wychowawczych wyłaniany jest na podstawie działania świadomości rodziców, którzy tworzą je na podstawie retrospekcji własnych doświadczeń oraz przekazu społecznego. Bardzo istotnym czynnikiem wpływającym na rozwój dziecka jest więc osobowość rodziców. Autorka przedstawia trzy sposoby oddziaływania osobowości rodziców na rozwój dziecka:

„(1) jako model – przez procesy naśladownictwa, identyfikacji, a więc poniekąd jako element środowiska społecznego i sytuacji psychologicznych występujących w środowisku rodzinnym; (2) jako nosiciel standardów i ważny czynnik świadomie tworzonych sytuacji i oddziaływań wychowawczych, a ponadto (3) jako psychologiczny kontekst owych ideałów i standardów wychowawczych”.

I piszący do mnie Rafał ma 100% racji jeśli twierdzi: *„Staram się godzić wszystkie aspekty mojego życia, aby zachować w miarę rozsądną równowagę (choć pewnie moja żona niekoniecznie by się ze mną zgodziła). Oczywiście, że bez trenowania mógłbym więcej czasu poświęcić dzieciom. Ale czy dzięki trenowaniu i pokazywaniu na własnym przykładzie dzieciom właściwych postaw nie zyskujemy więcej? Mam wrażenie, że tak naprawdę mając więcej czasu dla dzieci wcale bym go lepiej/efektywniej nie wykorzystywał. Właśnie mając go może czasem trochę mniej staram się, aby był on wykorzystany efektywniej. A dzięki temu, że pokazuję im na własnym przykładzie właściwe postawy, daję im jednak dużo więcej”.* Co więcej jego doświadczenia modelowania zachowań dzieci przekładają się na 5 ważnych argumentów zbijających moją tezę. Pozwalam je sobie tutaj przytoczyć:

Najważniejsze to pokazywanie dzieciom dobrych/pozytywnych wzorców. Swój przykładem pokazujemy jak należy postępować. Myślę, że najlepszym podsumowaniem tego były słowa mojego syna z ostatnich zawodów, kiedy miałem kłopoty: *„tata jest ironman-em, on się nie poddaje”* ;-)

Oczywiście jest to tylko jeden z etapów. Powiedzieć dziecku to pierwszy etap, drugi kiedy zaczyna rozumieć o co chodzi (słowa Antka), a trzeci kiedy sam doświadczy. Ale dzięki temu, że wcześniej zrozumiał, to doświadczenie wydaje się być wtedy bardziej świadome (wiem to z autopsji, choć ze starszych lat).

2. Trenowanie TRI, w szczególności dłuższych dystansów, uczy przede wszystkim wytrwałości i cierpliwości. To przekłada się na całokształt życia (również z autopsji ;-)
Wiadomo, że dzieci potrafią „dać popalić”, „wchodzić na głowę” czy w bardziej ekstremalnej wersji być „baardzooo uciążliwe” ;-)
Dzięki temu, że mam swój „wentyl bezpieczeństwa” potrafię spokojniej i z większym dystansem podejść do pewnych tematów. To może będzie nieco nieskromne, ale dzięki TRI stałem się nieco lepszą wersją samego siebie ;-P

3. Wiadomo, że trenowanie TRI zabiera sporo czasu. Staram się trenować, kiedy dzieci pójdą już spać albo jeszcze śpią. Oczywiście nie da się robić tego tylko wtedy. Dlatego też wiem, że zabiera to część czasu, który mógłbym spędzić z dziećmi. Staram się jednak przez to efektywniej spędzać z nimi czas, który z nimi dzielę. To trochę tak, że jak się ma mniej możliwości, to naturalnie człowiek stara się lepiej wykorzystać dany czas. Niestety widzę trochę takich słabych przykładów, np. kiedy niby rodzic wychodzi z dzieckiem na dwór, ale dziecko bawi się samo, a rodzic siedzi na ławce i nic nie robi/gada z innymi rodzicami/siedzi z telefonem w ręku.

4. Wspólne spędzanie czasu połączone z trenowaniem. Kiedy syn ma zajęcia na basenie z instruktorem, zwykle wykorzystuję ten czas również na to, aby popływać. I to jest trochę tak, że wzajemnie się podpatrujemy i troszkę nakręcamy ;-)
A poza tym daje mi dużą frajdę (z tego co wiem Antkowi też), jak idę pobiegać, a Antek jedzie obok mnie na rowerze. Czasami udaje nam się tak zaplanować wszystko. Oczywiście dotyczy to tych spokojniejszych/luźniejszych treningów.

5. Dzięki temu, że dzieci widzą startującego w zawodach rodzica to same mają ochotę spróbować. Ja swojego syna nie namawiałem do niczego. Sam mnie prosił, abym znalazł zawody czy to biegowe, czy rowerowe, bo on też chce ;-)
Zaliczył już nawet zawody aquatlonowe, a za chwilę (Sieraków) startuje w duathlonie. Jak mu mówię, że jest taka czy inna możliwość wzięcia udziału w zawodach, to on sam decyduje czy chce. Oczywiście zawsze chce i podniecenie z tym związane jest duże. To też powoduje, że jest świadom tego, że czasami w związku z tym musi pobiegać czy pojeździć tzn. poćwiczyć. Dzięki temu nie traci tego czasu przed TV czy komputerem ;-)

Zgoda. 100% zgody. Problem jak zwykle zawiera się w formie tego procesu. Ostatnio miałem okazję doświadczyć dwóch sytuacji, które tę „formę” opisują. Przykład pierwszy: rozmawiam z przyjacielem, który żali mi się, że w następnym roku to on pierdoli już całe to trenowanie. Najwyżej rower MTB, jakieś bieganie. Wczoraj zamiast siedzieć z dziećmi przy ognisku zapieprzał z kosiarką do 21, bo najpierw była robota, potem trening, dopiero potem obowiązki domowe. Na oglądanie z żoną „M jak miłość” ;) nie starczyło czasu. Scena druga. Siedzę u drugiego przyjaciela wieczorem i słyszymy z kuchni jak jego Królewna (5 lat) „dorostym” głosem pyta: „Tato, łyżeczkę po jogurcie włożyć do zmywarki czy do zlewu?”. Spoglądamy po sobie i ja mówię: WTF – pięciolatek? A Maciek mówi rzecz, która mnie zwała: „Wyobraź sobie ile z takich rzeczy straciłbym, jeśli teraz byłbym na trenerze”. I chyba właśnie o to chodzi.

Mówimy o dość specyficznej sytuacji. Trening do IRONMANA. Dystansu, który uwielbiam. Dystansu, który uważam za króla dystansów. Nie do opisanie jest poziom satysfakcji dzień po zawodach, kiedy to nie tylko po schodach, ale i do kibla – to wyprawa życia. Ale trening do IRONMANA zajmuje cholernie dużo czasu. I niezależnie od tego na ile trenujesz. Czy na ukończenie w limicie, czy na sub 9. No nie da rady zrobić tego bez 10-15, a czasami i 30 godzin w... tygodniu. No to fizycznie jest to niemożliwe, aby dać dzieciakom tyle uwagi, ile potrzeba.

Piszą mądre książki, że kluczowe w rozwoju dziecka są 2-3-5 lat. Wtedy rodzice są wzorcem i można ten wzorzec poznawczy świata kształtować. 10 lat i więcej – jest już posprzątane – wtedy rówieśnicy, piękna pani od polskiego, ale rodzice mają do odegrania kosmiczną rolę w kontrolowaniu tego procesu. W końcu za chwilę nastąpi wychowawczy „pierdolnik gimnazjalny”. I jeszcze raz – nie długość, ale jakość kontaktu ma dla mnie (tak jak pisze Rafał) kluczowe znaczenie. Ale czasami bez długości, a przede wszystkim dostępności, no po prostu nie da rady. Dzieciak przecież nie zapisze sobie w kalendarzu: „porozmawiać z ojcem po jego treningu” i nie ustawi przypomnienia. Ilość godzin treningu (do IRONMANA) i konieczność bycia dostępnym czasami, nie idzie po prostu w parze.

Na koniec alternatywa, o której już kiedyś pisałem. Mając do wyboru ojca, który pracuje po 12 godzin na dobę (i tak go nie ma w domu) a takiego trenującego – wybrałbym tego drugiego. Mając alternatywę pijącego, ale będącego w domu a trenującego – wybrałbym drugiego. Są pewne rzeczy nienegocjowalne. Jakim jestem ojcem – najlepiej ocenić to mogą moje dzieci, ale pamiętam jak dziś (kiedy jeszcze nie trenowałem) zdarzało mi się wrócić po pierwszym dniu szkolenia z W-wy, wskoczyć w korki, pograć z Michałem i rano pojechać na drugi dzień szkolenia. Miałem łatwiej, bo będąc ojczymem musiałem bardziej się starać. Ale ta trudność pokazywała mi wyraźnie jakie mam priorytety.

Przykład Rafała pokazuje, że można, ale na pewno nie trzeba. Pozostaję przy swoim zdaniu – Rafał pewnie przy swoim. Pięknie się różnimy a wy zdecydujcie sami!

4.06.2017

Zasada Pareto

Mógłbym wrzucić samą grafikę z kolejnym treningiem miesiąca, ale zapodany trening jest według mnie fajnym elementem w kwestii poruszonej przez Macieja w liście do mnie. Najpierw sam list:

Marcin,

chciałbym cię „naciągnąć” na tekst z punktu widzenia doświadczonego zawodnika –amatora, co do zasady 20% treningu daje 80% korzyści. Amatorzy mają problem z czasem na długie treningi vs. praca i życie...

Doświadczam tego w tym sezonie szczególnie boleśnie, bo pierwszy raz przygotowuje się intencjonalnie pod kątem pełnego dystansu i widzę różnicę w stosunku do poprzednich sezonów, gdy celem były ½.

W zasadzie myślę ogólnie o podejściu „mniej”, ale lepiej. I co to znaczy lepiej - mocniej, ostrzej... mądrzej. I co to znaczy mądrzej - zwłaszcza, że to co innego dla każdego z nas. W przypadku przygotowania do Pełnego szczególnie daje do myślenia – duże objętości mogą zniechęcić do intensywności...

Nie wyobrażam sobie, żeby ktoś na tym świecie nie znał zasady Pareto, ale przytoczę za Wikipedią: „Zasadę 80/20 sformułował amerykański teoretyk zarządzania Joseph Juran, a jej nazwa pochodzi od włoskiego ekonomisty i socjologa Vilfreda Pareta, który zajmował się zagadnieniem nierównej dystrybucji bogactwa”. W dużym skrócie, 20% właściwego nakładu może dać 80% korzyści. Na jednym ze szkoleń usłyszałem, że 20% części ciała mężczyzny daje 80% rozkoszy – ale to chyba lekka nadinterpretacja ;)

Ale właśnie to o te 20% nakładu pracy mającego dać 80% sukcesu, jak rozumiem, pyta Maciek. Według mnie, tak jak zasada Pareto już dawno przestała obowiązywać przy okazji opisu dystrybucji dóbr na świecie tak i nie obowiązuje ona w treningu. Ale treningu do IRONMANA. Przepraszam, że wprost – co więcej, nie przedstawię żadnych danych stojących za moją tezę. Spróbuję to uzasadnić jedynie pewnym przykładem. Mianowicie swoim. Tomek Kowalski pisał w jednym ze swoich pierwszych artykułów o różnicy między zawodnikiem wytrzymałościowym a szybkościowym (<http://kowalski.coach/typ-wytrzymalosciowy-kontra-szybkosciowy-who-is-who>). Ja też wielokrotnie pisałem o zawodnikach (w dawnych czasach Konieczny vs. Rostkowski albo obecnie przykład Radka Buszana), którym wystarczy 4 razy machnąć nogą i wraca im forma. Ale jeszcze raz – według mnie starcza to do dystansu ¼ Ironmana. Maks. Jak przychodzi co do czego, to dupogodziny trzeba zrobić. No nie da rady inaczej. I nie mówię wyłącznie o treningu jakościowym. Mówię o zwykłym czasie spędzonym na siodelku. Jeśli w okresie przygotowawczym swojego nie wysiedzisz, to skąd będziesz wiedział jak organizm się zachowa podczas wyścigu? Planujesz, że podczas IRONMANA spędzisz 6 h na rowerze? Dobry czas, ale robiąc treningi maksymalnie dwugodzinne, masz prawo liczyć, że

pozostałe 60% odcinka rowerowego przejedziesz na silnej woli. A potem jeszcze maraton! Nie wierzę w 20% w treningu do zawodów długich. W maratonie, jak nie biegasz powyżej 100 km w tygodniu, nie ma szans na wynik w okolicach 2:40. W Ironmanie podobnie – zmieniają się tylko proporcje.

Zatem odpowiadając Maciejowi najpierw filozoficznie – nie masz czasu na trenowanie – zweryfikuj swoje cele. Może Ironman jeszcze nie teraz? A może niekoniecznie w sub 11, 10 (9:30 albo poniżej 9*). Bo ukończyć się da – zawsze. No sorry. Przynajmniej ja tak mam.

Ale jeśli poszukać takich jednostek treningowych, które w porównaniu do innych dają jednak więcej niż 1:1 – to dla mnie będą to właśnie zakładki. Pracując z padawanami, którzy nie mają trenerów, odpowiadając na pytania jakie zakładki robić, zawsze podaję im 4 przykłady:

1. Wolny rower – szybki bieg
2. Szybki rower – wolny bieg
3. Długi rower – długi bieg
4. Dowolny mix

Najpierw słowo o ostatnim przykładzie. Zdarzało mi się robić zakładki typu: 10 km roweru w pałę + 2 km biegu w pałę i tak x 3. Zdarzało mi się robić zakładki 3 h roweru, w tym 2 h w tempie do Ironmana i 2 h biegu w tempie do Ironmana. Wydaje mi się, że paleta możliwości jest nieskończona. A wszystko determinuje dystans, do którego trenujemy. Wszyscy trenujący u Tomka znają zakładkę robioną w BPS: 3+2 – czyli klasyk Kowalskiego – można by rzec. 5 h czystej zabawy. Według mnie kwintesencja treningu TRI, dająca właśnie 80% „zysków”. Niezależnie od tego w jakim tempie był rower, pierwsze 200 m to ciągłe myślenie: *jak to k... jest możliwe żebym podczas zawodów pobiegł po x:xx/km*. Działa to więc nie tylko na mięśnie, ale i na psychę. Oczywiście zakładka prezentowana na początku jest zakładką ironmanową. Jeśli by spojrzeć na treningi zeszłoroczne – mój faworyt!

15.06.2017

Schody do nieba, a może skoki?

Dzisiaj trochę o pokręconej naturze, a właściwie rzecz biorąc o mojej naturze. Bardzo lubię trenować. Niektórzy nazywają to uzależnieniem, ja nazywam pasją. I właśnie o pewnym wymiarze tej pasji dzisiaj będzie. Stawiałem tę tezę już wielokrotnie: w sporcie wytrzymałościowym nie liczy się talent. Albo inaczej – talent to zdolność do uczciwej pracy. Czyli nie oszukiwanie siebie, trenera, ani innych dookoła oraz realizacja planu stosownie do pomysłu jego autora. A, że w 2017 już kilka razy miałem do czynienia z TYM pomysłem, to właśnie teraz chciałem się z Wami NIM podzielić. Co to jest? Otóż jest to zwiększające się obciążenie podczas jednego treningu. Tak skokowo. W treningu biegowym jest to, np. BNP – czyli bieg z narastającą prędkością, w treningu pływackim są to pływane coraz szybciej odcinki. Na rowerze – podobnie. Najpierw walisz zamulający cię odcinek, a potem ciśniesz coś, co jest nieporównywalnie szybsze/mocniejsze, z wyższym tętnem. I nie o metodyce tego treningu dzisiaj będzie. O to oczywiście można spytać Tomka Kowalskiego. Raczej chciałbym podzielić się z Państwem tym, jak ja to odbieram i jakie z tego płyną korzyści dla startu (zawodów).

Za moich zawodniczych czasów nie biegano się biegów z narastającą prędkością, więc jest to dla mnie jednostka nieznana, a co nieznanne to złe (z założenia). Trudno jest takiego „tradycjonalistę” jak ja przekonać do nowego sposobu trenowania, ale jakoś na razie to wychodzi. Wyobraźmy sobie taką oto drabinkę (nie jest to trening Tomka): 3 h roweru, w tym akcent trwający 90', gdzie co 15' tętno ma skoczyć o 10 uderzeń. Albo robiony przeze mnie ostatnio pływacki: 30x50, z czego pierwsze 10 umiarkowanie, drugie mocno, a trzecie na maksa. Albo jeszcze inny – zakładkowy: 2 h roweru z mocnymi 30" przyspieszeniami, a potem na wyczucie BC2. Zwykle do tego kolejnego odcinka podchodzi się jak pies do jeża. Ja jednak odkryłem pewien sposób wizualizacji, który powoduje, że tą ostatnią (najmocniejszą) część akcentu traktuję jak... „zawody”. Czyli tutaj wszystkie ręce na podkład. Idziemy na maksa i nie martwimy się do będzie dalej. I może brzmi to idiotycznie, ale nawet jeśli przed (patrz trening pływacki – drugie 10 x 50) jest już ciężko, to tej trzeciej części po prostu nie mogę się doczekać. Mocniejszy odcinek przede mną – z czego się cieszyć. Ale ja się cieszę. Bo po raz kolejny jest co sobie udowodniać. Że mogę (i zmożę ;))

Oczywiście mój trener cwaniakuje, wyznaczając zakresy tempa, bo wie, że moja ambitna i przekorna dusza „lubię-trenowacza” zawsze wyznaczy sobie albo górny zakres, albo po prostu zawiesi wysoko poprzeczkę. Przykład: na samopoczucie zawsze oznacza dla mnie tyle samo albo szybciej niż ostatnio. Zakres mocy na rowerze – zawsze wybieram ten wyższy. Dlaczego? Bo uważam, że po to się trenuje, aby zrobić górkę. Żeby na zawodach było lżej. I mimo, że preferuję stałe tempo (podczas startu), to coraz więcej przyjemności mam „ze schodów” wysiłku, który zdarza się podczas treningu.

Jaki to ma wpływ na zawody? Już dawno na rowerze przestałem myśleć o biegu. Pływaniem to się właściwie kompletnie nie przejmuję. Obce jest mi poczucie – zajechać się na pływaniu. Jest przereklamowane, a ja nie jadę potem w grupie, więc jak będzie mi ciężko – po prostu złapię wolniejsze nogi. Jadę swoje i za każdym razem nie mogę doczekać się biegu. Nie dlatego, że najłatwiej – dlatego, że zastanawiam się ile ubiegnę. Podczas tego weekendu namawiałem przyjaciela, który nie potrafi uwierzyć w swoje mocne bieganie, aby poeksperymentował. Pojechał, jak na siebie, mocny rower i mając do przebiegnięcia jeszcze 21 km, przebiegł na maksa 15. A potem jak Bóg da. Nie udało się, bo już na rowerze było słabo, ale uważam, że to jest metoda. Nie tylko, żeby trochę siebie oszukać, ale również, żeby omamić konkurentów (jeśli bieganie na miejsce). Pamiętam jak Darek Sidor motywował mnie przed pierwszym Karkonoszmaronem: *pamiętaj – jeśli będziecie biegli razem (z konkurentem), to pierwsze 300 m tego bardzo ostrego podbiegu na Odrodzenie MUSISZ pobiec. Za zakrętem jest już łagodniej, ale ludzie tego nie wiedzą. Nie wytrzymają tych 300 i odpadną – potem odpoczniesz.* I tak zrobiłem. Wprawdzie biegłem tam sam i wprawdzie podbiegłem całość :) ale nauka w głowie została.

19.06.2017

Janusz triatlonu trenuje

Właściwie to nie wiem za bardzo jak zacząć ten felieton mimo, że miałem całe 4,5 h na jego napisanie. Co więcej, napisałem już go w głowie podczas treningu. Lubię podejście tradycyjne, więc zacznę jednak od początku.

W zeszłym tygodniu miałem w planie 2 h roweru + 10 km BC 2 na samopoczucie. W trakcie roweru 15x30" w pałę, więc rower lekki nie był. Bieg na samopoczucie – dla mnie oznacza również w pałę, bo, jak pamiętacie z poprzedniego felietonu, lubię sobie różne rzeczy udowadniać. Tym razem cross 10 km sub 36' pokazał, że lekko przegrzałem. I to nie tylko przez żar jaki lał się z nieba. Lekko zaniepokojony napisałem Tomkowi, że świadom jestem, że to BC2 to bc2 nie było, ale raczej coś al'a wyścig, i że będę się starał wolniej. Trener odpowiedział, że właściwie to on nie ma „nic naprzeciwko” pod warunkiem, że jak w planie będą wolne treningi, to będzie rzeczywiście wolno.

Tak więc dzisiaj w planie 3-5 h roweru do 200 wat mielenia korbą. Aby urozmaicić sobie trening wymyśliłem, że pojedę z Olsztyna do Susza (90 km) i potem po trasie zawodów dokręcę do 4,5-5 h. Dlaczego do Susza? Po pierwsze zawody i przyjaciele, po drugie (a może jednak po pierwsze bardziej) Wertykał się wystawiał, więc nie mogłem zmarnować okazji na „przeffitowanie” się w ramach przygotowania do Hawajów. Dlaczego? Uważam, że fitować powinniśmy się za każdym razem, gdy zaczyna się sezon. Inna gibkość, inne ułożenie ciała. Warto sprawdzić co jest ok, a co nie. Już podczas expo na 5150 Warsaw narzekałem chłopakom, że chyba czas na zmianę siodła, bo moje „Adamo Century” wydaje mi się już lekko przechodzone. Poza tym Krystyn twierdzi, że ma całą masę lepszych siodeł.

Przygotowałem się na pewniaka. 4,5–5 h roweru, na godzinę 14 fitting, sprawdzenie pogody, zrobienie kanapek oraz bidonów, zabranie kapci do tylnej kieszeni stroju – wiadomo – na bosaka potem łaźać nie będę. Nawet żonie, która dzisiaj pracowała, spakowałem rzeczy na przebranie. Z powrotem miałem podróżować z kolegą Dowborem, a Ewa miała mnie przechwycić. 100% profeska. Poza jedną rzeczą.

Ponieważ trening miał być luźny, po raz pierwszy w swojej karierze kolarskiej, wyjeżdżając z domu (a i w prawo i w lewo mam od razu sztojfę), zdecydowałem się na zredukowanie przedniej przerzutki na mały blat. Wjechałem dostojnie na górkę, rozpędziłem się do przepisowych 199 watów i... przednia przerzutka umarła. W tym momencie zadałem sobie pytanie: *kiedy ja ostatnio ją ładowałem?* Pamiętam – przed IM Barcelona – czyli w październiku 2016. Emil coś kiedyś mówił, że jak mało prądu, to najpierw siada przednia, a potem tylna. Jest 4' treningu – co robić? Wracać i rozkręcać to całe ustrojstwo? Może wrócić i podładować tylko tyle, żeby przetrzucić na blat. Nie – szkoda czasu – nie wyrobię się z treningiem, a potem na 14 do Krystyna. Jadę. Trudno, coś najwyżej wykombinuję.

Patrząc na sposób realizacji treningu zagrożenia za dużego nie było. Trening miał być luźny, ale jak to zwykle na rowerze powinienem zwracać uwagę na kadencję. Ta nie powinna być zbyt duża. Od pewnego czasu pracujemy z Tomkiem nad obniżeniem tej mojej dotychczasowej 90-95 RPM na 75-85. Ale jak to robić jadąc 4,5 h trening na małym blacie?

Wykombinowałem następujący setup: a) ustawiłem przerzutkę tylną na „ośkę”, żeby było możliwie jak najciężej, b) bałem się, że zmienianie tylnych przełożeń oznaczać będzie, że w końcu skończy się prąd na najniższym przełożeniu - decyzja – nie zmieniam przełożeń, c) zmieniam trasę podróży do Susza tak, aby w większości było pod wiatr. No więc w zależności od ukształtowania terenu kręciłem albo regularne 80-85, albo 50 (pod górkę). Spostrzeżenie mam jednak następujące: praca nad obniżeniem kadencji przynosi wyniki. Kręcenie 85+ już sprawiało, że miałem wrażenie jakbym kręcił młynka. A to ciągle było mniej niż kręciłem za kadencji Darka Sidora.

Po dotarciu do Susza (zmoczony raptem dwa razy) umyłem rower pod prysznicem dla zawodników, pięknie wysuszyłem ręcznikami papierowymi i po raz kolejny zaskoczyłem ekipę Wertykala tym, jak bardzo dbam o swojego Argona. Się dba – się ma. Wprawdzie pół hali wyśmiało moje kłapeczki, ale przynajmniej jestem #janusztriathlonu pełną gębą.

Oprócz fittingu z nowym siodłem, Panowie Paweł i Krystyn coś tam pogmerali przy rowerze, poucinali, posztukowali i... kazali przyjechać jednak na pełen przegląd do Zabierzowa. Przyjadę, bo i ekipa zacna, i zawody do których się szykuję również.

A propos zawodów i przygotowywania się do nich. Ekipa Wertykala zaopatrzyła mnie w nowy kask startowy specjalnie na Hawaje. Briko, zrobiony specjalnie dla mnie na różowo, to balans pomiędzy aerodynamiką i wentylacją. Na KONA-a w sam raz! Dziękuję!

24.06.2017

Shrug. Moda czy darmowy doping?

Jedziemy obok siebie z kolegą Dowborem, przypadkowo spotkawszy się na trasie w Gassach. „Ile wat jedziesz?” - pyta Maciek. „200” odpowiadam. „Ja jadę 210 ale przecież nie ma znaczenia ile jedziemy – nie jesteśmy kuchenkami mikrofalowymi, żeby o naszej jakości świadczyła ilość watów, ale opór jaki stawiamy. Zobacz na Podsiadłowskiego...”.

I rzeczywiście – na blogu www.kowalski.coach (<http://kowalski.coach/magia-ftp>) pokazuje waty Michała z dwóch wyścigów. Oba dość niskie w wartościach bezwzględnych, a jakże różne od osiągniętych przeze mnie. Dodatkowo Michał pokazuje w komentarzach swoje dane z Sierakowa, gdzie przy względnie niskich watach (285) robi średnią 42,5. Więc nie tylko noga, ale i aerodynamika – i to jest ta różnica. Czas się skupić właśnie na niej. W końcu jak twierdzi Maciej, kuchenką mikrofalową nie jestem 😊

Okazja nadarza się podczas wizyty u Krystyna Lipiarskiego w Wertykalu. Refitting po zawodach w Lidzbarku, gdzie upodliłem swoje mięśnie grzbietu, wierząc się na siodle na zbyt jednak agresywnej pozycji. Krystyn poświęca mi prawie 4 godziny swojego czasu, z czego 2 spędzamy na ustawieniach roweru. Na koniec – kiedy chcę już uciekać - Krystyn namawia mnie na spojrzenie na jego ostatnie doświadczenie z konferencji na której był. Pokazuje mi SHRUG. Czyli zmianę pozycji na rowerze stworzoną w tunelu aerodynamicznym. Cel – zmniejszyć opór czołowy.

Zaczynamy z wysokiego „c”, czyli przeglądamy zdjęcia tych, którzy są najlepsi. Kienle, Frodeno (tutaj najświeższe zdjęcie z IRONMAN Austria). Widać wyraźnie, że panowie przesunięci na czub siodła, ze zrotowanymi biodrami, sprawiają wrażenie jakby biegli na rowerze. Ale to znam. Adamo – czyli siodło anatomiczne daje taką możliwość już dawno. Coś innego pokazuje mi Krystyn w górnej części zdjęcia. Sposób trzymania głowy. Frodeno leży na kierownicy właściwie klatką piersiową, głowę ma wciśniętą w barki, a linia kasku (krótkiego) i linia pleców to jakby linijka. To się nazywa SHRUG – mówi Krystyn. Chcesz przećwiczyć?

No to ćwiczymy. Najpierw przesuwam się do przodu na rękach, zwężam łokcie, wciskam głowę w ramiona, prostuję plecy. Fajnie. Ale nie ujadę tak nawet minuty. Ręce boją, mięśnie karku boją, wszystko boli. Wracam do pozycji komfortowej (dalej aero). „I na tym właśnie polega pic. Nie dajesz rady jechać w pozycji optymalnej – wracasz do pozycji komfortowej. Trzeba ćwiczyć, przyzwyczajać się. Ale po kolei. Najpierw ręce, potem głowa, potem plecy. Na treningach wydłużaj te odcinki włączając kolejne elementy”.

No to ćwiczyłem. Najpierw poprosiłem Krystyna o zwężenie padów. Maksymalnie. Pady mam teraz tak przesunięte, że wewnętrzną stroną przedramion dotykam bidonu na kierownicy. Węziej się nie da. Zdziwiająco nie pogorszyło to komfortu pleców ani barków.

Kolejną porcją danych było zmierzenie oporu czołowego za pomocą aplikacji BIORACER. Krystyn rozwinął zieloną płachtę za moimi plecami i zaczęliśmy się nagrywać, a program, po zrobieniu obrysu pozycji naturalnej pokazywał teoretyczny zysk lub opór wraz ze zmianą pozycji. Do cyfr bym się nie przywiązywał, ale to co mnie zainteresowało to trend. Wystarczyło, że zobaczyłem prawie 40% różnicę pomiędzy jazdą w pozycji optymalnej a jechaniem w górnym uchwycie i już wiem, że podnoszenie się nawet na chwilę jest kompletnie bez sensu (chyba, że pod górę). Widać było bardzo wyraźnie jak ułożenie głowy najniższej możliwej pozycji minimalizuje opór. Właściwie darmowy zysk. Trzeba tylko potrenować pozycję.

Okazja przydarzyła się w sobotę, kiedy to do zrobienia miałem 4-6 h roweru. Jak trener pisze widełki – zawsze wybieram większą wartość. Wiadomo, ambicja. Poza tym teraz jest właśnie czas na ćwiczenie wszystkiego, więc postanowiłem przetestować podczas tego treningu 3 rzeczy. Po pierwsze wjechać się w strój startowy. Huub Dave Scott to strój jakiego używam od zeszłego roku. Ma minimalną wkładkę więc ½ IM idzie w normalnym komforcie, ale już pełen to pewne wyzwanie dla dupski – czas się więc przyzwyczajać. Druga rzecz – to węższe ułożenie ramion. Chciałem zobaczyć jak „doznania” na fittingu przełożą się na długotrwałą jazdę. No i SHRUG. Ile wytrzymam. Starłem się ćwiczyć to ostatnie sekwencyjnie oraz z narastającą długością. W każdej z 6 godzin w pierwszych 10 minutach jechałem 1' w drugiej 2' i tak do 5' maksymalnie. Nie jest łatwo. Rzeczywiście trzeba się przyzwyczaić, a przede wszystkim zwrócić uwagę na:

1. Pozycję głowy. Jak się ma krótki kask to patrzenie na przednie koło jest naturalne. Oczywiście tracimy wtedy focus na to co się dzieje przed nami. Długie proste, kontrolowanie co się może wydarzyć i przede wszystkim okulary bez górnego rantu. To pomaga
2. Położony na kierownicy, dotykam kolanami brzucha. Wiadomo, że bandzior przeszkadza ;) dodatkowo, jeżeli w trakcie jazdy „puszcza się przeponę” tak jak ja, żeby więcej powietrza wchodziło do płuc, brzuch lekko zwisa. SHRUG powoduje, że czujecie kolana na brzuchu właśnie. Dziwne uczucie
3. Odcinki, w których jechałem w SHRUGu spowodowały, że po raz kolejny zdałem sobie sprawę z upływającego czasu. Głowa jest bliżej czytnika danych na kierownicy. Jako dalekowiedz zorientowałem się w pewnym momencie, że mimo dość dużych cyferek są one niewyraźne ;) Starość nie radość.
4. Napięcie mięśni czworogłowych. Pochylenie się do przodu powoduje dość intensywną pracę mięśni czworogłowych. Czuje się je nawet w jeździe tlenowej (225 wat na sobotnim treningu). Sam jestem ciekaw jak będzie się to odczuwało podczas odcinków tempowych. Już w poniedziałek w planie 4*10' SS, czyli ok .340w. W końcu na zawodach trzeba będzie jeszcze z tego pobiec.

Nie mam oczywiście żadnych danych z tych kilkudziesięciu odcinków przejechanych w SHRUG-u. Ciągłe nie wiem czy inwestycja wysiłkowa coś da. W końcu, na dystansie IRONMAN liczy się stosunek komfortu do minimalizacji oporu. Jednak wydaje mi się, że w SHRUG-u coś jest. Najfajniejsze były momenty, kiedy po

odcinku „testowym” wracałem do pozycji – jak to Krystyn nazywa – komfortowej. Poczucie miałem takie, jakbym rozsiadał się na fotelu, a to dalej było dość mocno agresywne aero. Więc może tutaj jest klucz!

Na podsumowanie: podczas wczorajszego treningu przypomniał mi się komentarz jednego z managerów, którzy na prowadzonym przeze mnie szkoleniu z zarządzania ludźmi, po części poświęconej autorytetowi managera, stwierdził: *„Aha, czyli wychodzi na to, że zanim zaczniemy stosować różne bodźce motywacyjne, najpierw warto nie być chujem... W sumie to za darmo jest”*... I myślę, że podobnie jest z pozycją na rowerze. Darmowa, bezinwestycyjna pomoc w osiągnięciu lepszych wyników. Czemu więc nie spróbować...

9.07.2017

Odżywianie na Ironmanie

Dzisiaj mogę powiedzieć to z całą pewnością. Na każdym swoim starcie na dystansie Ironman ŻLE się odżywiałem. Nie dlatego, że miałem złe odżywki, ale po prostu dlatego, że jedzenie tylko odżywek, to zdecydowanie za mało. Pokazała to również Barcelona. Nawet jeśli miałbym tam tego więcej, to i tak bym nic już nie wcisnął. Na części biegowej czułem odruch wymiotny na myśl, że powinienem wziąć kolejnego żela. Start w Lidzbarku (chyba również brak odpowiedniego nawadniania na biegu) oraz 6 godzinne rowery jakie teraz robię, dają wiele do myślenia.

Ale od początku. Trafiły do mnie ostatnio dwa głosy mówiące o przygotowywaniu organizmu do spalania tłuszczów podczas wysiłku. Pierwszy to Marcin Nagórek, który mówił o tym podczas jednego z najlepszych podcastów, jakiego wysłuchałem w życiu (podcast swimbikerun). Drugi to tekst, który przeczytałem w gazecie dawanej w pakiecie podczas Triathlon Energy. Tam z kolei wypowiadał się Tomek Spaleniak. Obaj mówią to, co stosuję od początku swojej kariery zawodniczej. Na treningach nie jakościowych (to już moja interpretacja) nie warto faszerować się odżywkami, bo trzeba przygotowywać organizm do długu energetycznego i ciągnięcia energii z tłuszczu. Marcin, Tomek – poprawiajcie mnie, jeśli się mylę. Teoria jest super, ALE według mnie dotyczy treningów trwających określoną ilość czasu. Jak dla mnie, tak mniej więcej 3 h maks. W praktyce, gdy idę na trening 60-90' (a już 100 %, jeśli jest to trening biegowy), nie zabieram niczego. Na rowerowym, powyżej 2 h zabieram zwykle tylko wodę. Żadnych żeli, żadnych iso, batonów itd. Ale jeśli jest to wysiłek powyżej 3 h albo, jeśli jest naprawdę skwar, to szczególnie na rowerze brak „energii” z zewnątrz w pewnym momencie jednak mnie dość mocno odcina. I w tym roku postanowiłem (trochę wbrew swojej filozofii) jednak się „szprycować”. Na rowerze zawsze mam tabletki Enervit do ssania oraz baton. Nie skorzystam – trudno – ale zawsze są. Na treningi 2 h+ zawsze zabieram butlę wody i butlę ISO – nie skorzystam z tej drugiej – trudno. Na treningi biegowe 20 km +, zawsze zabieram żelik – nie skorzystam – jak wyżej. Ale staram się wyrabiać odruch regularnego „konsumowania”. Tomek w swoim artykule uzmysłowił mi jak duży jednak mamy wysiłek energetyczny. Ile trzeba dostarczyć energii, aby jej ubytek zrekompensować. Wychodziło – 1 żel na 20! Oczywiście żel zawierający odpowiednią ilość węglowodanów. Nie wiem, czy podczas IM na Hawajach dałbym radę wcisnąć w siebie 15 żeli na rowerze. Sposób Michała Podsiadłowskiego (też teraz ćwiczę), aby wcisnąć je do bidonu i popijać co jakiś czas działa, ale ciągle to są jednak żele. Na długich treningach rowerowych staram się pójść za radą Maćka Żywka – na rowerze posiłki „stałe”, a dopiero na biegu żele. Zabieram więc zarówno kanapki jak i batony. Z tymi ostatnimi oswajam się odpakowując je od razu w domu z opakowania i wkładam do saszetki luzem. Podobnie zresztą z tabletkami z solą. Te też luzem wędrują do saszetki na ramie. Na ostatnim treningu (6 h) testowałem parówki. W kolejce jeszcze saszetki foliowe z ugotowaną kaszą z jakąś „omastą”.

Zobaczmy. W sumie parówki weszły dobrze. A pełniąc głównie funkcję „łamacza smaku” pomiędzy batonami, swoją rolę spełniły.

W kwestii picia też eksperymentuję. Poza nowym produktem jaki zapodał mi Tomek z Enervitu, czyli G Sport (isotonic), na rower zabieram ZAWSZE kawę z colą. Generalnie na starcie w Barcelonie bardzo przekonałem się do coli. Na maratonie piłem tam tylko colę. Podczas przerwy na uzupełnienie płynów, na stacji kupuję litrową wodę i półlitrową colę. Mieszam i dojeżdżam te ostatnie 2-2,5 h nie dość, że we względnym komforcie energetycznym to jest i.... smacznie 😊 A, że pić trzeba, to przekonał mnie do tego dzisiejszy eksperyment. Przed wyjściem na rower waga 71,3 kg, po zakończeniu treningu (5:50', 204 km) – 69,5 kg. Temperatura ok. 22 stopni. Wypiłem w trakcie: 2 litry iso, 1 litr wody i 0,5 l coli. Do tego zjadłem 2 batony, jedną CAŁĄ bułkę z żółtym serem, 2 parówki oraz wyssałem 3 tabletki. Dodam tylko, że baaaaardzo duże śniadanie skończyłem na 20' przed rozpoczęciem roweru.

Tak więc, jak widać, bez paliwa nie ma jazdy... a co mówić potem jeszcze o biegu.

15.07.2017

Jak trenować? Samemu czy w grupie.

O gustach się nie dyskutuje. Dlatego na pytanie czy wolę trenować sam, czy w grupie, odpowiadam – to zależy. Ale zaraz potem mówię – „*ale ja specyficzny jestem*”. Dlatego zwykle trenuję sam. Dlaczego? Powody są dwa. Po pierwsze trudno mi się wpasować w treningi i prędkości innych, a po drugie po prostu wolę. Poza tym, kto by nadażył za moimi miejscówkami do trenowania. Raz tu, raz tam ☺

Wiem, że to brzmi jak „*wolę trenować sam, bo wolę*”, ale tak trochę jest. Sam jestem swoim partnerem, mogę spokojnie pomyśleć, zastanowić się, przeżywać trening. Nikt mi nie przeszkadza, nie pyta, nie trzeba gadać. Nie muszę się zastanawiać, co powiedzieć, jak partner treningowy zakończył kwestię – bo zobowiązanie czuję ;) Może mało istotne, ale trenując z „obcą” osobą nie wiem też na ile mogę pozwolić sobie na komfort i higienę treningu. Plucie, smarkanie może i ok. Ale lekkie bączki? ;)

Oczywiście trenowanie samemu nie oznacza, że jak Prezes napisze: *MKON jakiś rowerek byśmy zrobili* – to natychmiast odmawiam. Powiem więcej, jak nie mam motywacji do zrobienia treningu, to szukam okazji na wspólne potrenowanie, bo wtedy jakoś łatwiej. Oczywiście od reguły są wyjątki i o takich trzech chciałbym napisać właśnie ten felieton.

Wyjątek 1 – trenowanie na basenie. Wczoraj umówiłem się z Olgą Kowalską na trening basenowy. To trochę taki powrót do przeszłości, bo pamiętam swój jeden z pierwszych obozów w Szklarskiej po powrocie do trenowania, jak to pływając w Bornie jakieś dziecko (!) spojrzało mi w oczy, powiedziało „*witam*” i popłynęło swoje, a ja wiedziałem, że skądś to dziecko kojarzę ;) Tym razem Olga zaproponowała pływanie w godzinach Trinerdy, więc tor dla nas. Zadanie główne: 20*100 z czego 2 setki wolno, a 3 mocno. I po zakończonym treningu Olga mówi: *tak szybko sama bym nie popłynęła*. A ja mówię: *ja nie lubię pływać z kimś na basenie – chyba, że pływam z przodu*. I pewnie sam popłynąłbym tak samo, ale też spostrzegłem po sobie, że ten diabełek ambicji: „*No nie, dziewczyna nie wygląda na zmęczoną, nie możesz odpuścić. Nie bądź cienias*”, też pomagał w tym treningu. Dzisiaj pływając z Radkiem Pawłowskim (on pływał swoje, ja swoje), też na jednym torze, to ja byłem tym ścigającym. I dzisiejszy trening pokazał mi, że pływając w nogach też można się nieźle uharatać.

Wyjątek 2 – biegowe treningi tempowe. Sam tego nie doświadczyłem, ale jak czytam wpisy Bartka Olszewskiego albo Oskiera, to mogę sobie wyobrazić, że szczególnie treningi na stadionie i to treningi biegowe mogą mieć dodatkowy stymulant w postaci sparing partnera. Muszę kiedyś spróbować. Tylko kiedy i gdzie taką osobę znaleźć, która by się do mojego kalendarza przypasowała.

Wyjątek 3 – kiedy straaaaasznie się nie chce. Szczególnie w słabą pogodę mam taką zasadę, że staram się umawiać z kumplami na daną godzinę na trening i

potem... wyłączam telefon. Żeby czasami nie sprawdzić sms i zobaczyć treści: „wiesz co – jednak ja nie idę” ;) Zdarzyło mi się wyjść już domu i dopiero wtedy takiego sms'a odczytać, ale wtedy to trening trzeba było już zrobić.

Jednak generalnie trenowanie samemu ma chyba więcej plusów niż trenowanie w grupie. Szczególnie w kontekście zawodów, podczas których jednak jesteś ty i dystans. Ty i wysiłek, Ty i twoja wola. Pamiętam jak, jadąc na któryś tam obóz w Szklarskiej, Darek Sidor mówił mi: *tylko żadnych koleżeńskich treningów. Jedziesz sam, na swój obóz na swoje treningi. Będą koleżeńskie treningi będzie albo ściganie się albo dostosowywanie się do tempa kolegów.* I tak źle i tak niedobrze. Poza tym czasami lepiej pomilczeć niż gadać. Bo jak człowiek na co dzień na Sali szkoleniowej gada, to ile można poza salą ;)

Post scriptum, już po napisaniu tego felietonu napisała do mnie Olga Kowalska: *MKON nie pobieglibyśmy razem? Ale ja muszę po płaskim, więc będę biegała na Zakręcie Śmierci.* Mając w planie 14 km w tempie spokojnym doskonale zrozumiałem powiedzenie: „dla towarzystwa cygan dał się powiesić” ☺

24.07.2017

Jak się „zmusić”?

Jeden z padawanów zadał mi pytanie:

„Jak przełamujesz głowę na zawodach? Jak pracę z treningów przerzucić na zawody? U mnie właśnie niestety występuje ten problem. Na treningach ogień, jest dobrze, a na zawodach rower niby można było mocniej, bieganie to już w ogóle dno... Wszedłem już w cykl pod pełny, drugi tydzień konkretnie. Jest ciężko, Adam (trener) nie daje się nudzić i odpoczywać na treningach robię robotę, ale wiem, że po słońcu będzie potrzebna jeszcze ta iskierka. Wiem, że może to być kwestia indywidualna, ale chciałbym wiedzieć jak Ty się przełamujesz. Co by na mecie mieć nogi w dupie. Nie jest to u mnie problem natury sportowej, bo to raczej może siedzieć w głowie. Co o tym sądzisz?”

Mikołaj nie jest jedyną osobą, która mnie zagaduje o temat związany z przełamaniem głowy już na samych zawodach. Podam Wam drugi przykład. Zawodniczka trenuje do biegu na 10 km. Wszystkie tempa robione po drodze robi szybciej niż przewiduje plan. Cel – złamać 50 minut. Środek treningowy – standardowy plan treningowy wzięty z internetu – przypominam: ja planów nie piszę! Po sprawdzianie pisze do mnie: *MKON, pobiegłam 48:57, ale mogłam szybciej, bo 2 razy zatrzymałam się po drodze na 10' odpoczynek. Po prostu nie mogłam już mocniej i musiałam się zatrzymać. 10 sekundowy? Ryli? Naprawdę te 10, a nawet 20 sekund spowodowało, że dziewczyna odpoczęła? Fizjologicznie jest to możliwe? Może w pływaniu tempa na basenie w postaci 3x800 w tempie, ale podczas sprawdzianu na 10 km? – po prostu w to nie wierzę.*

Więc, jak pisze Mikołaj WSZYSTKO siedzi w głowie. Coś powoduje, że nie potrafimy się zmusić do wysiłku, mimo że na treningach robimy to z palcem w nosie. Moim pomysłem na to jest... realizacja planu i wmawianie sobie, że robię... trening. Nic nie może mnie więc zaskoczyć, bo na treningu to już robiłem. Pamiętam swój pierwszy start w Borównie w 2009 r. Plan na niego był dość prosty: polecieć w takich prędkościach w jakich trenowałem. A trening miałem wtedy prymitywny jak cep. Pływałem w jednej sesji ciągiem 2 km (nie miałem świadomości, że są jakieś zadania) i zwykle zajmowało mi to 40'. Kilka razy w tygodniu jeździłem na rowerze i niezależnie od warunków pogodowych starałem się trzymać średnią 30 km/h. Jak nie było pogody, to kręciłem na rolkach (nie miałem wtedy trenażera) w podobnej prędkości. Tylko bieganie było jakoś tam periodyzowane – były i ciągłe, i długie wybiegania i 15*400, i inne cuda. Ale generalnie plan był taki, aby przebiec maraton w Borównie po 5'/km. Z jednej strony celem głównym był Klagen 2010, więc Borówno było tylko sprawdzianem, po drugie - moja filozofia jest od lat taka sama – pierwszy start jest zawsze na zaliczenie. I mimo, że nie spałem przed startem pewnie więcej niż 2h (taki stres), i że do tej pory nie robiłem zakładek, to miałem pojedyncze odcinki 3,8 km pływania, 180 km rower i maraton zaliczone. Jednak dotychczas, poza startami pośrednimi 4:34 w Suszu, nie złożyło mi się to w całość,

więc był to start zgodnie z filozofią: odtwarzam to, co zaplanowałem. I tak się złożyło, że odtwarzając, przesuwałem się do przodu. Zrezygnowałem z tego planu na przedostatnim nawrocie, kiedy Żona krzyknęła mi, że do Jacka Gardenera mam tak blisko, że może jednak bym się zmusił. No to się zmusiłem mimo, że nie wiedziałem kogo gonię. Odtwarzanie planu, jakikolwiek by nie był, to według mnie klucz do osiągnięcia dobrego wyniku. Plan może mieć różne elementy. Dla przykładu, ja w T2 w Borównie poświęciłem ok 3-4' na posmarowanie nóg maścią chłodzącą ;) #janusztriathlonu, ale było to w planie. Mimo, że z roweru zszedłem 4-ty, to nie leciałem szybciej niż 5'/km bo... taki był plan. Jakby był inny, to bym ten plan realizował.

Mikołaj pisze, że trenuje z Adamem (sam mu zresztą Go poleciłem), zatem głęboko wierzę, że trenerzy na podstawie swoich obserwacji, realizacji celów pośrednich oraz mikro i makro-planów mają w głowie to, co zawodnik powinien na zawodach „odtworzyć”. Jedyne problemy to nawarstwiające się zmęczenie, bo tego w takim wymiarze jak na zawodach to raczej nie przećwiczymy. I dlatego według mnie pojawia się jeszcze jeden czynnik, o którym każdy wie, a niekoniecznie chce się do niego przyznać: strach. A właściwie dwa rodzaje strachu: strach przed wysiłkiem (bo będzie bolało) i strach przed porażką (nie zrealizuję celu). Pisałem już o tym (felieton jest w książce), ale i tu przypomnę. Strach przed wysiłkiem można oswoić, robiąc treningi na podobnych albo większych prędkościach. Ten strach jest paraliżujący. Wczoraj zerknąłem w plan na Training Peaks i widzę, co Tomek zaplanował mi na sobotę. To zresztą śmieszna koincydencja, bo na dwunastym kilometrze szesnastokilometrowego biegu ciągłego przedwczoraj naszła mnie taka myśl: *„ciekawe czy zrobiłbym teraz 5*2 km po 3:20 (tyle biegałem w zeszłym roku)”*. I co widzę w planie? 5*2 po 3:15, czyli tyle, ile biegałem w sztosie przygotowań do maratonu. Czy boję się? Jak cholera. Wiem, że będzie bolało. Ale to jest ta górka, którą trzeba robić jak chce się zrealizować plan. Myślę też (to pokazał mi ostatni bieg ciągły), że nie ma co się nastawiać na komfort podczas treningu. Ma boleć, to przygotujmy się, że będzie boleć. Najwyżej się rozczarujemy. Ale kluczem jest plan. Masz jechać tyle watów? To jedziesz. Potrzebujesz dodatkowego bodźca – ustawiasz sobie autolapa co 10 km na wyścigu i kontrolujesz, co się dzieje. I przyspieszasz jak trzeba. No niestety. Na tym polega ściganie się (również z samym sobą).

Z tym drugim strachem na razie nie walczę, bo nie ma sensu z nim walczyć. Jeśli zrobiłeś swój plan, a nie zrealizowałeś celu – jesteś zwycięzcą. Wróć do trenera albo zrób to sam i zweryfikuj plan. I startuj drugi raz 😊 Nie, żeby cokolwiek osłabiał albo odpuszczał – nigdy! – ale odkryłem już to dawno: trenowanie daje mi więcej satysfakcji niż startowanie. A swój cel – M-50 Mistrz Świata – i tak zrealizuję!

27.07.2017

Dylematy doppera

Jest w moim biznesie taki niewypowiedziany wątek, który pojawia się za każdym razem jak prowadzę szkolenie, np. w temacie technik perswazji. Jaka jest różnica między wywieraniem wpływu (perswazją) a manipulacją. Można szukać w różnych definicjach, ale to co mnie najbardziej przekonuje to intencja tego, który stosuje daną technikę. Jak rozpoznać czy intencja skończy się manipulacją, czy poczuciem, że kogoś przekonałem? Łatwo, jeśli po fakcie przekonany – poznawszy moje zagranie – dalej będzie chciał ze mną gadać. Wówczas bliżej temu wywieraniu wpływu niż manipulacji. Wiem, że to dyskusja akademicka i jak świat światem będziemy poddawani różnego rodzaju presji. Jedną z rzeczy, której uczę na szkoleniu to nie tylko UMIEĆ stosować różne techniki, ale również umieć BRONIĆ się przed nimi. Jaki ma to związek z triathlonem? Bezpośrednio żaden, ale pośrednio chciałbym jeszcze dwa słowa o temacie (biznesie) kroplówkowym, bo chyba trzeba.

Po pierwsze: felieton wyjaśniający temat kroplówek na mecie, a przede wszystkim komentarze pod nim, pokazały wyraźnie jaka jest NIEWIEDZA w narodzie. A ponieważ „nieznajomość prawa szkodzi” – znam to ze studiów nawet po łacinie, ale się nie będę popisował 😊 – to chyba nie ma już teraz osoby, która może powoływać się na stwierdzenie typu: wziąłem w żyłę, bo nie wiedziałem, że nie można. Ja nie wiedziałem, przyznaję się bez bicia. Kontynuując ten wątek zadałem paru znajomym, będącym blisko PzTri, pytanie czy zawodnicy (zawodowi) mają robione szkolenia nt. tego, co zabronione, a co dozwolone. Nie mają (a przynajmniej nie usłyszałem o takich), więc nauka na przyszłość (również dla mnie), zanim pomyślisz o spróbowaniu czegoś – sprawdź. Ta nieznajomość to też świadomość tego, co się bierze. Ja mam tę oto komfortową sytuację, że „koksy” biorę tylko z jednego enervitowego, sprawdzonego źródła. Ale co z odżywkami kupowanymi w sklepach. Warto czytać skład. Bo jak wyczytałem w jednym z artykułów nt. odżywek, w Polsce aż 20% z nich jest skażonych niedozwolonymi substancjami. I mimo, że nie będzie excuse jak cię złapią – to ciągle podchodzi to pod „brak wiedzy”.

Ciekawszym jednakże jest ten etyczny aspekt „brania”, który pojawia się w świetle oferty jednej z firm „wlewających witaminy”. Czy teraz będąc świadomym, że jest to zabronione dalej w to idziesz? Bo według mnie tutaj tkwi właśnie kwintesencja „dopingu”, czy też wspomaganie. Jest nią właśnie intencja, czy też etyka wynikająca z Twojego zestawu wartości. Prawo czy też przepisy nie ułatwiają. Ktoś może powiedzieć, że w kwestii dopingu obraz jest czarno – biały: wziąłeś więc powinieneś dostać bana. Nie udowodnili ci – nie dostajesz. U zawodowych sportowców, którzy żyją pod wiecznym mikroskopem sprawa jest prosta. U amatorów – zdecydowanie bardziej skomplikowana. Trenuję tri od 10 lat i ANI RAZU nie usłyszałem o kontrolach po zawodach w Polsce. Owszem w federacji WTC tak, ale w Polsce – nigdy. Dlatego w sporcie amatorskim nie chodzi o to, czy ci udowodnią, ale z jaką intencją to brałeś. Wracamy do różnicy między manipulacją a wywieraniem wpływu.

Jeśli wiedząc, że kroplówki są zakazane, przede mną start, a tak jak mój Padawan na 10 dni przed startem mam trzydniówkę, która KOMPLETNIE mnie wypłukuję, to co robić? Skorzystać z wlewu czy też nie? Podpowiedzieć może lekarz. Ale co jeśli on NIE BĘDĄC ŚWIADOM tego, co przede mną mówi: *Panie, za 4 dni Panu przejdzie. Idź Pan poleż.* A co jeśli powie: *przepisuję Panu taki zabieg. Nie zaszkodzi.* Mam odmówić? I to nie dlatego, że będzie kontrola, ale dlatego, że mam w sobie ... no właśnie przyzwolenie czy zgodę? Broń Boże nie chcę, abyście odczytali ten przykład jako coś, co pokazuje moje preferencje. Raczej zgłaszam temat/dylemat.

Sam zresztą w roku 2011 byłem w podobnej sytuacji. Na 2 dni przed Cracovia Maraton psuje mi się stopa. Daniel mówi, że to przeciążenie kości paliczka. Z receptą idę na zastrzyk przeciwzapaleniowy. Lekarz stwierdza, że to steryd. Brać czy nie brać? Wziąłem. Nie miałem wyrzutów sumienia. Na szczęście (z perspektywy czasu) maratonu nie ukończyłem. Bo „żoną Cezara” nie jestem, ale patrząc na to, jak na „czarno-biały” obraz, to byłem doperem. Jasne, że miałbym (i mam) milion argumentów, które mi to zracjonalizują. Ale to jest właśnie ten dylemat. All or nothing. Dylemat, który etycznie jest cholernie trudny do rozstrzygnięcia. Ciągle przed oczami mam paragraf z książki T. Hamiltona, który opisuje, jak to siedział w pokoju i patrzył na tę czerwoną tabletkę (testosteron), dzięki której szybciej będzie się regenerował i rozważał wszystkie za i przeciw. Prawie widzę jak ta tabletkę krzyczy do niego: *jestem taka mała, nikt nie zauważy, wszyscy biorą.* Czyli szukamy uzasadnień.

I to jest kolejna fascynująca rzecz. Racjonalizacja. Po fakcie wszystko można sobie wytłumaczyć. To, że wiatr wiał i to, że Żywek mnie zasłonił, to właściwie żadna pomoc. To, że przecież ten środek, który wziąłem to zaledwie 10%, a pozostałe 90% to moja ciężka praca i wszystko inne. A im dalej w las, tym ta racjonalizacja się utrwala. Myślę, że jeśli Maciek rzeczywiście zasłoniłby mnie przed wiatrem podczas Orlen Maraton w tym roku, to dzisiaj mógłbym pochwalić się złamanym 2:30. I pewnie szybko bym sobie to zracjonalizował. Pytanie tylko jak bym zareagował jakby ktoś to „podniósł”. I czy wtedy ta дума dalej byłaby taka wielka. I tu wracamy do tego czy mnie złapią czy nie? Ale według mnie nie chodzi o to, czy złapią i jaka jest na to szansa. Chodzi raczej o to, na ile gotowy jestem powiedzieć „*pierdol się*” temu diabełkowi, który nas do tego namawia. I nie chodzi mi o to, że każdy dopingowy syf spowoduje, że wyrośnie Wam drugi penis i to na czole. Nie chodzi o to, czy on rzeczywiście da 60% handicapu, a nie 10%. Chodzi raczej o to, czy opromieniony glorią i chwałą będziesz potrafił przebić wzrokiem ten sphywający po Tobie lukier i spojrzeć sobie w oczy.

A kusi w każdej chwili i na każdym kroku. Za każdym razem jak jestem w sklepie to przychodzi mi do głowy myśl: *jak zajebię ten batonik, to nikt mnie nie zauważy.* Tylko po co? I to jest ten rodzaj bodźca do zrobienia czegoś albo powstrzymania się przed czymś, który chciałbym podkreślić. Z perspektywy końcowego rezultatu nie ma znaczenia, jakie jest źródło motywacji dla danego zachowania. Czy robię coś, bo

kieruje mną chęć otrzymania nagrody (marchewka), czy duma. Czy chcę czegoś uniknąć (kij), czy strach lub wstyd. Ale każdy, kto zajmuje się kwestią motywacji powie Wam, że ważniejsze są te wewnętrzne bodźce (motywacja wewnętrzna). Są silniejsze, mają bardziej długotrwałe skutki. I nieważne, ile pokus będzie na zewnątrz – nie dacie się skusić!

11.08.2017

Zmiany i nawyki

Ciśniemy smentoring do końca, bo tak czuję, że nasze dni są policzone i będę pewnie pisał jakieś podsumowanie jak będziesz chciał :)

Czytałem ciekawy tekst Matt Dixona, trenera tri, na temat zmian nawyków, które robią dużą robotę, np. jak słabo idzie Ci z treningami, bo ciągle nie możesz się uporać z terminami, to Matt wpisuje w plan treningowy zawodnikowi co sobotę czyszczenie roweru jako jednostkę treningową i po kilku tyg. pojawia się regularność w innych dziedzinach. A jak ktoś ma problem z jedzeniem, to wpisuje, że codzienna jednostka treningowa poza bieganiem, rowerem itd., to dobrze zbilansowane śniadanie. Czyli wprowadzenie nowych nawyków.

I tak sobie myślę. Co mi tu poradzisz? U mnie nawyk to, np. oglądanie wieczorem filmów i jedzenie czegoś tam, chrupanie itd. Bo jakoś kojarzy mi się z czymś fajnym. No głupie i w sumie jak to pisze to myślę, a kurde może bym na trenażer wsiadł, no ale to nie kolarstwo i nie zawsze można, trzeba itd. Ogólnie. Jak zmienić definicję sytuacji? Czyli jak definiuję sobie w głowie fajny czas rodziny to film i do tego pizza czy coś tam. To jak będąc w ciągu treningowym tak sobie to ułożyć, żeby rodzina miała ten czas, a ja swój z nimi, ale na sportowych zasadach. No bo nie wierze, że jak Prezes je sernik to Cię częstuje. W to nie uwierzę :) Coś jak pisałeś o treningu i zawodach, żeby zmienić definicje, że to jak zawody. Tak mnie się skojarzyło.

Smentorze, daj znać.

Daję więc. Od ogółu do szczegółu. Uwielbiam dyskutować o zmianach. Zarówno tych personalnych, jak też tych wielkich – strukturalnych. Wiem jak w Polsce ludzie na zmiany reagują (w większości są na nie), jak są wdrażane (wydaje się, że mail od szefa załatwi wszystko) i jakie są etapy przechodzenia przez zmianę. Mam w swoim portfolio (zarówno jako manager, jak i szkoleniowiec) pełno zmian udanych i nieudanych. Tych, których byłem przedmiotem, obserwatorem jak i podmiotem. I jakby na to nie patrzeć, zmiana to jest to co góra chce, aby środek zrobił dołowi. A dół się buntuje bo: albo nie wie po co, albo nie widzi sensu, albo nie wie jak będzie dana zmiana przeprowadzona. Tyle w kontekście zmian nam narzucanych. Zmiana nawyku to też trochę ten rodzaj zmiany. W tym jednak wypadku przynajmniej teoretycznie powinniśmy mieć już jakąś motywację do rozpoczęcia procesu. Bo widzimy to co J. Kotter w swojej książce: „Kiedy góra lodowa topnieje” nazywa rezultatem braku zmiany. U mnie takim bodźcem lat temu 13 były kilogramy. Paweł pisze o świadomości posiadania danego nawyku – czyli przynajmniej już wie, że coś nie halo. Teraz wystarczy... być konsekwentnym we wdrażaniu tej zmiany. Czasami pomogą w tym proste zabiegi, które odetną cię od nawyku. Na jednym ze szkoleń Regionalny Kierownik Sprzedaży poprosił mnie o pomysł na odcięcie swoich

pracowników od facebookowania podczas jazdy samochodem. Nie jestem w tym wzorem do naśladowania, ale połączyłem pomysł z zasadami BHP jakie obowiązują u nich w firmie. Jedną z nich jest to, że za siedzeniem kierowcy ani pasażera nie można nic przewozić. Zaproponowałem zasadę: telefon do teczki – teczka do bagażnika. Zasada jest – czy działa? Zależać będzie to od konsekwencji wdrożenia. Drugi przykład. Na początku sezonu Tomek zaordynował ćwiczenia z gumą. Do pływania. Kilka razy w tygodniu. Czasami robię, czasami nie. Ale po obozie w Szklarskiej więcej robię niż nie. Dlaczego? Bo zobaczyłem jak zawodnicy Trinerger KAŻDY basen zaczynają od ćwiczeń z gumą. Po prostu są one częścią treningu basenowego. Czyli element czegoś większego, a nie dodatek do treningu.

Teraz do szczegółów. W swoim sMentorskim garażu zwanym też laboratorium MKON Research and Development pracuję nad tabletką na zmianę zachowań. Na razie doszedłem do formy czopka, ale ponieważ nie ma chętnych na testy kliniczne to prace wstrzymuję. Nie wiem czy śmieszny, ale żart ten pokazuje, że nie ma magicznej formuły na zmianę nawyków. Jasne, z marketingowego punktu widzenia jako MKON powinienem wymyślić po tych latach sMentorowania jakąś zasadę (prezentowaną najlepiej w postaci czteroliterowego akronimu) umożliwiającą zmianę nawyku: jem wieczorem przy filmie, w nawyk: wieczorem robię coś innego. Mógłby to być, np. DICK (Działaj Intensywnie Codziennie i Konsekwentnie) albo DUPA (Dobrze Uzasadnij Potrzebę Aktywności). A jeśli udałoby mi się to połączyć ze słowem trajlon albo ironman, to pewnie zarobiłbym miliard dolarów. Ale takie rzecz tylko u M. Grzesiaka. Albo w książkach: „Jak być pięknym i młodym dla opornych”. Świętą zasadą wyrugowania nawyku jest... konsekwencja w chęci jego wyrugowania tak, aby to nowe... też stało się nawykiem. Jasne, nie jest to łatwe. Jasne, nie jest to proste. Ale zawsze, gdy zaczynam tego typu rozmowy czy akcje, to pomagają mi w tym 4 rzeczy:

1. Świadomość, że zachowanie „po nowemu” dla niektórych nie jest żadną zmianą. W książce: „The Tipping Point” Malcolm Gladwell opisuje czynniki, które przyspieszają proces zmiany. Jednym z nich jest spojrzenie na czynnik, który on nazywa MAIVENS – czyli przetłumaczone (luźno) są to adwokaci zmiany. Adwokaci to nie tylko autorzy zmiany. Ale to również ci, dla których wprowadzane działanie nie jest zmianą. Przykład: chcesz ODUCZYĆ się (nie wiem tylko po co) jeść słodczyce. Czy są dookoła Ciebie osoby, które ich nie jedzą? Chcesz ODUCZYĆ się kupowania popcornu za każdym razem jak idziesz do kina? Idź z osobą, która chodziła do kina, kiedy jeszcze nie było popcornu – dla niej nie będzie to w ogóle punkt do dyskusji. Ja, np. mam tak z nutellą. Jak byłem młody, to nutelli nie było. I mimo tego, że mogę, że mi smakuje, to jakoś nie wyobrażam sobie, aby była ona integralnym elementem mojego śniadania. Bo żyłem w czasach przed nutellą. Podawać dalej? Proszę bardzo: jeśli zaczynałeś trenować otoczony gadżetami, to prawdopodobnie nie wyobrażasz sobie, że można wyjść na trening bez paska tętna. Zmusisz się do tego, ale będziesz czuł się niekomfortowo. Ale jeśli będziesz konsekwentny... to w pewnym momencie stanie się to nawykiem.

2. I to jest druga rzecz. Practice makes perfect albo jak to mówią – prędzej czy później się oswoisz ze zmianą. Na TEDzie znajdziecie (można też wygooglować) śmieszny pod względem zawartości, ale dość inspirujący filmik o nazwie „spróbuj czegoś nowego przez 30 dni”. Matt Cutts stawia tam tezę, że do niektórych zmian wystarczy konsekwentna 30 dniowa kuracja oduczająca, aby dana czynność stała się nawykiem. Ale uwaga, codziennie, konsekwentnie, bez wymówek, bez dni dziecka etc. Przykładem niech będzie cukier. Zróbcie eksperyment i nie słódźcie herbaty przez 30 dni. Po tym czasie będzie miała naprawdę inny smak – czy lepszy – nie wiem. Ale na pewno zauważycie różnicę.
3. I ten rezultat to trzecia rzecz we wprowadzaniu zmian. Bazujący na teorii Kubler – Ross schemat przechodzenia przez zmiany (zaprzeczanie – opór – eksperymentowanie – zaangażowanie) ostatnią fazę opisuje w sposób dość pejoratywny. Zaangażowanie to docenienie zmiany. Gówno prawda. Zaangażowanie to NAUCZENIE się życia „po nowemu”. Mając alternatywę do powrotu do „starego” część osób mówi: *wróciłbym*. Ale nie wraca, bo albo okoliczności przyrody się zmieniły – i de facto starego już nie ma, albo wysiłek powrotu do starego będzie taką samą zmianą i czasami jeszcze większym wysiłkiem. Jak prowadzę szkolenia z wdrażania zmian to podaję taki przykład. Forma budowlana. Kierownicy budów na szkoleniu, jak gadamy o zmianach mówią: *Najlepszy telefon komórkowy jaki miałem to NOKIA 3610i. Jak kałasznikow. Działała nawet gdy spadła w błoto, a jak trzeba było to i podwykonawca mógł nią oberwać*. Wiec się ich pytam – dlaczego używacie tych srajfonów na które tak narzekacie, a) mając tak duży sentyment do starego b) mogą na allegro tę nokie kupić. Odpowiedź brzmi: *Może i tamta była lepsza, ale nie miała tych funkcji, których się teraz od nas wymaga*. Więc nie kochają zmiany, ale nauczyli się z nią żyć. Wczoraj podczas dyskusji Emil Wydarty zadał mi pytanie czy nie tęsknię za czasami, kiedy dzień rozpoczynało się od Guinnessa, a kończyło podliczaniem ile to półlitrowych kufelków się wciągnęło. Moja odpowiedź: nie, nie tęsknię.
4. I to jest ta ostatnia, ale chyba podstawowa rzecz. Nie dość, że nauczyłem się żyć po nowemu, czasami jest to trudne, ale chcę zostać Mistrzem Świata M50. Jest to tak zajebiście wielki motywator, że gotowym jestem zaakceptować zamianę kufła Guinnessa na basen chlorowanej wody. Więc cel, który będzie PODSTAWĄ zmiany (wracamy do początku) będzie determinantem tego na ile w takiej koncepcji pola sił (siły wspierające i wstrzymujące) będą się równoważyły, a może przeważające będą siły wspierające.

Na koniec once and for all. Prezes ZAWSZE dzieli się sernikiem (wprawdzie tylko z działaczami), a czas między sportem a rodziną nigdy nie będzie wystarczająco zbilansowany. Coraz częściej odnoszę takie wrażenie, że ten pozorny balans to trochę tak jak z pewną koncepcją wysokości płacy. Czyli utrzymywanie pracownika

jeśli chodzi o jego satysfakcję na niskim poziomie zarobków, ale w taki sposób, aby jego niezadowolenie było przez niego akceptowalne. Czyli nie spowodowało wkurwu, że chce odejść 😊 Wprawny trajlonista (czy inny sportowiec) będzie kontrolował wkurw żony i czasami będzie nad, a czasami pod powierzchnią ;)

Link do Matta Dixona https://purplepatchfitness.com/education/power-great-habits?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=20170808newsletter

12.08.2017

Rozgrzewka biegowa vs. rozgrzewka w triathlonie

Jako biegacz – dziadek (zaczynałem trenowanie w latach 90-tych), przyzwyczajony jestem do następującego schematu podczas rozgrzewki przed wysiłkiem biegowym.

Trucht rozgrzewkowy. Na początek dla „wdrożenia” i rzeczywistego rozgrzania mięśni truchtam. Specyfiką tego etapu rozgrzewki jest szybkie „zgrzanie” mięśni. Trucht trwający nie więcej niż 2-2,5-3 km (maksymalnie) odbywa się w tempie spacerowym i przy ubiorze raczej cieplejszym niż zimniejszym. Nawet jak jest ciepło (ale nie gorąco oczywiście) raczej rozgrzewam się w rajtkach i długim rękawie. Po co? Chodzi o to, żeby „ciepłota” rozgrzała mięśnie w szybkim czasie, ale też, żeby się nie przegrzać. Z drugiej strony trochę cieplejsze ubranie ma za zadanie utrzymać temperaturę podczas drugiego etapu rozgrzewki – rozciągania.

Rozciąganie. Część znacznie mniej dynamiczna. Stąd potrzeba ubioru. Nie jest sztuką po bieganiu „wystygnąć”, jeśli temperatura na dworze nie jest sprzyjająca. Rozciąganie zaczynam od mięśni łydek (najpierw brzuchatego, a potem płaszczkowatego), na drugi ogień idą dwójki (lekko rozciągnięte podczas rozciągania łydek), w ostatniej kolejności rozciągam czwórki oraz pachwiny. Rozciąganie pachwin podczas wymachów wprowadza do rozciągania element dynamiczny. Przykład. Można rozciągać mięśnie czworogłowe, łapiąc się za stopę (przeciwstawną ręką i podciągając piętę do pośladka), a można też robić skip C. Podobnie z rozciąganiem dwójek. Można robić skłony (przyciskając głowę do kolan), ale można też robić to przez wymachy. Rozciąganie pachwin to wypady, kucanie na piętach i rozciąganie kolan łokciami. Ostatnią częścią rozgrzewki jest pobudzenie

Rytmy. Problemem każdej mojej rozgrzewki jest głowa. Nie, nie chodzi o jej rozgrzanie. Chodzi raczej o odczytywanie sygnałów organizmu. Truchtamy wolno, jesteśmy lekko „przegrzani” – naprawdę niedaleko do wmawiania sobie: „*nie mam siły*”, albo „*ale jestem słaby*”. Rytmy służą do pobudzenia organizmu. Ważne jest to, że do rytmów „dół” zabieram tak, jak do odcinka docelowego (zawodów, akcentu). Staram się zrobić 4-6 rytmów ok. 80-100 m w prędkości zbliżonej do tempa startowego. Przerwa między rytmemi to albo bardzo wolny trucht, albo marsz. Zwykle pierwsze 2-3 są ciężkie. Potem nogi się rozluźniają.

Na tym rozgrzewka właściwa się kończy. Przynajmniej biegowa. Bo cały świat mi się zmienił, jak zacząłem trenować triathlon. Najpierw rozgrzewałem się klasycznie. Ale cały upocony nie miałem szans, aby komfortowo wejść w piankę. Potem, kiedy podejrzalem lepszych ode mnie, zacząłem stosować następujący schemat. Po pierwsze nie biegam, żeby się nie spocić. Statycznie rozciągam mięśnie łydek, potem dwójki oraz czwórki. Po drugie rozgrzewkę właściwą zaczynam dopiero jak mam założoną piankę do wysokości bioder. Dopiero wtedy zaczynam rozgrzewać górne partie ciała. Wymachy rąk, przekładanie rąk nad głowę i w końcu po ubraniu pianki - kontrolne pływanie. Dlaczego kontrolne? Bo po pierwsze sprawdzam wtedy

jakość założenia przeze mnie okularków. Mają nie przeciekać i dawać względną widoczność. Dopiero potem spokojnie odpływam kilkanaście metrów luźno i raczej żabką, a potem, nawigując na pierwszą boję, robię 4-6 sprintów po 10-15 sekund. Wracam na brzeg kraulem, mocno pracując nogami. Robię to oczywiście maksymalnie późno, żeby stać na brzegu jako jeden z ostatnich wychodzących, czyli w pierwszym rzędzie do startu.

16.08.2017

Co ćwiczyć przed zawodami?

W jednej z ostatnich wymian wiadomości z Dziadkiem Arkadiuszem dowiedziałem się o jego przygodach podczas zmiany pływania – rower, zwanej potocznie „T1”. Bo nie dość, że nie mógł znaleźć swojego roweru, jeszcze chyba zapragnął oblookać jak wyglądają rowery konkurencji. W wyniku czego został mistrzem T1 osiągając czas ponad 4 minut (mówię o krótkiej strefie zmian w Chodzieży). Podziękowałem koledze Dziadkowi za inspirację. Chciałbym z Państwem podzielić się nie tylko podobną historią, ale kontynuując wątek rozgrzewki z poprzedniego felietonu, chciałbym namówić Was do ćwiczenia. Wszystkiego!

Co ćwiczyć przed zawodami?

Według mnie ćwiczyć trzeba wszystko. Tempo, jego rozkład i prędkości startowe – to sprawy oczywiste. Odżywianie, picie – również. Zmiana dętki? Pewnie już nie wszyscy. Ale kto z Was, np. ćwiczy zdejmowanie pianki? Kto ćwiczy zakładanie butów jakie uprawia się po wybiegnięciu z T1? A wskakiwanie na rower? Pewnie już mniej osób. A teraz specjalnie delamezą – kto z Was kiedykolwiek ćwiczył strefę zmian już na samych zawodach? Ja zawsze.

Za każdym razem, jak już odwieszę wszystko, co jest do odwieszenia, wykonuję następującą rutynę. Najpierw w T1, a następnie w T2. Wbiegam z wyjścia z wody do miejsca gdzie wisi worek (jeśli nie ma systemu worków to do stanowiska gdzie stoi rower). Po drodze staram się złapać perspektywę – czyli zapamiętać jakiś charakterystyczny punkt orientacyjny. W Gdyni był to pomnik i wiedziałem, że mój worek wisi na 2 stojaku od strony pomnika na wysokości wbitego w trawnik patyka (sam go wbijałem ;)). Następnie zdejmowałem worek, przebiegałem do namiotu, zakładałem numer, a potem kask. To też powodowało konieczność włożenia do worka tych rzeczy w odpowiedniej kolejności (kask na spodzie, pasek z numerem na wierzchu). Potem worek odwieszałem i szedłem ćwiczyć T2.

Tutaj podobna procedura – lokalizacja worka, przebiegnięcie do namiotu, wyjęcie butów, zakładanie skarpet, butów, lokalizacja miejsca, gdzie odrzuca się worek.

Jeśli nie ma systemu worków to kluczowa jest lokalizacja miejsca gdzie stoi rower. W każdym zawodach pytam sędziów o sposób wbiegnięcia do T1, wybiegnięcia z T1, wjazdu do T2, wybiegu do T2. Ciągi komunikacyjne można i trzeba ćwiczyć. W IM Barcelona zapomniałem, że wbiegać z rowerem będzie się z innej strony i wbiegłem w jeden rząd za daleko. Przeskoczyłem pod barierką – co spowodowało karę STOP&GO. Bo tego nie przećwiczyłem. Od strony morza mój stojak był 7, a od strony wjazdu do T2 był 2, a nie 3. Tak więc wszystko można i trzeba ćwiczyć.

Detale

Kolejną moją rutyną przedstartową są ćwiczenia wkładania butów na rowerze. Mam buty LAKE z zakręcaną piętą i mimo tego, że ćwiczyłem to już na kilkudziesięciu

poprzednich startach ostatni rower oznacza co najmniej 10 krotne włożenie i wyjęcie stopy z obu butów. Następnie zostawiam odkręconą piętę i, co ważne, zacisk nastawiony tak, aby kręcić w odpowiednią stronę. Dopiero tak zapinam buty do roweru. Podobnie z pianką. Przed zawodami na podwórku ćwiczę szybkie ściąganie. Śmiesznie to wygląda, bo polewam się z wiadra, ale uważam, że ciągle jest tutaj room for improvement. Jak chcecie zobaczyć jak się to robi to polecam filmik niejakiego Gregora (Piotr Grzegórzek), jak zdejmuję piankę Huub'a. Daleko mi jeszcze do niego. Ale ćwiczę.

Trasa rowerowa.

Przed każdym startem ćwiczę również najtrudniejsze elementy trasy rowerowej. Najpierw objeżdżam ją samochodem, a dopiero potem wyjmuję rower z bagażnika i cisnę (zwykle z górki – bo tutaj technicznie jestem noga). Na dole żona albo (jak to ostatnio w Gdyni SIEFOŁ) zbiera mnie do auta, podjeżdżamy i... ćwiczymy dalej. Na Mistrzostwach Świata w Zell am See mimo, że największy zjazd zjechałem 5 razy, to i tak osiągnąłem tam taki poziom zesrania, że średnia na zjeździe wyniosła chyba z 35 km/h. Jak widać ćwiczenia może nie pomogą w 100%, ale przynajmniej wiem, gdzie uważać. Na 70.3 w Gdyni wiedziałem, że na zjeździe, który kończył się zakrętem 90° w lewo od znaku drogowego „3 ostre zakręty”, trzeba się podnieść z pozycji aero i nie kozaczyć. Kolega jadący za mną przykozaczył i skończył w lesie 😊

Bieganie. Na bieganiu ćwiczę przede wszystkim... stroje. Oczywiście, jeśli jest to wyścig o długości ¼ lub ½, to nie ma co ćwiczyć. Biegnę w tym w czym jadę. Ale na ostatnim IM przebierałem się w ciuchy biegowe, więc tą szybką zmianę też należy przećwiczyć. To raz. Dwa – trzeba poćwiczyć też bieganie z gadżetami. Ostatnimi czasy do kieszonek w górze od singleta Huub wkładam, a to żele, a to pudełko z tabletkami z solą, bo wiem, że na Hawajach potrzebne będzie i to i to. Mam jeszcze pomysł, aby przećwiczyć jeden patent ze spodenkami, ale o tym na razie sza. Tajemnica! Jeśli okaże się to „źródłem” hawajskiego sukcesu, to Wam go sprzedam.

Na koniec o tym, że w emocjach przedstartowych i tak jak się jest januszem to januszem się zostaje. Historia znana, bo ukazała się w gazetce przed zawodami z serii Triathlon Energy, ale powtórzę.

Roth 2014, szykuję się do startu życia, czyli próby łamania 9h. Wszystko obcykane, trasa objechana, przećwiczony KAŻDY, naprawdę każdy element zawodów. Wybiegam z wody, zdejmuję piankę, biegnę z rowerem – czas 1h 03, co jak na mnie (pływanie +T1) jest czasem zacnym. Mam już założony kask (jeszcze długi – bez szybki). Nic mi nie przeszkadza, niczego nie brakuje. Wskakuję na rower. Najpierw lewa noga (na szczęście) potem prawa. Obie stopy na butach, ale coś z tą prawą jest nie halo. Ten but jakiś taki wysoki. Wsuwam stopę lewą – jest git, wsuwam stopę prawą. Git nie jest, ponieważ w bucie prawym są okulary, które włożyłem tam w czasie wstawiania roweru i zapomniałem wyjąć. Na szczęście się nie połamały, na szczęście udało mi się je wyjąć bez zsiadania z roweru i bez wywrotki.

Wniosek: można być przygotowanym, ale januszem jest się zawsze ;)

20.08.2017

BPS przed Ironmanem

Jeszcze, jak nie trenowałem trajlonu, ale już pracowałem w House of Skills, miałem kontrakt z żoną: cztery noce w tygodniu. Zdarzało mi się wracać nie tylko pomiędzy szkoleniami, ale czasami również pomiędzy pierwszym a drugim dniem szkolenia. Teraz z oczywistych powodów nie wracam. Czasami nawet, jeśli bardzo bym chciał. Jak zakwalifikowałem się na Hawaje 2017, to wiadomo było, że logistycznie lato oraz jesień będą przerąbane. Bo z jednej strony BPS, a z drugiej masa pracy. A jak się pracuje w biznesie „nazwiskowym”, to kalendarz wygląda napchany szkoleniami jak dobry sernik rodzynekami. Kiedyś znajomy dentysta powiedział mi fajny tekst odnośnie wolnych zawodów: *jak idę na urlop to nie dość, że nie zarabiam, to jeszcze tracę, bo klienci się odbijają od zamkniętych drzwi (tzw. zasada utraconych zarobków)*. Ale jak się chce jechać na 10 dniowy obóz do Szklarskiej, a potem na 2 tygodnie na Hawaje, to najpierw trzeba na to zarobić, a potem... odrobić.

Dodatkowym smaczkiem BPS przed IRONMANEM są takie m.in. rozmowy weekendowe:

Żona: na ile dzisiaj cię nie będzie?

Ja: sumarycznie czy logistycznie?

Żona: logistycznie bo sumarycznie może mnie to przerazić

Ja: No więc open water zrobię jak jeszcze będziecie spali, potem zjemy razem śniadanie, potem pójdę na 3h rower, a na koniec może dacie się z Kasią namówić na mój 2,5 bieg.

Żona: czyli sumarycznie 7, tak? Trzeba przeżyć.

I tak sobie gadamy, wciskając pomiędzy różne „rodzinne” aktywności. W ostatnią sobotę udało nam się wcisnąć nawet 5h wizytę przyjaciół. Słownie: „pięciogodzinną”. Tak tak. Wieczorem sami uśmiechaliśmy się pod nosem jak to zajebiście wyszło. Wprawdzie słowo „przyjaciół” zobowiązuje, bo podczas tego spotkania wyszedłem na 45’ masaż ;) ale za to na wiosnę umówiliśmy się na wspólny wyjazd do Budapesztu dzień po moim maratonie.

Oczywiście do 6 h roweru w sobotę (siły nie liczę, bo robię ją już w towarzystwie – przed telewizorem) dochodzą wyjazdy do roboty. Zatem, jeśli szkolenie zaczyna się w poniedziałek o 9 dalej niż w W-wie, to jadę na noc. Trzeba przeżyć. Ale ten BPS jest jakoś szczególnie trudny.

Bo jeśli w tenże weekend dostaję od Tomka maila treści: *„w którym dniu tygodnia wciśniesz i jak długą?”*, to wiem, że do łatwych ten tydzień nie będzie należał. Wyjazd z domu w niedzielę, pon. – wt. szkolenie w Uniejowie, środa w Warszawa, czwartek Gliwice a piątek jeszcze Wadowice. Po drodze wizyta w Wertykalu, gdzie mam zamiar nauczyć się składać rower do walizki. Wszystko zaplanowane i zapięte co do minuty. Najgorszym dniem jest środa. Rano basen, potem szkolenie, a po nim

3 h rower z mocnymi akcentami oraz 16 km mocnego biegu. W grę wchodzi kilka czynników:

1. Miejsce szkolenia – żeby było gdzie jeździć.
2. Długość treningu vs. czas skończenia szkolenia – 4,5 h zakładka o tej porze roku może się już skończyć po ciemku.
3. 4h podróż do Gliwic – warto się gdzieś wykąpać.

Bóg nade mną czuwa i, mimo że nie w siedzibie HoS to wiem, że szkolenie odbywa się w salach Niedźwiedzia, gdzie Panie już przyzwyczajone są do tego, że wchodzę do budynku w stroju szkoleniowym, a po szkoleniu wychodzę w stroju rowerowym. Jest to też niedaleko od ścieżki lansu oraz Maćka Żywka. Daje więc to szansę na łatwy i bezkolizyjny wyjazd rowerem, a potem szybką zmianę T2. No i jeśli Maciek się zgodzi, na szybkie kąpanko po.

Przestawiam auto do Maćka pod dom, zaczynam rower. Po 2 godzinach kompletnie przemoczony jestem z powrotem u Maćka na podwórku, w ciągu 5' rozkładam trenerkę i kręcę 6' odcinki akcentowe. Dlaczego nie na Gassach? Bo w pewnym momencie spadło tyle wody, że bym się zabił, jeśli miałbym jechać więcej niż 200 w. Jediną niedogodnością w planie i w treningu jest to, że będę musiał umyć rower (czyli później wystartuję) oraz że strasznie gryzą mnie w dupę komary ☺ Ale za to mam atrakcje w postaci Księżniczki, która kręci się po posesji i mnie zagaduje. Zapewniam Was – odpowiadanie 5 latkowi, co tam słyhać, a przede wszystkim „*a co to jest?*” przy 360 watach na blacie nie jest przyjemne. Ale wujek MKON to wujek. W całości treningu poza zagadywaniem Królownie zdarzało się stać przy moim rowerze i zabawiać się moją lewą klamką. Na szczęście lewą – na trenerce nie ma to znaczenia ;) Po stwierdzeniu - „*ale śmierdzisz*” - Królowna poszła ;)

Wstawiam rower do klatki schodowej, lecę się przebiec. To już drugi trening, który lecę na samopoczucie. Obydwa zakładkowe. Samopoczucie oznacza, aby pierwsze 2 km nie były za szybkie, a pozostałe potem – takie same. Treningi pływackie w Szklarskiej z Olgą pokazały mi pewną gradację wysiłku treningowego, który bardzo przydaje się (mnie) w kontrolowaniu tempa biegu. Jeśli Tomek pisze: „*odcinek mocny*”, to ja wiem, że mają boleć ręce, ale oddechowo ma to być na 80% - czyli bez zadyszki. Podobnie z biegiem – tutaj jest jeszcze łatwiej. Jeśli mam prędkość tempa maratonu w IRONMANIE, to biegnę mocno, czuję nogi, ale oddechowo i tętnowo jest to ciągle w okolicach wybiegania, a nie BC2. No więc poszło. Wracam do Maćka do domu, pożyczam szczotkę do odśnieżania samochodu, obmiotam rower, a potem czyszczę go nawilżonymi szmatkami. Po prostu wstyd na drugi dzień wieczorem taki brudny zostawiać w Wertykalu na przegląd. Kąpie się i już, już mam wskakiwać w auto (i tak spóźniony względem planu o 20'), kiedy to słyszę najważniejszy tekst tego dnia: „*Marcin, jakie to ma znaczenie dla kosmosu czy ty wyjedziesz o 20 czy o 20.30. Za to kawki się napijemy razem*”. Przekonuje! No bo rzeczywiście. Mając w pajplajnie na dzień następny tylko jeden 2h rower, to mogę zaryzykować i zrobić go po szkoleniu. To będą Gliwice albo gdzieś po drodze z Gliwic do Zabierzowa, albo

na parkingu Wertykala na trenerze, albo w siłowni w Gliwicach. 2h endurance można zrobić wszędzie. A rano można pospać.

Można? Można. Dojechałem, kawkę spałem i kosmos się nie zawalił.

Lubię to co robię. Moja żona udaje, że też to lubi 😊

24.08.2017

Regeneracja za młodu

Końcówka lat 80-tych i początek lat 90-tych to mój peak kariery zawodniczej w sporcie okołowycynowym – jeśli tak to można nazwać. Wycynowym, bo w sumie dostawałem pieniądze za bieganie w postaci talonów na obiady ;) około, bo przecież nikt tego nie traktował poważnie. Miała to być zabawa i była. Jednak biegało się szybko, dużo (za szybko i za dużo – w końcu byłem wtedy młodzikiem, juniorem młodszym oraz juniorem), a o regeneracji... nikt nie miał pojęcia. Na pewno nie mieli o niej pojęcia zawodnicy, a trenerzy uprawiali starą polską strategię – jakoś to będzie. Ale kilka rzeczy zapamiętałem z tamtych czasów:

1. Sauna. To było słowo klucz. Zdecydowanie większe znaczenie odgrywała podczas treningów zimowych. Nie ma co się dziwić, bo w siedzibie Gwardii Olsztyn (zarówno w centrum, jak i na stadionie leśnym) była tylko zimna woda. Standardowo więc po każdym treningu ogólnorozwojowym na Sali albo po niedzielnym długim wybieganiu wchodziło się zbiorowo do sauny. I ten, kto pierwszy wyszedł przegrywał. Oczywiście zajmowaliśmy miejsca wedle dorobku sportowego i pamiętam, że dopiero po zdobyciu medalu na MP dostałem awans na górną półkę. Nie zdawałem sobie sprawy, ile mnie to będzie kosztowało, bo tam przecież najgoręcej. Jakoś podskórnie (nikt nam tego fizjologicznie nie tłumaczył) tarzaliśmy się w przerwach w śniegu albo po prostu myliśmy pod tą zimną wodą. Teraz wiem, że pobudzało to krążenie, a w konsekwencji przyspieszało regenerację. Wtedy robiliśmy tak, bo trener tak kazał. Oczywiście wiem teraz, że sauna po intensywnym wysiłku spowalnia a nie przyspiesza regenerację, ale nawyk to druga natura i również dzisiaj zimą po długim biegu lubię sobie poleżeć „na górnej półce”
2. Pokrzywy. A właściwie sok z pokrzyw. Z używek, z których korzystaliśmy pamiętam załatwiany na lewo visolvit i wibovit (tak wtedy pisany). Jak któreś mamie udało się to dostać – było się gościem. Coś tam słyszeliśmy o dopingu (np. afera Bena Johnsona), ale nikt tego nie kojarzył z lekami. Leki generalnie rzecz biorąc były niedostępne. A witaminki potrzebne, więc trenerka Bronisława Ludwichowska podzieliła się z nami swoim patentem na zdrowe ciało. Po treningu szło się do lasu i kosiło pokrzywy jeszcze przed ich zakwitnięciem. Potem (przy wielkim sprzeciwie mamy) wstawiało się miskę oraz kumpla do wanny. Kumpel trzymał maszynkę do mięsa nad miską i te zebrane pokrzywy (po umyciu) przez tę maszynkę się przepuszczało. Śmierdziało strasznie. Sok należało wypić od razu. Inaczej po 2 dniach stawał się jeszcze bardziej ohydny. Ale się to robiło. Teraz (ciągle to robię oczywiście) wpadłem na pomysł mrożenia pokrzyw, więc dostęp do tych najbardziej wartościowych mam cały czas. Ale już nie mielę, a wrzucam razem z burakami do wyciskarki do soków.
3. Dobra micha. Nie mogę powiedzieć, żeby klub resortowy jakim była Gwardia nie miał pieniędzy. Miał. Oczywiście my ich na oczy nie widzieliśmy. Ale jak

się pojechało na obóz, np. do Szkoły Policji w Szczytnie – tam to dopiero się widziało jak można zjeść. Teraz wszyscy wiedzą, co to jest okno węglowodanowe. Wtedy działaliśmy trochę inaczej. Najpierw się jadło, potem biegano. Po szkole każdy najpierw leciał na obiad do stołówki potem zwykle o 15.30 było bieganie (ostre). A, że trenerzy kazali dobrze się odżywiać (a przede wszystkim jeść kolorowe), to pamiętam wielokrotnie jak bieganie po buraczkach, co to były na obiad, urozmaicało trening. Po treningu jedynym napojem regeneracyjnym była woda. No chyba, że ktoś był kasiasty, to słodki napój Ptyś. Ale nikt jakoś nie zwracał uwagi na to, że cukier w nim zawarty coś tam odbudowuje. Jakoś podświadomie tych węglowodanów szukaliśmy wszędzie. Jesień była najlepsza. Każdy właściwie długi trening albo kończył się (to było super), albo przebiegał przez sad. Tzw. trening na jabłka łączył w sobie zarówno wartość biegową, jak i odżywczą.

4. Kolejnym elementem regeneracyjnym jaki pamiętam to maści. A w szczególności pamiętam dwie: bengay oraz capsiderm. Tej pierwszej używano się zwykle do rozgrzewki. Ta druga właściwie nie wiem po co była, ale mam z jej użycia taki flash back. Obóz w Poznaniu. Kończę rano trening BC3 (czyli pewnie jakieś dwójki po 3'/km), a po południu jeszcze wytrzymałość tempowa. Biegamy w kolcach, więc nogi zabite. Trener mówi: *„jeśli jesteś gieroj to posmaruj maścią capsiderm a do popołudnia ci odpuści”*. Maść ta piekła strasznie. Ona nie rozgrzewała – ona paliła. Ale po południu nogi miałem luźne. Teraz, znając procesy fizjologiczne, trochę lepiej, wiedząc, co to są doms, wiem też, że to było placebo. Ale poszła fama i mimo, że wszyscy płakali, to na obozach w pobliskich aptekach capsiderm schodził kartonami.
5. Ostatnim elementem regeneracyjnym do jakiego byliśmy namawiani przez trenera to... drzemki. Właściwie trening można by opisać następującą sekwencją zdarzeń: rozgrzewka, gimnastyka rozgrzewająca, trening właściwy, prysznic i wyro. Oczywiście nikt nie spał, bo jak tu spać na obozie jak hormony buzują. Ale przed ważnymi startami Trener starał się towarzystwa pilnować. Drzemka przed II treningiem była wpisana w uciążliwości dnia obozowego. Cisza nocna o 22 również. Ale jak to z nią było, to każdy wie.
6. Nie pisze nic o rozciąganiu, bo podobnie jak z jedzeniem nikt nam nie mówił, że ma ono jakikolwiek aspekt regeneracyjny. Po treningu każdy robił 2-3 kółka po trawie na bosaka tzw. roztruchtania, i to było wszystko. Kto pierwszy pod prysznicem, ten szybciej leciał robić swoje (po treningu). Rozciąganie było koniecznym elementem przed treningiem właściwym. Teraz uprawiam je przed i po. A to „po” jest nawet ważniejsze.

29.08.2017

Doświadczenia z Malborka

Chciałbym podzielić się z Wami dwiema rzeczami, których nauczyłem się podczas startu w Malborku. Rzeczami, o których wiem, ale ciągle muszę je sobie przypominać.

1. Są priorytety – również w startach – (nie) warto ryzykować.
2. Ironman is all about the run.

Ad.1 Nauczony doświadczeniem zeszłego tygodnia, kiedy złało mnie na rowerze jak mokrą kurę i kiedy po raz kolejny uświadomiłem sobie, że nie umiem jeździć w deszczu, napisałem do Tomka na 5 dni przed zawodami: „*jak będzie lato – nie startuję w Malborku*”. Lepiej przytrenować w garażu. Hawaje ważniejsze. Jak było wszyscy widzieli. Postanowiliśmy zaryzykować. W back upie było zejście z trasy rowerowej, powrót do Wani do domu i dokończenie treningu na trenerze. Na szczęście niebo się zlitowało. Ale, np. doskonale rozumiem Olę Lipowską, która zeszła z części rowerowej, bo uznała, że warunki mało sprzyjające i może nie warto ryzykować, bo IM Barcelona za chwilę.

Ja zaryzykowałem i... nie żałuję. Wprawdzie rowerowi było mi szkoda już po pierwszych 5 km, żałowałem, że mam dysk, a nie koła fulcrum w jakich pojedę na Hawajach, no i że piękny zestaw (wózek + łańcuch) dostaje wpięrdziel jak ta lala. Ale KONIECZNIE chciałem przećwiczyć po raz kolejny 3 rzeczy. Batony Enervit (a właściwie ich ilość – tym razem wziąłem 3 sztuki), rozdział między iso a rozpuszczone żeło (bidon na ramie), no i jazdę w wietrze. Chyba byłem jedyną osobą na trasie rowerowej, która tak była wdzięczna za ten wiatr. Na Hawajach będzie wiało podobnie, dlatego trzeba ćwiczyć. O samej części rowerowej szkoda pisać. Nogi nie miałem, czułem, że jest ciężko i podłamałem się jak zostałem objechany jak taczka przez Michała i Marcina. Z drugiej strony jechałem swoje waty i ciągle nie mogę wyjść z podziwu, jak jadąc podobne wartości oni jadą jednak znacznie szybciej ode mnie. Śmieszna sytuacja zdarzyła się na 30 km, kiedy to podjechał do mnie Michał i powiedział za co dostanę opierdziel po zawodach (patrzac na moje aero). Chodziło mu o sztykę, jaką wetknąłem w koszyk za siedzeniem. W ogóle z tym „zestawem” za siodłem to uświadomiłem sobie, że niepotrzebnie brałem tę sztykę oraz pompkę i naboje, bo przy tych warunkach i tak bym ich nie zmieniał, tylko poczekał aż ktoś mnie podwiezie na metę. Po drugie jak #janusztriathlonu wziąłem na punkcie odżywczym cały bidon ISO, z którego na drugiej pętli nie wypilem NIC. Potem sobie tak przeliczałem, że miałem dodatkowy 1 kg, co przy cenach rowerów równało się upgrade pewnie za 10.000 zł ;)

Ad. 2 Jacek Nowakowski przyjechał do Malborka z mitingu Golden League z Brukseli. Przyjechał cały zachwycony tym, jak ludzie tam biegają i chciał mnie chyba natchnąć już na Hawaje, przypominając tę słynną maksymę (nie pamiętam czyją). Schodząc z roweru – mając 5' straty do Michała oraz 3,5' do Marcina wiedziałem, że lekko nie będzie. Ale też chciałem przećwiczyć dwie rzeczy. Niby znane, ale ciągle o

nich zapominam. Po pierwsze, starałem się pilnować siebie na pierwszych kilometrach. Ostatnie tygodnie to TYLKO trening do Ironmana, więc nie ma mowy o żadnych tempach, BC2 itd. Zatem biegania „szybszego” nie było w planie na zawodach. Cel – pobiec tak średnio po 3:55-4’/km. I tak rozpocząłem. Nie patrzyłem na Panów, ale robiłem swoje. Dodatkowo, każdy ostatni długi trening to bieganie z kilkoma koncentratami Enervit. Czasami zostawiam je w lesie, czasami wciskam w kieszonki (duże są cholerstwa). Przyjąłem zasadę, że przyjmuję pół koncentratu co 5 km. I czuję, że to daje radę. Podobnie było teraz. Ewa podała mi na punkcie odżywczym 2 koncentraty, a ja pilnując mocnej pracy ramion i starając się biec dobrze technicznie (jakoś czułem, że na całej trasie wiatr w plecy), na km 7 dostałem jakby energetyczny strzał. Jakbym był Asteriksem, który napił się wywaru mocy Panoramixa. I czułem, że mogę przyspieszyć. Specjalnie nie patrzyłem na zegarek, żeby się nie przerazić. Łapię się czasami na tym, że jak w pierwszej części dystansu spojrzę i zobaczę, np. 3:40 - a przede mną jeszcze 13 km, to myśl „nie wytrzymasz” może demotywowować. Nie patrzyłem na zegarek, choć czułem, że jest szybko. I było. Tym razem ja minąłem młodych jak taczki (yes, yes – old man can run!) i uciekałem przed wyśmienitym przecież biegaczem jakim jest Marek Szewczyk. Bardzo jestem z tego biegu zadowolony.

Na koniec kilka refleksji ogólnych po zawodach:

1. Kalach – nie wiem jak Ty to robisz, ale jesteś kosmitą z tym 3h52 na takiej trasie w takich warunkach.
2. Bardzo dziękuję wszystkim, którzy wsparli naszą akcję praklowo – krówkową – ona wymaga oddzielnego wpisu – będzie.
3. Widziałem tradycyjnie sporo osób draftujących. Wprawdzie widziałem też przy nich sędziów, więc nie wiem jak to się skończyło, ale scena kiedy jedzie Kazik, potem daleko za nim Kalach, a za tym pociąg 3-4 zawodników – nie robi dobrego PR elicie. Ogarnijcie się Panowie. Nie było tam 12 metrów, a była to długa prosta.
4. Teraz już tylko 4 tygodnie do Hawajów. Jest z górki. Dobrze, że wkraczam w tę fazę raczej w dobrym nastroju.

4.09.2017

Plan na Mistrzostwa Świata

Podobnie jak w zeszłym roku start A wypadł mi w październiku. W związku z tym zaczynają powoli doskwierać mi trudności związane z logistyką treningu. Trenuję do ironmana, więc jest długo i intensywnie. Szybko zapadający zmrok nie sprzyja motywacji. Ale zaczynam zauważać u siebie kolejne symptomy „wybiórczego” podejścia do motywacji treningowej. Coraz częściej wybieram sen zamiast zrywanie się rano na basen. Co oznacza de facto przekładanie treningów tak, aby pasowały raczej do komfortu a niekoniecznie do myśli treningowej. Przykładowo, zamiast pływać rano, pływam po szkoleniu w dniu teoretycznie wolnym. Zamiast jeździć 3 h przed szkoleniem (co oznaczałoby pobudkę ok.4.30), jeżdżę po szkoleniu, a rano biegam. I tego typu historie. Ale jak to mawia Babcia: *„jak masz robić, nie płacz – jak płaczesz, nie rób”*.

Zaczynam się jednak coraz częściej zastanawiać nad źródłem tej motywacji. Motywacji do dalszego treningu. I myślę sobie, że najgorszą rzeczą jaką mogłaby mi się przydarzyć podczas tegorocznych Hawajów, to jeśli bym wygrał swoją AG. Dlaczego najgorszą? Bo mogę stracić motywację i osiąść na laurach.

Często podczas startów na naszym podwórku Tomek wielokrotnie opieprza mnie – *„Nie satysfakcjonuj się pierwszym miejscem w kategorii wiekowej. Walcz o wynik”*. A ja nie mogę się powstrzymać przeciwko takiemu myśleniu: *Aha, zszedłem z roweru i słyszę, że jestem pierwszy – to po jaką cholere cisnąć tak, że boli. Wystarczy cisnąć, aby nikt mnie nie wyprzedził. A to czasami różnica prawie 45” na kilometr. I przyznaję się bez bicia – czasami motywacji mi „nie staje” (jak mawiał Marszałek Zych). Czy to starość, czy to zmęczenie materiału? A może Szanowna Konkurencji czas na zakasanie rękawów? W tym roku dwa wyścigi (było ich raptem 4) sprawiły mi mega satysfakcję i mobilizację. Gdynia – kiedy to ścigałem się z Kubą Rucińskim. Goniłem go, ale nie dogoniłem. Drugi to Malbork – kiedy to goniłem Marcina i Michała. Tych dogoniłem. Pełna mobilizacja i taki sam poziom satysfakcji, niezależny od wyniku. Po prostu podczas całej trasy biegowej walka. Lubię to!*

To pokazuje jeszcze drugą kwestię. Jakże zbieżną z tematami biznesowymi jakimi się zajmuję. Różnicę między celem trudnym, ale realistycznym, a celem nierealistycznym. Bo przecież ktoś może powiedzieć – dlaczego nie ścigas się z krajowymi PRO? Moja odpowiedź – bo wiem, że ich nie prześcignę, więc jest to cel nierealistyczny – co też powoduje, że motywacja do jego realizacji jest zdecydowanie mniejsza. Cel trudny – zrobić lepszy wynik na tej samej trasie niż last year – jest już bardziej mobilizujący. Rywalizacja z kimś, z kim przegrywałem, ale o włos – mobilizujący. Ściganie się z Kalaszczyńskim – śmiech na sali (ze mnie of kors ;).

Podsumowując, zapytałem się siebie, co chcę osiągnąć na KONA 2017. Chcę zrobić 9h15'. Uznaję to za wynik ambitny – ostatni mój występ to 9h43'. Ostatnim razem

usłyszałem, że Michał chciał zrobić lepszy wynik niż MKON, więc tym razem odwrotnie. Last year Michał 9:23 (chyba), więc moje 9:15 spełnia też to kryterium. Co do rywali (w kategorii wiekowej) – marzę o tym, żeby dostać porządne wpierdol. Niech te 9:15 da miejsce w II dziesiątce. Albo niech (bez defektu) skończę daleko od 9:15. Myślę, że będzie to taki zimny prysznic dla tej ściany motywacyjnej, od której coraz częściej się odbijam. I wprawdzie nie mam takiego pomysłu jak Arek Cichecki, aby powiesić rower na kołku, ale niezależnie od wyniku, 2018 rok w makroplanie będzie rokiem biegowym. Muszę nabrać głodu triathlonowego. A sub 2:30 samo się nie zrobi.

13.09.2017

Trenerzy vs. zawodnicy

Zostałem ostatnio zaspamowany przez Training Peaks mailem z akcją #thanksCoach, mającą na celu... wiadomo. Czego to oni nie wymyślą, żeby była klikalność. A jednocześnie od kilku tygodni wymieniam z jednym z kolegów trajlonistów (nie padawanów) maile dotyczące relacji z Jego trenerem. I myślałem, że moja epopeja o tychże już się skończyła (cały IV rozdział e-booka – ktoś jeszcze nie słyszał?- jest o tych relacjach), a tutaj proszę. Kolejny materiał na felieton. Zacznę jednak od didaskaliów. Osoba będąca autorem maili wyraziła zgodę na anonimowe zacytowanie wymiany wiadomości Nie wiem, kto jest jej coachem, ale jak się wyraziła, cytuję: „Nie robię tajemnicy, ale nie chcę nikogo urazić. Boję się, że mogłoby być to odczytane (na zewnątrz), że podważam kompetencje, a tego nie chcę. Bo tak nie jest i nie jest to moim zamiarem. Ja mam po prostu rozterki typu: Czy daję z siebie wszystko, czy nie doznam kontuzji, czy nie jestem po prostu tri-pipą , itd. Gość jest naprawdę jako człowiek spoko (a to jest ważniejsze niż jako trener itp)., "popchnął" mnie niesamowicie w przód”.

No to jedziemy z koksem – będzie długo ostrzegam! Dla ułatwienia – moje odpowiedzi pogrubione, a listy do mnie kursywą

MKON, krótkie pytanie: czy jeżeli dostajesz od trenera zadanie/zadania treningowe i czujesz, że nie jesteś w stanie ich zrealizować (prędkość, objętość) z powodów „samopoczuciowych”, modyfikujesz je "pod siebie", uwzględniając daną sytuację? Dostałeś trening 12km/3:45/km - robisz po 3:53, bo za ch..ja noga nie podaje. To tragedia? Nie mówię o odpuszczaniu z powodów lenistwa.

Przykład z życia:

- 1. Start w XXX, wynik przyzwoity (tak gdzieś napisałeś o takim czasie ukończenia 1/2IM, to miłe, bo ciągle chcę szybciej).*
- 2. Jestem po tym starcie zmęczony, ale założyłem, że za m-c chciałbym pobiec półmaraton poniżej 1:30. Wiem, że to dla nie granica, mówię o tym trenerowi i ..*
- 3. Dostaję arkusze treningowe na kolejny miesiąc z zadaniami. Zakładam, że w ocenie trenera taki plan treningowy daje mi szansę na taki wynik, ale..*
- 4. Po dwóch treningach biegowych (w tygodniu po 1/2IM) zajeżdżam siebie i nogi na maxa, tętno podczas biegu prawie cały czas 95hrmax, następnych założeń treningowych nie jestem w stanie już wykonać, do przerwania treningu włącznie, wkurw, frustracja, złość.*

Podsumowanie: Wiedziałem, że tak będzie, po takim starcie potrzebuję (zawsze) łagodnego wprowadzenia, potem dopiero mogę zacząć mocno.. Czy myślisz że powinienem taki plan z góry z nim przemodelować? Czy to była by oznaka „cieniarstwa”? Bo myślę, że znam siebie lepiej niż trener. Oczywiście chciałbym to wykonać, ale nie mam szans fizyczno-predyspozycyjnych, kurwa stary jestem..

Wniosek: I tak dojdę do ściany, że będę musiał odpocząć, i tak. Ale przez to, że zamiast najpierw dojecha.....em, a potem zacząłem (organizm mnie zmusił) odpoczywać, tracę efekt mikrocyklu i jestem zryty psychicznie.

Nie przebierałem w środkach i moją odpowiedź można streścić w następującym komentarzu: XXX, nie ma czegoś takiego jak ceniarstwo... Nie idzie, to modyfikujecie trening. Odpoczynek first!

Cześć MKON!

Zrobiłem to!!! 1:29:50. (1/2 maraton). Dla mnie to ogień. Ale w związku z moją chorobą psychiczną (diagnoza żony) zerknij na te pytania:

- 1. Szanuję trenera, pokazał mi wiele aspektów treningu, nauczył odpoczywać.*
- 2. Gdybym sam nie zmodyfikował arkusza treningowego (zdecydowanie więcej odpoczynku) - obsrałbym się już na 10 km wyścigu.*
- 3. Co teraz? Powiedzieć mu o tym? Czy to on powinien wiedzieć - a może nie ma takiej szansy „bo on to nie ja” i nie wie jak się czuję.*
- 4. Żeby nie wyszło tak, że on mi rozpisuje to co chcę. Bo „ma być fun i nie jestem zawodowcem”. Ale ja na razie to pierdolę i dla mnie teraz liczy się wynik, to wtedy jest fun. Może kiedyś będzie inaczej.*
- 5. Chciałbym dalszej współpracy, bo nie mam takiej wiedzy i pewności siebie. Za rok planuję pełen IM.*

Sorry musiałem.

Jak widać zawodnik dojrzały do przyznania się przed sobą, że jest chory psychicznie (diagnoza żony nie moja), ale jednocześnie świadom, że w związku z planami na 2018 jego choroba się pogłębi. Więc jednak mieli jak młyn decyzję czy być fair w stosunku do trenera i powiedzieć o zmianach, czy raczej przyjąć założenie – on swoje, a ja swoje. Moją odpowiedź można streścić do następującego zwrotu:

Moja odpowiedź: Nie wyobrażam sobie, żebyś nie powiedział. Byłby debilem gdyby miał focha.

I oto co dostaję jako podsumowanie tej wymiany myśli:

Cześć,

Powiedziałem trenerowi.

W odpowiedzi: „I bardzo dobrze, lubię zawodników, którzy myślą i słuchają organizmu. Najważniejsze, że osiągnąłeś zakładany cel! Przyślij raport jak to modyfikowałeś”.

Ale nie pozwolił płynąć treningu 3.8 km na pullboyu, a mi tak tonie dupa;)

No dobra. To teraz do meridium, jak mawiają niektórzy nasi postowie. O co chodzi? Bo według mnie w grę wchodzi dwie rzeczy.

1. Strach przed tym jak na feedback zareaguje trener.
2. Ufać planom czy nie ufać

Komunikacja między trenerem a zawodnikiem to podstawa. Wiem, że plany treningowe są różnie wyceniane, co przekłada się na dostępność trenera dla zawodników. Tzw. plany podstawowe oznaczają (miejmy nadzieję) indywidualny plan dostosowany do zawodnika, tworzony na podstawie celów oraz performance dotychczasowego okresu, przesyłany i... tyle o nim słyszeli. Zatem tutaj o kontakcie z trenerem za dużej mowy nie ma. Chcesz mieć dostęp, musisz zapłacić więcej. Trzeba więc zaufać (patrz wyzwanie nr 2). Na jakiej podstawie wybrałeś tego akurat trenera? Czy wiesz, że twój sukces będzie budował Jego portfolio. Ale twoja porażka będzie świadczyła o jego braku kompetencji i profesjonalizmu? Jeśli Trener przede wszystkim tego nie zrozumie, to akcje typu kopij – wklej – wszystkim to samo, będą na porządku dziennym. Jeśli jednak ufasz, a mimo to masz opór przed feedbackiem to... co cię powstrzymuje przed powiedzeniem tego? Nie w formie zarzutu. Ale raczej w formie prośby o wytłumaczenie. Kiedy szkolę ze sztuki prezentacji, to uczulam uczestników, że pytanie z Sali zaczynające się od słowa DLACZEGO może mieć dwie intencje. Pierwsza to zwykłe pytanie o powody - wytłumaczenie. Drugą intencją jest zarzut. Stąd też mail do Trenera napisany sucho z pytaniem o powody wstawienia tutaj takiej, a nie innej jednostki treningowej, może być odebrana dwojako: wytłumacz mi – nie rozumiem, albo - dlaczego mnie nie słuchasz? Ale nie w semantyce jest pies pogrzebany. Według mnie problem jest w tym, w jaki sposób podchodzimy do Trenerów. Bo niby dlaczego nie mówić o tym co nam nie pasuje? Nawet jeśli będą to zarzuty. Fajnie jeśli się udało (jak w przypadku historii powyżej). Ale, co jeśli to 1:30 nie byłoby złamane? Wtedy trener pomyślałby sobie – taki plan zabijasz czy napisałem, a on go zmodyfikował i dlatego nie osiągnął rezultatu. Albo odwrotnie – zawodnik sobie myśli, że zrealizował plan 1:1 i gównio. 1:30 nie złamane – nie słuchał mnie.

Myślę, że niezależnie od stawki, trenerzy MUSZĄ być otwarci na chociaż podstawowy feedback od zawodników. Ale zawodnicy MUSZĄ być gotowi ten feedback dawać. Oczywiście nie mówię o tym, aby (jak już pisałem) analizować dryf tętna minuta po minucie (chyba, że za to płacisz). Raczej mówię o podstawowym sprzężeniu zwrotnym typu – jak ci z tym moim planem zawodniku? I jeśli po 2 dniach planu trener widzi, że słabo (realizacja na poziomie 60%), to bezsenssem jest liczyć, że samo się nagle zmieni.

Gadajmy, wzbogaci to obie strony.

PS. Jako dodatek do tego felietonu polecam rozmowę Maćka Zywka z Kubą Czaja w swimbikerun podcast. Zobaczycie wtedy jaka jest perspektywa trenerska w tego typu sprawach.

21.09.2017

Wszystkie ręce na pokład

Kejs nr 1

Marcin mam pytanie, jakbyś miała chwilę, to będę wdzięczny za odpowiedź, podpowiedź. Jak sobie radzisz ze zrytą psychą. Przygotowuje się do jesiennego maratonu. Od 1 grudnia trenuję intensywnie. Za mną, jak dla mnie, bogady sezon triathlonowy. Startów 5 w tri, kilka biegów. Ponadto praca zawodowa, praca pozazawodowa i rodzina. I do tego gówniany urlop. Doszedłem do ściany i na treningi biegowe wychodzę chyba tylko siłą... sam nie wiem jaką. Plan na maraton jak dla mnie ambitny, złamać 3:30. Wiem, że jestem zajęchany i potrzebuję resetu, ale na to nie ma teraz szans. Może masz jakąś metodę na szybki reset, na zrytą psychę? Będę wdzięczny za podzielenie się doświadczeniem jeśli takowe masz. Pozdrawiam.

Kejs nr 2

Telefon od żony zawodnika: MKON, nie wiem ja to zrobisz, ale musisz zadziałać. Przed moim mężem najważniejszy start roku, a jemu... nie chce się trenować. Nie robi treningów jakościowych w ogóle albo przerywa je w trakcie. Wiem, że mu ciężko, ale czy jest coś, co można robić, aby go jeszcze zmobilizować. Widzę jak się męczy i straaaasznie mi go szkoda.

Oj jak doskonale Panów rozumiem. Mnie też się już nie chce. I nawet wizja startu na KONA jakoś nie mobilizuje mnie aż tak bardzo. Zanim o meritum to ważna sprawa. Robisz nie płacz – płaczesz nie rób. Są rzeczy nienegocjowalne. I prawdopodobnie żadne z nas (dwóch kolegów i ja) nie rzuci tego wszystkiego w cholerę, bo przecież robimy to... dla przyjemności ;). To jest tylko i aż nasze hobby. Ale dochodzimy w pewnym momencie do ściany motywacyjnej, a tutaj jeszcze 3-4 tygodnie do startu A.

Powtarzam – nie ma żadnych tabletek na zwiększenie motywacji i nabranie chęci. Niestety. Wszystko w głowie. A tej można pomóc. Przynajmniej jakoś ją omamić.

Sposób 1 - Plan i dyrektywność

Jest taki koncept w zarządzaniu ludźmi, który mówi, że w przypadku sytuacji kryzysowych powinno się wobec człowieka/zespołu stosować styl dyrektywny. Nie ma znaczenia jakie jest doświadczenie adwersarza interwencji. My way albo highway. Oczywiście wtedy szef bierze całą odpowiedzialność za jakość interwencji na siebie, a ludzie bez zastanawiania się po prostu ją realizują, dbając o każdy szczegół. Jak się wali, to wszystkie ręce na pokład i działamy według pewnego schematu. Podobnie jest tutaj. Rozmawiając z zawodnikiem z kejsu nr 2, opowiedziałem mu o tym właśnie schemacie. Facet jest w tej cudownej sytuacji, że małżonce zależy. Doszliśmy do wniosku, że trzeba „przysiąc fałdów”, zacisnąć zęby, świadomie zdjąć trochę obowiązków z jego głowy i przy całym bólu (na który obie strony się godzą) dociągnąć do końca i wtedy zrobić reset. Dłuższy, krótszy, ale

reset. To takie trochę przyduszenie pożaru, ale to jest właśnie ten cel krótkofalowy. Podobnie jest zresztą u mnie. Mam pod korek obowiązków służbowych przed wyjazdem. Podróże nie pomagają, a peak BPS-u nawet przeszkadza w robocie. Jestem w stałym kontakcie z bazą (czyli moją Ewą i Tomkiem). Tomek podchodzi do mnie *dyrektywnie* – na moje możliwości nakłada największą możliwą ilość obciążeń, a żona zaciska zęby i mimo gromów jakie widzę w oczach nie komentuje mojego kładzenia się do łóżka o 20. I wszyscy nie zastanawiamy się po co i co z tego będzie – po prostu realizujemy plan – trochę jak roboty. Wiedząc, że jeszcze 3 tygodnie trzeba wytrzymać.

Sposób nr 2 - Opaść na dno. I odbić się!

Zawsze jak działo się w moim życiu coś słabego, to stosowałem wobec siebie taką metaforę. Jestem na dnie. Niżej opaść już nie można. Od tej pory tylko droga w górę. Jaki to ma związek z trenowaniem? Myślę, że w przypadku zawodnika, który celuje w Mistrzostwo Świata M50, sytuacja, w której z nawarstwiających się powodów demotywacyjnych nie wykonuje jakiegoś treningu to dno den. I czasami czekam na taki moment. Specjalnie. Mam wtedy poczucie, że ilość pogardy jaką wobec siebie czuję jest elementem nie tyle demotywującym, ale właśnie motywującym. Nienawidzę tego „cieniasa” więc mobilizuje mnie to do przełamania się i dociśnięcia. Przykład: jak dzisiaj pamiętam lata młodzieńcze, kiedy chcąc poradzić sobie z żarciem czekolady, kupiłem ich sobie 3. Wszystkie 3 zżarłem na raz i pławiłem się w tym „niełubieniu siebie” – mdłości trochę w tym pomagały. Ale od tamtej pory nie myślę już tak kompulsywnie o jedzeniu czekolady. Opaść na dno i moocno się odbić. To według mnie kolejny sposób na przełamanie głowy. Oczywiście każdy ma swoje dno i nie zawsze to opadanie to proces przyjemny. Dla mnie jednak mobilizujący. Porażki – jeśli tak, to można nazwać – raczej mnie mobilizują, a nie demotywują. Po prostu stają się wyzwaniem.

Według mnie, w tych okresach bardzo słabej mobilizacji jest jeszcze jeden aspekt szalenie istotny. Brak „banana na twarzy”. Czyli uświadomienie sobie, że brak endorfin po treningu to standard, a nie, że jest to kolejny element, którym trzeba się przejmować. Trochę tak jak w robocie. Idziesz i masz do napisania raport. Nie jest to motywacyjne mistrzostwo świata – piszesz go, ale wiesz, że zrobienie w nim błędów będzie miało konsekwencje (następstwa w sensie, a nie karę). No to może bez zbytniego zachwyty po prostu robisz to dobrze. Jak rzemieślnik. I jeśli ktoś rozlicza cię nie z raportu, a nie z tego czy robiąc raport tego „banana” na twarzy miałeś, to jakoś przetrwamy... Jeszcze 3 tygodnie.

Jeśli jednak potrzebujecie motywacji pozytywnej to to, co może Was nakręcać, to wizualizacja tego, co będziecie robili po. Ja już wiem co będę robił 15.10. Świętował urodziny. Na maksa ;) I na pewno rano nie będzie to basen

22.09.2017

Hawaje 2017 – podsumowanie imprezy

Chciałbym krótko podsumować imprezę o nazwie Mistrzostwa Świata IRONMAN. Nie tylko dlatego, że właśnie wyjeżdżamy z Hawajów, ale przede wszystkim, aby spróbować skończyć ten miły, choć męczący potok gratulacji i pseudouwielbienia (bo auto to już dawno jest).

Tych kilka refleksji może pokazać miniony start w trochę innym świetle, a może rozczarują – nie wiem.

1. Impreza jakich mało

Mistrzostwa Świata to impreza klasy światowej. Z wierzchu. Będąc tutaj już drugi raz, miałem poczucie dwóch światów. Jednego – czyli naprawdę super organizacyjnie przygotowanego eventu KOMERCYJNEGO i drugiego – czyli normalnego ludzkiego paprania niektórych spraw. Z rzeczy zachwycających:

- a. Marketing i komercja. Logo Ironman na każdym kroku i na każdym przedmiocie, który oczywiście możesz kupić. Rzecz bez logo – 100 usd, rzecz z logo 180 😊 Za ten marketing ich podziwiam. Spotkałem Prezesa Ironmana i powiedziałem mu to, ale chyba aluzju nie poniał 😊
- b. Organizacja strefy, logistyka zawodów. Naprawdę wszystko szybko i sprawnie. Wolontariusze mega pomocni i bardzo ich dużo. Kosmo - prawie jak w Polsce.
- c. Bufety – na wypasie – i tak jak pisałem wszystko zimne.

Z rzeczy słabych: samochody na trasie. W tym jeden prawie zabity ajronmen. Jadąc do Hawi, ścigaliśmy się z normalnie jeżdżącymi autami. Nie wiem czy były to samochody z ludźmi typu VIP, ale nie wyglądali. Słabe.

Generalnie polecam bardzo 😊 ale mam już zdecydowanie chłodniejszą głowę niż w 2012 r.

Trzeba robić swoje, czyli to, co działa w Polsce powinno zadziałać tutaj

Tak, jak już wielokrotnie pisałem wszystko sprawdziłem. Naprawdę wszystko. Wiedziałem jak zadziałają na mnie batony, a jak żele, jak mam się ubrać i czy nic nie obciera. Sprawdziłem również rutyny przedstartowe – poszedłem na tydzień przed zawodami do lokalnego fryzjera, znalazłem jedyny sklep z prawie polskimi pączkami – wszystko przećwiczone. I nie ma co zmieniać nawyków przed. Zresztą teraz, po zawodach, myślę sobie, że teraz mam jeden jedyny benchmark na te rutyny, bo bardziej chyba już nie zadziałają ;)

Czasami z czegoś się rezygnuje.

Ten punkt może być najbardziej rozczarowujący dla niektórych, bo wiedząc, że nie będę miał szans na ładowanie burakami, świadomie z nich zrezygnowałem w całym procesie przygotowawczym do Ironmana. Po prostu postawiłem na „chemię” z Enervitu. I zadziałało. Ale zadziałało, bo wreszcie miałem nie tylko

dostęp do dobrych produktów, ale i świadomość ich dawkowania – jeszcze raz dzięki Tomek Kałużny.

Jak jechać to na całego

W 2012 roku, mimo że przyjechaliśmy finansowo przygotowani, to i tak włączył mi się scroodge. W tym więc roku przyjechaliśmy z podobnym budżetem, ale na maksa nastawieni – nie oszczędzamy. Bo rzeczywiście nie ma sensu przyjechać i ściubić. Nie wiem jak 5 lat temu poruszaliśmy się tutaj bez auta. I to całe 11 dni. 3 tysiące w tę czy w tamtą stronę naprawdę nie robi różnicy. Po prostu trzeba więcej zaoszczędzić przed urlopem. Ale dzięki temu moja żona przekonała się do stejków.

Na koniec – głowa, głowa i jeszcze raz głowa

Myślę, że do końca życia pamiętać będę uczucie, kiedy na 3 czy 4 km minął mnie Belg, spychając z miejsca 3 na 4. I tę myśl, która pojawiła mi się na mikrosekundę: *poczekamy, zobaczymy na 30 km*. I rzeczywiście poczekaliśmy i, mimo że nie było tam walki takiej cios za cios, a raczej ja umieram mniej, a ty bardziej, to jednak ten margines „umierania” to nie tylko odpowiednio wyższy poziom glikogenu, ale trochę mniej „niemaniemogę” u kolegi.

Czego Wszystkim Państwu życzę! Aloha, Mahalo i wszystkie inne Kamahamehi.

18.10.2017

Odpoczynek po Hawajach

Celem tego felietonu nie jest ani chwalenie się, ani tym bardziej namawianie kogoś do robienia a'la „mkonway”. Jednak zarówno mail od Tomka Kowalskiego po zawodach, telefony od kolegów, z którymi zaczynałem tri przygodę oraz jeden „niereformowalny” przykład Darka Dąbrowskiego każą mi napisać tych kilka słów. Tym bardziej, że piszę je po kolejnej nocy, kiedy to wstaję o 2 w nocy, jem śniadanie, a dopiero potem zmuszam się do kilku godzin snu. To, że uroczysty obiad z teściami na mieście kończę na tylnym siedzeniu samochodu śpiąc – kiedy oni jedzą deser – szkoda w ogóle wspominać ;)

„Masz za sobą długi i wymagający sezon, masz przed sobą długi i wymagający sezon. Te kilka przejściowych tygodni ma kluczowe znaczenie. Pod kątem wyników w sporcie ważne jest to, żebyś nie zastąpił jednych obciążeń drugimi, ale po prostu odpoczął, i psychicznie, i fizycznie. Szybkie bieganie (plan na 2018 - MKON), wymagania ciężkiego treningu, ryzyko kontuzji jest dużo wyższe niż w triathlonie. Jeśli masz możliwość korzystania teraz z zabiegów odnowy biologicznej (kriokomora, sauna - hehe, regularny masaż), to mimo braku mocnego treningu korzystaj. Ja jestem "fanem" kriokomory, seria 10-15 zabiegów po sezonie jest nie do przecenienia. Do tego nic nowego - sen, dieta, rolowanie. Nie bój się przybrać 2-3 kg (więcej to już niekoniecznie) w najbliższym miesiącu, też nie będzie lepszego czasu na robienie głupich rzeczy niż październik/listopad”

Niby to wiem, niby to oczywiste, ale perspektywa „zrobienia czegoś” kusi. Bo w sumie już 2 dni po Hawajach czułem się dobrze. Nogi nie bolały, schodzenie po schodach nie sprawiało problemów, nie było otarć. Gdzieś tam przebijająca się myśl, żeby może nie kończyć sezonu? Może jakiś Bahrajn albo inny start? Darek Dąbrowski – dla mnie Ironman pełną gębą - przed Hawajami zaliczył 2 starty w Ironmanie, maraton, ileś tam startów połówkowych i wprost mówi o poprawie wyniku w maratonie w Toruniu. Dla mnie przerażające. Głównie z perspektywy planów jakie chłop ma na za 5 lat. Choćby z tego powodu, że chce powtórzyć mój wynik (czego serdecznie mu życzę!!!!). Z jednej strony Darek i jego „filozofia”, z drugiej, po zawodach dostawałem telefony gratulacyjne od kumpli, z którymi zaczynałem. Po wysłuchaniu zachwytyw padało pytanie: *A dlaczego już nie trenujesz?* Odpowiedź była w 100% przypadków (3 osoby) jedna – *Nie trenuję, bo się przetrenowałem i nie chce mi się. Poza tym zdrowie nie pozwala.*

No właśnie – z tym zdrowiem to sprawa najważniejsza. Jetlag, ale i chyba zmęczenie trzyma mnie mocno. Trochę tak, jakby organizm jasno i wyraźnie mówił, że dał z siebie 200%, więc teraz będzie odpoczywać na 200%. I to jest chyba największy błąd jaki możemy zrobić. Dać się skusić tym niby nic nie kosztującym kolejnym startom, nie pamiętając o perspektywie tego, co czeka nas za chwilę. Dobrze pisze Tomek, że samo bieganie jest znacznie bardziej kontuzjogenne niż triathlon. I na to trzeba się przygotować. Mimo że kusi jak cholera. Ale to był

Ironman. Aż szkoda, że nie ma takich badań, które pokazałyby na skali jak to z tym zdrowiem „po” jest. Może wtedy udałoby mi się Darka skutecznie namówić, aby odpoczął, a nie cisnął ten maraton ;) W końcu przez rok będziemy w tej samej kategorii wiekowej – chciałbym móc się z nim ścigać, a nie tylko wspominać... był kiedyś taki zawodnik ;)

Wiem, że będą to najtrudniejsze 4 tygodnie w moim sportowym życiu. Trzeba będzie jakoś wytrzymać. Może ktoś da się namówić na partyjkę mojego ulubionego squasha???

22.10.2017

MKON, wszędzie MKON

Jeśli dwa tygodnie, które minęły od powrotu z Hawajów miałbym nazwać nieprzyjemnymi, to bym skłamał. Były fajne dla ego. Mega spoko. MKON tu, MKON tam, w opór zdjęć i wywiadów. Ale... dobrze, że już się to kończy. Nigdy wcześniej tego nie przerabiałem, więc ciężko było mi sobie wyrobić opinię, ale teraz już wiem: jeżdżenie od jednego redaktora do drugiego i ciągle gadanie o tym samym, to męcząca robota. Robiłem to dla marki (można zebrać więcej kasy na dzieciaki!), dla Prezesa, dla Klubu, ale uwierzcie, że nakładanie ciągle tego samego uśmiechu na gębę i udawanie, że rozmawiam z triathlonowym ekspertem też wymaga wysiłku. Szczególnie, że nie wszyscy dziennikarze byli tak dobrze przygotowani, jak kolega Gapiński, który przy naszym pierwszym spotkaniu nie dość, że potrafił w tym samym czasie jeść, pytać i nagrywać, to jeszcze zagadywał mnie o takie rzeczy, że ja sam już o nich dawno zapomniałem. Część zadawała niestety banalne pytania, widać było, że nie poświęcili dwudziestu minut, żeby przygotować się do rozmowy. Smutne, bo to trochę pokazuje brak szacunku do odpytywanego i jego czasu, którego jak wiecie nie mam za wiele. W związku z tym na razie koniec MKONa w radio, gazetach i TV. Spoko było, ale na szczęście się skończyło. Wolę jednak trenowanie, aniżeli brylowanie w mediach. Na deser mam dla was ranking hitowych pytań dziennikarzy:

Panie Marcinie, ile będzie Pan miał lat w kategorii M50?

Panie Marcinie, a czy oprócz trenowania jeszcze Pan gdzieś biega (np. do autobusu)?

Panie Marcinie, a co to jest ten mkon w ogóle?

I na koniec: jeśli właśnie włączyło Wam się myślenie – no odjechało gościowi – co za bufon, to chciałbym podzielić się historią, która ustawiła moje życie. Otóż prowadząc pierwsze w życiu szkolenie dla managerów (w ogóle to szkolenie kolejne), dostałem od jednego z uczestników pytanie: „*A skąd Pan to wie?*”. Mogłem tradycyjnie (wtedy) zamotać odpowiedź tak, aby uczestnik nie zorientował się, że ze świeżo przeczytanej książki. Klasyką było przecież odwracanie pytania w stylu: „*A jak Państwo sądzicie?*” - hehehe. Na szczęście coś mnie oświeciło, przyznałem się i uświadomiłem sobie, że jeśli chcę prowadzić szkolenia z leadershipu, to chcąc być wiarygodnym muszę iść do biznesu i samemu doświadczyć tego, co to jest kierowanie zespołem. Od tamtej pory, jak to mówią moi byli pracownicy – wszystkie błędy, jakie na nich popełniłem, nazywam swoim doświadczeniem.

Jeżeli więc konsekwencją będzie absencja w szeroko rozumianym publicity, to trudno. Może lepiej rozmawiać z jednym Kamilem, Grassem, Brokowską czy innymi, ale dobrze przygotowanymi, a nie, żeby tylko być widocznym i pieprzyć trzy po trzy.

31.10.2017

Relaksacja przed startem

Sytuacja #1 przed maratonem Orlen A.D. 2015

Średnia długość snu przed startem – ok. 2-3h (czas permanentnie sprawdzany na zegarku hotelowego telewizora). Nerwobóle polegające na drganiach policzka z atakami lęku typu: „*lepiej napiszę testament, bo jak zejdę na 30 km to będzie jeszcze większy syf*”.

Sytuacja #2 przed IM Barcelona A.D. 2016

Średnia długość snu – ok. 50', bo mniej więcej tyle potrafiłem przegapić w permanentnym sprawdzaniu zegarka na kindlu – nudziłem się tak, leżąc jak ogór, więc czytałem.

Sytuacja #3 przez IM KONA 2017

Średnia długość snu – ok. 6-7 h. Zasypiałem ok. 21, a wstawałem o 4. Ze dwa razy się przebudzałem, ale w kontrolowanym zdenerwowaniu.

Czym różnią się te 3 sytuacje oprócz tego, że pierwsza to mało snu i słaby wynik, druga to mało snu i dobry wynik, trzecia to dużo snu i dobry wynik. Różnią się tym, w jaki sposób „panowałem” nad zdenerwowaniem przed startem, które, co by nie mówić, wpływało na jakość wypoczynku przed zawodami.

Oznaki zdenerwowania „przed” wyglądają u mnie tak: niby zasypiam, a tu nagle pojawia się myśl (np., w Barcelonie o falowaniu morza), która powoduje wyrzut adrenaliny, serce zaczyna mi walić jak szalone, rozbudzam się, wkurwiam się, bo uświadamiam sobie, że nie da rady już zasnąć i na tej fali wkurwu trwam w tym niezасыpaniu. Ten schemat: myśl – adrenalina – rozbudzenie, to stały element mojego schematu walki ze stresem przed zawodami.

Jak to się stało, że przed KONA udało się to jakoś opanować? Myślę, że przyczyn jest kilka. Zacznę od tej, która chyba bezpośrednio się nie przyczyniła, ale może trafiła do podświadomości.

Po Barcelonie, pewnie po to, żebym nie obrósł w piórka, Tomek (poza wskazaniem na brak życiówki) zapodał zadanie. Znaleźć trening relaksacyjny, który wyeliminowałby stres albo chociaż nim lekko zarządził. Próbowałem wielu rzeczy. Na stronie relaksacja.pl znajduje się coś takiego jak „trening relaksacyjny Jacobsona” – na mnie nie działa. Dostałem kilka inputów dotyczących technik treningu mentalnego. Były wśród nich techniki wyobrazeniowe tak opisane, że nie mogłem ich sobie wyobrazić :) To żart of kors. Z drugiej strony, podając dla przykładu, technikę o jakże miło brzmiącej nazwie „*zaliczanie kolejnych baz*” stosuję i stosowałem na Hawajach. Inne też stosuję (np. „tu i teraz”, „analiza sytuacji” albo „wyobrażanie sobie sytuacji trudnych i stosowanie planu B”). Natomiast noc przed, żadna z nich nie była w użyciu. Myślę jednak, że w podświadomości coś mi tam

zostało. I z perspektywy dnia dzisiejszego ten zarządalny poziom stresu miał jedno źródło. Po prostu:

- a. wmówiłem sobie, że byłem przygotowany (o tym za chwilę szerzej);
- b. wmówiłem sobie, że wynik ma dla mnie drugorzędne znaczenie, a te zawody to właściwie nie zawody tylko trening, a takich treningów robiłem już sporo;
- c. i tak, ten zaczynający się jutro o 7.05 odbywać się będzie na 5 odcinkach, z których koncentrować będę się tylko na danym:
 - a. pływaniu, a dopiero po pływaniu pomyślę o t1
 - b. t1, które przecież przećwiczyłem, a dodatkowo wizualizowałem sobie na ostatnim kilometrze pływania
 - c. rowerze (najpierw trasie tam, a dopiero jak dojadę tam to z powrotem)
 - d. t2, które również najpierw w pokoju, a potem w myślach wielokrotnie przećwiczyłem
 - e. a bieg... bieg to jak bóg da.

Jak widać jest to klasyka techniki „tu i teraz”, która polega na tym, aby nie wybiegać za bardzo w przyszłość.

Jeszcze o tym przygotowaniu. Przed dniem startu zadbałem o wszystko, o co mogłem zadbać. Na co nie miałem wpływu, nie ma czym się przejmować. Pierwszy raz świat o tym usłyszy, ale wstawiając rower ok. 13 w największym słońcu, zapomniałem spuścić powietrze z opon. Dopiero zmuszony przez żonę, wróciliśmy te 10 km i wepchnąwszy się na partyzanta do swojego roweru, czynność tę skuteczniałem. Tak więc nie miałem sobie nic do zarzucenia. Wytrenowany, wypoczęty, przygotowany. Na to miałem wpływ. Na co nie miałem wpływu, tym starałem się nie przejmować. „I chuj...” było często powtarzonym przeze mnie zwrotem (w myślach), jeśli pojawiała się wątpliwość (a co jeśli pęknie łańcuch). Poza tym wizualizacja tego, że już tak było i nic się nie stało – też pomagała. Boisz się, że zapięta dopiero przed zawodami spinka na łańcuchu (jeszcze raz dzięki Emil i Kuba za łańcuch ze spermą szatana) pęknie? Ale przed Malborkiem też tak zapinali... Boisz się, że napijesz się wody podczas pływania i będzie rzyganko? Dwa dni przed zawodami po to pływało się w największe fale, aby tej wody się napić. I rzyganka nie było. Itd.

Doświadczyłem też mega stresa w noc przed. Ta była słabo przespana. Ale ponieważ (kolejna wskazówka Tomka) specjalnie nie przestawialiśmy się o całe 12 godzin to organizm sam automatycznie kierował mnie w kierunku łóżka ok. 19.30-20. Tak też było w noc przed startem. Niedospanie z poprzedniej nocy, regularność w zasypianiu przez ostatnie dwa tygodnie i wstawanie ok. 5, nie czyniły wstania o 4 w dniu startu właściwie żadnym stresem dla organizmu.

Wszystko powyżej nie oznacza, że przed każdym kolejnym startem będę spał jak Lord z lekka pochrapując przed snem. Po pierwsze od pochrapywania w tym łóżku jest inna osoba, a po drugie na pewno nie. Ale mając coraz więcej rzeczy pod kontrolą można jakoś świadomie obniżyć poziom stresu.

A teraz, drodzy Państwo, ćwiczymy. Kładziemy się na podłodze, zamykamy oczy, wyobrażamy sobie, że wciągając powietrze nosem, przechodzi ono przez Wasze ciało jak energetyczna kula światła, dochodząc do waszych palców u stóp. Dopiero wtedy można głośno wypuścić je przez usta.... Działa? Na mnie nie, hehehehe.

5.11.2017

Współpraca między trenerami

Jeśli zastanawiacie się co się dzieje w tym tzw. sMentoringu to oto kolejny strzał. Piszcie Agata:

Takie małe pytanie mam a właściwie szukam potwierdzenia czy dobrze myślę, bo już sama nie wiem. Otóż mam swojego trenera od trzech sezonów, on by design jest trenerem pływania, ale wziął mnie pod swoją opiekę tri i od samego początku pisał mi plany i przekazywał wiedzę w pozostałych dziedzinach poza pływaniem. Regularnie razem pływamy i zdarzało się nam w okresie startowym czasami pobiegać. Tak jak Ci już wspominałam ja mam trochę 'struggle' z bieganiem. Od jakiegoś czasu alarmowałam go, że z bieganiem nie jest tak jak chciałabym, żeby było, że forma idzie w dół zamiast w górę, że na zawodach tri wszystko jest spoko dopóki nie zacznę ómierania (a to niestety bardzo szybko się zdarza) itp. Nic za bardzo się tu nie zdarzyło. Treningów biegowych on za bardzo nie chciał ze mną robić, więc już jakiś czas nosiłam się z myślą, żeby wziąć trenera biegania. No i właśnie tak uczyniłam, spotkałam się z nim dwa razy na razie i bardzo mi się podoba, bo to nie żaden wariat i wygląda na to, że się dogadamy i jakoś tam widzę, że to zaowocuje. I teraz chodzi mi o to, że stoje przed dwoma dylematami

1. Czy Twoim zdaniem to jest ok skoro ja uważam że bieganie z P. nie poszło w dobrą stronę, więc szukam tego, co działa?

2. Jaki myślisz będzie optymalny sposób organizacji planu treningowego?

Hipotetycznie jeżeli Tomek nie chciałby z Tobą biegać a Ty byś doszedł do wniosku, że do złamania 2'30 w maratonie potrzebujesz trenera biegania, to czy wciąż chciałbyś, żeby Tomek pisał Ci plan biegania czy raczej poddałbyś się temu trenerowi biegowemu? Hipotetycznie do tej sytuacji zakładając, że straciłeś poniekąd zaufanie do Tomka w kwestii biegowej.

Taki oto mam orzech do zgryzienia, a jutro rozmawiam z P. na treningu basenowym. Myślę o tym w ten sposób, że chce zrobić coś nowego biegowo na ten sezon i przeznaczyć jedną jednostkę biegową na bieganie z trenerem biegania. Kwestią w której nie mam jasności jest kwestia planu treningowego i szeroko pojętej komunikacji. Bo trener biegania wyraził chęć rozpisywania mi pozostałych jednostek treningowych w bieganiu. Ot co.

Smentoring to nie dawanie rad ale raczej inspiracji i chciałbym podzielić się z Państwem jak to ze mną i Tomkiem było przed pierwszą (po powrocie do pomysłu) próbą poradzenia sobie z sub 2:30 w maratonie. Poszedłem do Tomka i mówię: co powiesz na to, aby do maratonu przygotował mnie Piotrek Rostkowski. Czy to ok, nie obrazisz się, nie będzie to kolidowało z twoimi przygotowaniem, pogadasz z nim aby współpracować – czy totalnie nie. Badałem sprawę bo i jednego cenię i drugiego. Podobnie z Agatą. Moja odpowiedź brzmiała: bądź szczerą – jeśli powiesz – nie idzie, potrzebuję czegoś innego w obszarze, w którym expertem nie jesteś (bieganie) a chcę dalej pracować w obszarze, w którym cenię twoją eksperckość (i to wychodzi) to trener musiałby być dupkiem aby nie zrozumieć tego przekazu. I podobnie było z Tomkiem. Odpowiedź brzmiała: „ wchodzę w to – najwyżej ja się również czegoś nauczę”. Zresztą podobnie pogadaliśmy po nieudanej próbie bicia rekordu. Rostek wiedział, że potraktował mnie zbyt lajtowo jeśli chodzi o kilometrą i intensywność i zamiast 2:29 skończyło się 2:38. Tomek, podsumowując start mówi: „a może na następny sezon warto wziąć kogoś, kto za 100usd miesięcznie napisze ci porządny

plan. I to niekoniecznie muszę być ja”. Tym razem ja zaproponowałem i poszliśmy w stronę autorskiego planu Tomka, który skończył się 2:34 – czyli wyrównana życiówką (poprawa o 44” to nie poprawa). Zaufanie i otwartość to podstawa. Nie ma co ściemniać. Jak trener ma porządnie poukładane w głowie to nie będzie rzucał się na rzeczy, których dostarczyć nie może.

Ale tutaj pojawia się kolejna kwestia. Jeśli trenujemy z 2 trenerami to istnieje konieczność „ugadania” tych dwóch źródeł treningu. I na to też Agacie zwróciłem uwagę. Rano sprawdzian pływacki a po południu sprawdzian biegowy? Słaby pomysł. A może się pojawić jeśli trenerzy nie będą przynajmniej wiedzieć o swoich pomysłach. Nie mówię o współpracy. Czasami za wiele od nich oczekujemy. Wystarczy awareness – czyli mniej więcej z kilkudniową perspektywą wiem jaki masz trening pływacki, kiedy są starty biegowe i ile czasu możesz poświęcić na „moją” dyscyplinę. Wystarczy. No chyba, że ten drugi będzie robił pierwszemu na złość – ale to kompletnie bez sensu. Widziałem wiele takich „historii”. Emil trenujący w zeszłym sezonie z Marcinem i Michałem Bogdziewiczem, osoby trenujące u trenerów TRI ale pływające u Andrzeja Skorykova w grupie czy w końcu mój przykład. Naprawdę można. Trzeba tylko chcieć.

9.11.2017

Przepis na pierwszego IRONMANA

2007 to rok, w którym zdecydowałem wstać z kanapy i w 2010 ukończyć IM w limicie czasu. Taki był cel dalekosiężny. W miarę postępu czasu, cel ewoluował z *ukończyć* na *awansować na Hawaje*. Teraz jest ciągle ten sam – zostać Mistrzem Świata w kat. M-50. I tegoroczny sukces nic nie zmienia. W tegorocznym sMentoringu dostałem pytanie o wskazówki na tzw. dziewiczego Ironmana. O czym pamiętać, jak do tego podejść. Mając za sobą już kilka startów na tym dystansie, postanowiłem wrócić myślami do tego pierwszego – Borówno 2009 – startu z cyklu „sprawdzam” w drodze (wtedy) celu głównego. Dla uproszczenia przyjąłem zasadę, że pytanie w smentoringu pochodzi od osoby, która ma już za sobą starty w triathlonie i Ironman to nie jest jej pierwszy dystans. Kolejna ważna rzecz – sprawy, o których piszę są elementem filozofii #mkonway, co oznacza – że każdy może mieć swój pomysł na to.

1. Wyznacz cel

Ok, chcesz wystartować w IRONMANIE. Musisz jednak odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań. Czy wiesz w jaki czas celujesz, czy jest to na zasadzie – jakoś to będzie? Czy masz ten cel godzinowy w ogóle czy idziesz według mojej filozofii – pierwszy start tylko na zaliczenie? Czy start ten jest elementem długofalowej perspektywy – *będę startował na tym dystansie*, czy raczej: *zobaczymy, jak mi się spodoba to może kiedyś jeszcze – na razie tylko potrzebuję tego w startowym CV*. Pytań sporo, a każde z nich determinować będzie sposób przygotowania. Dlaczego? Według mnie pierwsze starty są zwykle na zaliczenie. Robienie jakichkolwiek założeń nie ma sensu, bo można się mocno rozczarować albo (co gorsze) po pierwszym starcie od razu zrezygnować z dalszych. A to właśnie drugi start jest ważniejszy. Jest już jakiś benchmark, wiadomo jakich błędów unikać i co poprawiać, a co zadziałało dobrze. Poza tym, osoby, które nie rzucają się na Ironmana z poziomu ukończonego pierwszy raz triathlonu na dystansie 1/8, wiedzą czego się spodziewać. Masz w historii startów co najmniej dwie „połówki” – mniej więcej wiesz czego się spodziewać. I mimo, że w Polsce nie pilnują zbyt mocno limitów, to nikt cię z trasy nie ściągnie. Zresztą nie bójmy się tego powiedzieć. 2 h limit na pływanie? 10 h na swim+bike? 16 na całość? To naprawdę nie są wygórowane czasy dla osoby, która połówkę robi sub7h. Oczywiście, jeśli nie robi, nie ryzykowałbym. Choć i w tym wypadku podana mi przez Emila Wydartego formuła $IM=2 \cdot \text{cza } \frac{1}{2} + 30'$ pozwoli przyjąć, że 7 h ukończenie połówki zmieści cię w limicie czasu.

Na pierwszym starcie warto się nie „zniechęcić”. Każdy dostaje ode mnie poradę, aby skończyć z lekkim niedosytem. Dopiero wtedy pojawia się motywacja do poprawiania wyniku. Oczywiście większa świadomość celu uruchomi natychmiast docelowe treningi. Jak szycowałem się do Borówna, to wiedziałem, że całość chcę zrobić w tempie treningowym. I nawet zegarek nie był mi jakoś specjalnie potrzebny (zresztą nie miałem). Płynąć chciałem w swoim tempie, pojechać chciałem mniej

więcej z taką prędkością z jaką trenowałem, a pobiec tak, jak wybieganie. To, że dało mi to 1 miejsce – no trudno – stało się.

2. Zrób poszczególne odcinki

Ironman to męczarnia dla głowy. Dlatego uważam (przypomnę mówimy o debiutancie), że powinno się zrobić poszczególne odcinki w okresie przygotowawczym do pierwszego startu. Niekoniecznie musi to być dany rok. Ale, planując już na zakończenie sezonu -1 start w sezonie 0 zastanowiłbym się czy nie warto właśnie na zakończenie nie strzelić maratonu. Przebiec. Nie ścigać się po wynik. Po prostu ukończyć, aby poczuć, co to znaczy przebiec 42 km. A może przebiec i częściowo przejść. Podobnie z rowerem. Przejechanie 90 vs 180 km to kolosalna różnica. Dlatego też, jeśli twój maks to 120 km (przyjmuję, że tyle maksymalnie jeżdżą zawodnicy szykujący się do połówki), to warto wybrać się na trochę dłuższą wycieczkę i doświadczyć tych cudownych doznań z ostatnich 2-3 godzin. O pływaniu nie wspominał, bo 4 km to większość na poszczególnych treningach robi, a poza tym #pływaniejestprzereklamowane. Przy okazji tego ostatniego zdania chciałbym zwrócić uwagę na proporcje w treningu do Ironmana. Godzinowo musisz pogodzić się z tym, że 80% twojego treningu zajmie rower i bieganie (oddzielnie i w formie zakładek). Oczywiście w zależności od celu, niemniej będą to jednak dupogodziny. Resztę można poświęcić na pływanie. Ale odwrotnie do dystansów krótszych, nie skupiałbym się na tym aż tak bardzo. W pierwszym Ironmanie po prostu trzeba przepłynąć, a potem przejechać i przebiec. Tyle.

3. Może jednak jesień

Te dupogodziny skłaniają mnie do wspomnienia o jeszcze jednej kwestii, z której nie zdajemy sobie sprawy, planując rok następny. Wiem, że wyprzedający się na pniu Klagenfurt, Roth czy Barcelona kuszą, aby decyzję podjąć natychmiast, ale zastanowiłbym się czy nie zaplanować pierwszego startu w II części roku. Te dupogodziny trzeba gdzieś wysiedzieć. I zapewniam Was, że, będąc fanem trenażera, 5 h na rowerze w pięknych okolicznościach przyrody jest nieporównywalnie przyjemniejsze niż te same 5 h przy 3 filmach albo jednym sezonie nawet najbardziej fajowskiego serialu. Debiut w II części roku znacznie przesunę te najdłuższe treningi na takie dni, w które i rano, i późno jest ciągle jasno. To akurat daje więcej możliwości wyboru. A na trenażer zawsze można wsiąść.

4. Uzgodnij z żoną

Tutaj jestem ortodoksem. Uważam, że jak masz dzieci do 10 roku życia, to wchłonięcie cię przez trening do Ironmana (nawet tylko na ukończenie) prędzej czy później odbije ci się czkawką w życiu rodzinnym. Jak dzieci większe, a co za tym idzie samodzielniejsze, jest tylko jedna osoba, którą trzeba przekonać. Żona. Piszę o tym wielokrotnie. Jestem szczęściarzem, że mam tak wpierającą moją pasję małżonkę. Ale nawet ona, mając możliwość „posiadania dostępu do mnie” vs. moja weekendowa absencja, wybrałaby to pierwsze. A takich treningów typu 5 h rower +90' bieganie albo 4h rower + 2 h bieganie będzie kilka (właściwie powinno być).

Zatem albo szykujesz się jak kamikadze na uderzenie w okręt, albo ustal co i na ile możesz sobie pozwolić – szczególnie w BPSie – czyli ostatnich 2-3 miesiącach przed debiutem. Zresztą na debiucie żona wcale nie będzie miała łzej. Czekanie na ciebie przez maks 2 h i modlenie się czy się nie utopisz, potem to samo na rowerze i patrzeć jak idziesz (czego nie życzę) do przyjemnych nie należy. Nie dlatego, że kibicowanie jest passe. Ale kibicowanie w 15 godzinie może być z lekka nużące – nawet dla najwierniejszych kibiców.

5. Nie szalej z innymi startami

Wiem, że to materiał na inny felieton (krytyczny), ale przyglądając się braci triathlonowej (multisportowej, bądź co bądź), widzę następujący schemat. Ironman jako start A poprzedzają zwykle: wiosenny półmaraton, maraton, bieg rzeźnika, runmagedon i wszystkie inne możliwe kwiatki włącznie z wyścigami szosowymi. Nie potępiam. Sam tak robię, bo są to dobre starty przygotowawcze (pośrednie). Tylko, jeśli się na to decydujesz, to weź pod uwagę ile regeneracji kosztować cię będzie, powiedzmy, wiosenny maraton (zwykle kwiecień), jeśli zrobisz go na maksa, a Ironmana masz w czerwcu. Odpoczniesz? Pewnie tak, ale kiedy zrobisz ten BPS? Zacznieś tydzień po maratonie? Według mnie nie. Podobnie ze startami triathlonowymi. Trening do Ironmana to trening długotrwały i monotony. Zwykle nie przekraczający II zakresu tętna. Po jaką cholere więc zapisywać się na całą serię startów na 1/8 albo 1/4 i mieć potem do siebie pretensję, że nie zrobiłem życiówki. Inne dystanse, inna intensywność, inny trening. Pomijam kwestię priorytetów i zagrożeń wynikających w starcie w wyścigu szosowym (z draftingiem) nawet na miesiąc przed Ironmanem. Złamana ręka albo nawet porządny szlif i całe 500 euro za start w serii WTC idzie się... wiadomo.

6. Ironman to mistrzostwa w jedzeniu i piciu

Bardzo mi się to stwierdzenie podoba. Kradnę je od Kuby Cz., którego wysłuchiwałem podczas podcastu TRIPOWER. Rzeczywiście największe ściany jakich doświadczyłem na dystansie Ironman brały się ze złego odżywiania. A właściwie z tego, że za mało go dostarczałem w trakcie wyścigu. Naucz się jeść i pić regularnie, ustawiaj sobie powiadomienia, wyrób w sobie nawyk regularności w napychaniu się tym, co ci pasuje. Weź jednak pod uwagę logistykę. Na zawodach jeść będziesz to, co dostarcza organizator. Nie bądź więc zaskoczony ani smakiem, ani tym, że zamiast konsystencji do jakiej jesteś przyzwyczajony żele podawane na biegu będą kompletnie innej. Podobnie może być z innymi „smakowitościami”. Przecwicz wszystko i wszystko zaplanuj. Szkoda przede wszystkim tej roboty wykonanej w BPS-ie, żeby brak umiejętności zmiany dętki spowodował DNF-a.

Na zakończenie. Ironman to przepiękny dystans. I warto się w nim zakochać, bo wtedy dopiero oddaje z nawiązką to, co wkładamy w przygotowania.

22.11.2017

Roztrenowanie

Pisze do mnie zniecierpliwiony „padawan”, bo już nie może wytrzymać tego „leżenia odłogiem” i generalnie pojawia się pytanie: *ileż można nie trenować?* Jak to w sMentoringu nie daję jasnych i klarownych odpowiedzi, ale raczej pokazuję przykład – zwykle swój. Na wiosnę plan miałem prosty: maraton, a po nim 2-3 tygodnie roztrenowania. I to takiego totalnego resetu. Cel podstawowy: nabrać głodu treningowego, wyleczyć to, co jest do wyleczenia. Dopiero po tym czasie zabrać się z powrotem do treningu. Dokładnie po 17 dniach postanowiłem przewietrzyć nogę i zrobić szybszy trening biegowy. Niestety organizm pokazał, że odpoczywać to trzeba do końca. Jasne, okoliczności przyrody oraz towarzystwo nie pomagało. Pierwszy tydzień jakoś poszedł – nie robiłem nic. Ale już w czwartek (14 dzień roztrenowania) pojawiłem się w Szklarskiej z solidnym postanowieniem, że nic nie będę robił. Ale się nie udało. Jeden rowerek z kolegą, drugi rowerek z kolegą. Jedna górka, druga i trzecia. Przyznaję bez bicia, ciągnęło mnie jak cholera. Wprawdzie trener mocno studził zapędy i mówił wyraźnie. Cel na pierwszy tydzień, to 3 dni wolnego (czyli nic nie robimy), a potem maks 5 jednostek treningowych nie dłuższych niż 1h. Przyznaję, udało się - prawie. Te rowery trochę dłuższe były. Na szczęście oglądając innych trenujących, nie świrowałem aż tak bardzo (nie mogę powiedzieć, że w ogóle), ale tłumaczyłem sobie to tak: *Twój start A to nie przełom maja i czerwca i nie Klagenfurt, czy Roth (lipiec). Twój start A jest dopiero w październiku (Hawaje)*. Czasami jednak ambicja zwyciężała. Widać to było na grupowych treningach pływackich, gdzie zamiast pływać jako ostatni, cisnąłem jako pierwszy. Poza tym to towarzystwo. Nie chcesz pokazać, że ciągle nie odpocząłeś. Do dzisiaj pamiętam trening 90 km, kiedy przez pierwsze 50 km było harcowanie, a pozostałe 40 to kręcenie na maksa z fałszywą miną, że jest luz.

Nie radzę więc świrować. Swoje trzeba „odcierpieć” i czasami tydzień dłużej siedzenia na dupie pewnie pomoże, a nie zaszkodzi. I mimo tego, że głowa by chciała, to rozsądek ją wstrzymuje. Na szczęście od czasu do czasu można sobie wyjść i dostać taką lekką fangę w nos – dla otrzeźwienia!

Moje patenty na roztrenowanie:

1. Trenuj odpoczynek jak zadanie treningowe. Masz zrobić bieganie w tempie XX, pilnuj tego tempa i tłumacz sobie, że jest to takie samo pilnowanie (zwykle żeby nie przyspieszać) jak w sezonie na pierwszych km po zejściu z roweru.
2. Buduj górkę w relacjach. Roztrenowanie i dużo czasu obok treningu to wysmienity czas na nadrobienie zaległości relacyjnych nie tylko z kumplami, ale również nadbudowanie „szczęścia” przebywania z tobą dla najbliższych. Moja żona często w tym okresie mówi: *„Mógłbyś już zacząć trenować. Wreszcie”*. Za chwilę i tak zaczną się okresy dłuższych nieobecności.

3. Zadbaj o zdrowie – dokładnie tak, jak dbasz o jednostkę treningową. Umów się na 2-3 masaże w tygodniu – masz czas.
4. Rób te rzeczy, które nie są wysiłkowe, ale nie masz na nie czasu w trakcie największych obciążeń. W tym okresie na mojej tapecie jest rozciąganie i core. Wyznaczam sobie 2-3 razy w tygodniu 30' sesje na rozciąganie. Bezwysiłkowe.
5. Jeśli powyższe to mało i dalej cię ciągnie – coż – zawsze możesz umyć rower. Po raz kolejny.

23.11.2017

Głowa nie pozwala

Pokłósiem ostatniej sMentoringowej rozmowy jest temat głowy. A właściwie „głowy”, która blokuje start na pełnej petardzie. Zobaczcie dwie zarzucone do „smęcenia” kwestie.

1. *„Kończę start i mam poczucie, że jestem nie zmęczona, że jeszcze mam duży zapas”.*

2. *„Ostatnio daleki jestem od swoich życiówek biegowych. Według mnie problem tkwi w głowie, biegnę ‚na czuja’, w strefie komfortu, ponieważ nie potwierdziłem w testach biegowych swojej aktualnej dyspozycji”.*

Jak wyglądają moje patenty na to? Proszę bardzo:

Start bez zegarka. Dyskusja z Padawanem o hamulcu w głowie rozpoczęła się przy okazji dyskusji o planie startowym. Widząc w planie 3 starty w city trail na 5 km i to jeszcze jako starty A, natychmiast zaproponowałem, aby drugi (a może i trzeci start) polecieć bez zegarka. Dlaczego? Bo zadaniem w tym starcie będzie powstrzymanie się przed kontrolowaniem siebie. Są to starty typu C, więc można poeksperymentować, a nawet jeśli ściana przyjdzie na 3 km, to i tak będziemy wiedzieli, w którym jesteśmy miejscu. Ale nie chodzi o bieg w pałę już od 10 metra. Padawan dostał zadanie trzymania się w zasięgu tych, z którymi przegrał na pierwszej edycji biegu. Dzięki temu ciągle balansujemy realizm i ambicję. Taki start bez kontroli pozwoli znieść ten „racjonalny” hamulec w postaci *„biegnę za szybko, nie starczy mi sił na koniec”*. Może i nie starczy, ale wiem, że biegnę z gośćmi w moim zasięgu, więc powinienem walczyć.

Start z zegarkiem i kontrolowanie tempa. Nie, nie zaprzeczam sobie. Po prostu pokazuję alternatywną metodę. Jednak w niej kluczowe jest to, co rozgrywa się przed startem. Na treningu. Bo jeśli chce się biegać szybko, trzeba trenować szybko. Dzięki temu mamy DOWODY na to, że dana prędkość jest w naszym zasięgu. Wtedy pozostaje nam tylko trzymać tempo. Ja, np. na garminie, obserwuję wyłącznie średnie tempo odcinka (oczywiście mówimy o starcie lub akcencie). Na wybieganiu to właściwie zegarek mógłbym mieć w kieszeni. Jeśli przebiegłem na treningu 2*8 km z 5' przerwą w tempie X, to utrzymanie tego na zawodach na 15 km i półmaratonie jest więcej niż pewne. Trzymanie tempa w tym przypadku przydaje się, aby nie „upalić się” na pierwszych km. I tak, jak już pisałem, można w przypadku tej kontroli pozwolić sobie na zbieranie „górek” – ale o tym dalej.

„Górka”. Przełamywanie głowy w perspektywie micro łączy się dla mnie z tematem tzw. „górkę” albo „zapasem” na drugą część wyścigu. Zawsze jak biegnę (zawody lub akcent) zbieram bonusowe sekundy. I tak, jeśli na pierwszym km zamiast 3:40 pobiegłem 3:38 to mam +2. I kumuluję je sobie do połowy dystansu. A potem mam psychiczny luz, bo nawet jeśli pobiegnę wolniej (zwykle nie biegnę), to i tak sumarycznie wyjdzie tyle, ile miało wyjść. W perspektywie makro robienie „górkę” to

przede wszystkim osvajanie głowy z tempem albo „uciażliwością” odcinka. Biegnięcie „do odcięcia” często blokuje głowę. Ale jeśli w czasie treningu tych bliskich „wyrzygu” odcinków masz sporo, to powoli przyzwyczajasz głowę do intensywnego wysiłku. Przykładem niech będą znienawidzone przeze mnie 30” sprintem pod górę, które Tomek fasuje mi zwykle gdzieś w tym okresie. 30” niby niedługo, ale sprintem pod górę daje mi odczucie, że mniej więcej od 10” lecę w VII zakresie tempa. Po każdym odcinku muszę odstać, bo taki jestem zarżnięty. I, mimo że sumarycznie krótko to trwa, to „strach” przed bólem odcinka i to co dzieje się na odcinku rozszerza moje odczuwanie trudności, a co za tym idzie trenuje również moją głowę. Makro „górkę” pozwalają ci złapać odpowiednią perspektywę – wiem jak to smakuje, wiem czego się spodziewać. Gorzej być nie może. Oczywiście tutaj pojawia się pytanie czy *chcesz?* I stąd kolejny patent.

Wizualizacja ostatnich kilometrów. Przed tegorocznymi Hawajami 100% „mocnych” treningów kończyłem w tym samym stylu. Jak już było ciężko, to wyobrażałem sobie, że tyle ile zostało mi do końca treningu to dokładnie tyle, ile do mety na Alii Drive z tą jednak różnicą, że jestem drugi, a koleś na pierwszym miejscu jest w moim zasięgu wzroku. I zakładałem, że on słabnie, a ja, jeśli utrzymam tempo, to złapię go na ostatnich 5 metrach. I ten obraz uruchamiał w mojej głowie odwieczne pytanie: *Na cholerę my to robimy? Jaki jest mój cel?* Bo jeśli rzeczywiście chcę wygrać, a jestem osobą ambitną, to głowa właśnie nie pozwoli nam zwolnić. Przepracowałeś 5 cholernie trudnych miesięcy i tylko dlatego, że nie masz siły pozwolisz sobie na „odpuszczenie”? Naprawdę się nie opłaca. Do zmarnowanego czasu dorzucisz jeszcze cholerne poczucie winy, bo „zdałeś nogę z gazu” i pozwoliłeś sobie dotoczyć się do mety.

Podsumowując. Praca z głową polega na tym, aby w odpowiednim momencie włączyć „niemaniemogę”. Nie chodzi o przyspieszenie. Chodzi o to, aby utrzymać tempo. Tempo, które dobrze zaplanowałeś, które w odpowiedni sposób przećwiczyłeś. Tempo, które zagwarantuje ci realizację twojego celu. Nie musisz celować w wygraną. Wystarczy oszacować takie tempo, którego inni nie utrzymają ;) Tak to u mnie zadziałało 1041 (prawie jak bitwa pod Grunwaldem).

1.12.2017

Może nie oznacza, że musisz

Zobaczyłem wpis Mateusza Petelskiego o „odżywaniu” w MC Donalds (tak tak, to nie literówka) i zadałem sobie pytanie *jak często ja „pozwalam sobie” na różne wybryki?* I wyszło na to, że nieczęsto. Mam zasadę „to, że możesz nie oznacza, że musisz”. A widać to przede wszystkim w mojej filozofii służbowych kolacyjek. Zwykle na wyjeździe mam jakiś tam budżet na jedzenie (czasami dość spory), więc niezależnie od tego, gdzie szkołę, mógłbym pozwolić sobie na pójście na całość. I nie mówimy tutaj o skali, ale raczej o potencjalnym działaniu. Stejk + piwo – na pewno w tej skali się mieszczą. No może nie codziennie stejk za stówkę, ale przecież... nie o kwotę tu chodzi.

Pokusa jest podwójna. Ponieważ nie dość, że omija cię atrakcja, to możesz mieć dodatkowo poczucie niewykorzystanej szansy – a co za tym idzie „straconych pieniędzy”. To trochę jak w budżetówce. Jak pod koniec roku nie wydasz wszystkiego co masz (oszczędzisz), to pewnie w roku następnym nie dadzą ci tyle bo... nie są ci potrzebne. Nie wiecie o czym mówię? Spójrzcie na swoje zachowanie podczas serwowania posiłków w formie bufetu szwedzkiego. Ile razy podchodzicie i co jest Waszą motywacją do tego kolejnego podejścia. Ja nawet najedzony podchodzę po raz trzeci, mówiąc sobie *szkoda, żeby się zmarnowało* 😊

Łapię się więc też na tych moich delegacjach z pokusą wykorzystania budżetu tylko dlatego, żeby ten budżet wykorzystać... Co nie oznacza, że wykorzystuję.

Kolejny przykład z dzisiaj. Wchodzę do kuchni do klienta, a tutaj lodówka zapakowana butelkami coca-coli. Za free. Ile byście wzięli? Ja złapałem się na tym, że pierwsza myśl brzmiała: *coś czuję, że przekroczę swój dzienny limit*. Bo to cholerstwo kusi, kuszą też potencjalnie utracone korzyści ;)

Zwykle stoję więc przed dylematem: czy trzymać się zasad wytopu, czy odwiedzić na kolację jakąś wypasioną knajpę. Ostatnio zamiast wizyty w sąsiadującej z moim hotelem knajpy indyjskiej wybrałem butelkę wody mineralnej oraz gruszkę. Dlaczego? Bo odpowiedziałem sobie na pytanie: *Jak zachowałbym się w domu?* Poszedłbym do lodówki i zrobiłbym sobie na kolację takie lub podobne kalorycznie danie z restauracji, czy raczej „zmusiłbym się” do działania wytopowego? Co w tym wypadku oznacza oszukanie siebie czymś innym.

Co jest tym oszustwem? Zwykle oszukuję się sałatką z pomidorów z cebulą, biedronkowo/lidlowym zestawem mix'u sałat, puszką groszku (czasami te składniki są połączone), smażonymi grzybami, sałatą lodową, pokrojoną kapustą lub innymi tego typu wynalazkami, które mają jeden cel: zapchać żołądek, a nie zrujnować tzw. dietę.

I broń Boże nikomu nie zabraniam jedzenia w Maku, kupowania stejków ani robienia sobie porządnej kolacji. Raczej pokazuję ten wieczny dylemat, z którym żyjemy pewnie na co dzień. A założony bilans kaloryczny musi się zgadzać. Masz ochotę

dzisiaj na pączka – go for it. Po prostu taka ilość kalorii spadnie z twojego codziennego jadłospisu. Te 400 kalorii (nie wiem czy dobrze szacuję wartość kaloryczną pączka) zamiast w kawałku mięsa poszły w pączek. I nie przekraczamy tych założonych na dany dzień kalorii. Podobnie z innymi przyjemnościami. Batonik „ważący” 300 kalorii – proszę bardzo. Pomijam na razie kwestię „zdrowotności” tego, co w siebie ładujemy. Każdy je jak chce. Ale jeśli masz cel, to jedzenie typu „jak się chce” musi być poddane pewnej ocenie „przydatności” i „zgodności” z tym celem.

Moje potencjalne różnorodne kolacyjki niestety zgodne z celem nie są. Nie jestem Radkiem Buszanem, który czego by nie zjadł, to dalej wygląda jak szczypior. Bliżej mi raczej do Kolegi Dowbora, który ile by nie schudł, dalej wygląda jak wygląda ;) (kocham Cię Maciek!)

Podsumowując, dla mnie „to, że możesz nie oznacza, że musisz” to nieustanna walka z pokusami. Ciekawe czy na końcu drogi, jak już będę się żegnał z życiem, żałować będę tych niezjedzonych steków czy niewypitych (darmowych w końcu) piw. Pewnie tak. Ale na razie inny cel jest ważniejszy. Poza tym kiedyś jeszcze się najem ;)

13.12.2017

Jak radzić sobie z pokusami?

Pisze do mnie sMentee, czyli Pawanka Maja:

„W końcu piszę, bo zaczynam się miotać. Gdzieś ostatnio usłyszałam takie zdanie: *nie ma przystanków w podróży po sukces*’. Czy jakoś tak... Prawda to? Pytam o to w kontekście jedzenia... Zbliżają się święta, jedzenia coraz więcej, a moja silna wola jest coraz słabsza. Mam naprawdę dobrego dietetyka, który ma mi pomóc schudnąć do głównego startu. A ja nie daję rady trzymać michy! Gotuję codziennie jak pan Bóg przykazał, ładuję w pojemniki, a jak pojawia się pokusa - ULEGAM!! I to na całej linii. Jak mam sobie przetłumaczyć, żeby nie podjadać i zjadać tylko, to co przepisane??”

Moja filozofia „diety” została ukształtowana w całości przez Darka Sidora, który był moim pierwszym trenerem. To on nauczył mnie trzymać reżim kaloryczny i jeść... co się chce. Jak to działa? Banalnie. Powiedzmy, że ustalamy sobie spalanie na poziomie 4000 kcal dziennie (w tym 2 treningi dajmy na to) i jemy to, co nam pod rękę wpadnie. Warunek jest jeden. Nie przekraczamy dziennej wartości kalorycznej. I wtedy człowiek staje przed wyborem: pączek mający 400 kcal i zero uczucia najedzenia się „po”, czy mocna kanapka wypchana dużą ilością mięska o tej samej wartości kalorycznej. U mnie to działa i to z powodzeniem. Od lat prowadzę pewien dzienniczek kaloryczny i wiem mniej więcej ile co ma i na ile mogę sobie pozwolić. I działałoby to na dobre, gdyby nie pokusy.

Pokusa nr 1

Jestem głodny. No, bo jak człowiek głodny, to co poradzić? Nie wiem na ile jest to zgodne z prawdą, ale na głodnego to człowiekowi odkłada się tłuszcz ;) Zatem skoro, kiedy chodzę głodny, odkłada mi się tłuszcz, to lepiej coś zjeść. I tutaj mój patent to mało kaloryczne zapychacze. Na pierwszym miejscu jest puszka groszku. Na drugim sałata lodowa z pomidorami i minimalną ilością oliwy. Na trzecim... butelka wody gazowanej. Duża butelka. To pozwala oszukać głód i jednocześnie napchać żołądek do (najczęściej) śniadania.

Pokusa nr 2

Inni jedzą. No tutaj to stosuję metodę ortodoksyjną. Jak inni jedzą, to ja wychodzę. Sorry, ale jeśli mam cel nadrzędny, to niestety czasami pokusa wieczornych kolacyjek w rodzinie albo z klientami jest tak silna, że nie da rady. Tak więc, trzeba z tego uciekać. Podobnie ze słodyczami. Wiem, gdzie żona „kitra” słodycze, dlatego proszę ją albo o to, aby ich nie kupowała w ogóle, albo aby schowała je w innym miejscu. Inną opcją jest robienie sobie dnia dziecka – czyli np. jeden dzień w miesiącu jest po to, aby „odjeść wszystkie pokusy” - oczywiście w granicach rozsądku.

Pokusa nr 3

Brak konsekwencji. Tutaj sprawa jest dość trudna, bo w grę wchodzi tzw. silna wola. Maja pisze o podjadaniu. W pracy „wędrowca” jaką ja uprawiam (ok. 80 tys km rocznie) długie odcinki w samochodzie to momenty, kiedy ręka automatycznie wędruje w stronę siedzenia kierowcy, żeby coś schrupać. No to jak chrupać to rzeczy zdrowe. Pokrojone w słupki marchewki, opieczony i przyprawiony odpowiednio seler, chipsy jarmużowe – te wszystkie tzw. zdrowe przegryzki. Wiem, można by też włączyć owoce, ale Maja akurat z owocami bratać się nie powinna. Generalnie im twardsze tym lepsze. Jedna duża marchewa albo gruszka potrafi skutecznie zająć człowieka nawet przez 50 km.

Ale jak już mówimy o silnej woli, to tak jak pisze Maja – w drodze po sukces przystanków nie ma. Wprawdzie triathloniści nie są ciężarowcami ani judokami i wagi nie robią, ale znam takich, którzy zapychają się „chrupiąc” kostki lodu. Generalnie aż tak daleko bym nie szedł, jednak walka z pokusami to walka bez końca. Raz zwycięska raz przegrana. Ważne dla mnie jest to, aby jednak częściej wygrywać niż przegrywać. Nadzieję daje nauka. Podobno nawyk niejedzenia (np. słodczy) pojawia się średnio po 60 dniach. Na razie jednak nigdy nie udało mi się tych dwóch miechów wytrzymać – ciągiem!

23.12.2017

Etapy w życiu sportowca - amatora

Nie chcę tym tekstem otwierać kolejnej puszkii „z pandorą”. Niech będzie on raczej ostrzeżeniem dla tych, którzy znajdują się na jednym z wymienionych niżej etapów. Dlaczego ostrzeżeniem? Ponieważ uważam, że znalezienie się na danym (kolejnym) etapie uruchamia – w sumie nie wiem dlaczego – automatyczną pogardę dla tych, co zostali na tym, z którego się wychodzi. I ta pogarda... ale od początku.

W moim biznesie mawia się, że jeśli ktoś jest słabym sprzedawcą to zostaje kierownikiem sprzedaży, jak jest słabym kierownikiem, to naturalnie zostanie awansowany na regionalnego. Bycie słabym regionalnym „skazuje go” na awans do pracy biurowej i tak się ta zabawa toczy aż do stanowiska dyrektorskiego. Jak się jest beznadziejnym dyrektorem to... zostaje się trenerem. A nieradzenie sobie z trenowaniem innych oznacza tylko jedno – trenuje się innych trenerów.

Podobną tendencję zauważam niestety w sporcie amatorskim. Chciałbym jednak poprosić Państwa, żebyście nie traktowali tego tekstu jak oceny. Raczej zadajcie sobie pytanie, na którym etapie jesteście i czy interesuje Was etap kolejny.

Etap 1 – kanapa i nieśmiałe marzenia o trenowaniu

Czyli wtedy jeszcze Marcin Konieczny, a nie MKON, gdzieś z 11 lat temu. Pamiętający łatwość biegania, ale ciągle szukający tego czegoś, co zmusiłoby go do wstania z kanapy. Takim bodźcem były kilogramy. Nie było ich aż tak dużo (maksymalnie ważyłem chyba 98), choć wstyd przed samym sobą w lustrze był na pewno kolejnym pretekstem. Zacząłem więc się ruszać i gdy już wróciłem do regularności, zaczęło się planowanie. Jednocześnie z niepokojem (teraz tak to nazywam) zacząłem patrzeć na moich kumpli, że nie podążają tą drogą. W końcu mnie wychodzi, to dlaczego wy nie próbujecie. A jak nie chcecie spróbować to znaczy, że jesteście ciniasy.

Etap 2 – pierwsze wyniki i postawienie sobie celu

O tym etapie mógłbym napisać (i chyba już napisałem) dość sporo. To właśnie ten moment, kiedy karbon i aero w tri, a amortyzacja w bieganiu, stają się słowami kluczami. Kiedy pogarda wobec tych, co nie rozumieją terminów takich jak Vo2 MAX, HR, FTP i inne nabiera realnego kształtu. Chcemy być najlepsi (chodzi o wygrywanie), więc jedziemy wszelkim kosztem. Kosztem rodziny, kolegów, a czasami i rywali. Ciągle mam przed oczami kiedy to podczas zawodów w Nieporęcie Jakub Goliniewski zderzył się czołowo z innym zawodnikiem, a zatrzymało się przy nich tylko nas trzech. Reszta pojechała, bo przecież trzeba być 124, a nie 134, a minuta z życiówki jest najważniejsza na świecie. Czasami ten cel naprawdę potrafi ogłupić, dlatego też szukam sobie zawodów, gdzie walka o szkiełko jest łatwiejsza, bo w mojej kategorii startuje tylko 3 zawodników. Albo jadę na takie zawody, gdzie moich głównych rywali nie ma. A jeśli już kilka razy powygrywam, to ci z dalszych miejsc w ogóle się dla mnie nie liczą.

Etap 3 – jednak nie wychodzi – czas się wydłużyć

Są jednak tacy zawodnicy, którym nie udaje się (w dłuższej perspektywie) zrealizować celu. Czyli planujesz złamać 40'/10 km i za cholerę ci nie wychodzi. Albo chcesz złamać 5 h w 1/2 i za piątym razem ciągle ci brakuje tych kilku minut. Wtedy część z nas... wydłuża dystans. Celem staje się maraton, Ironman, podwójny (nie NAT, to nie o Tobie). I wtedy z pogardą myśli się o tych, co się nie wydłużają. 1/4; 1/2 to nie triathlony. Liczy się tylko Ironman. Podobnie w bieganiu. 5 km, 10 km? Przecież to nie dystanse. Maraton – to jest to! To, że z tego wydłużenia nic nie wychodzi to inna sprawa. W końcu w biegach ultra liczy się ukończenie 😊

Etap 4 – ciągle nie wychodzi – czas znaleźć radość

Na tym etapie (uwaga to moja teza) mamy coraz mniej czasu i cierpliwości dla realizacji planu, więc dochodzimy do wniosku, że freestyle i „wiatr we włosach” to jest nasz cel. Niestety od razu uruchamia się pogarda dla tych co się ścigają. Ci to muszą mieć smutne życie. Ciągłe w kieracie i bez żadnej radości. Radości jaką mam ja. Jadę sobie rowerem bez licznika (oni ciągle patrzą na te swoje waty), biegnę bez zegarka (a oni ciągle kontrolują tempo i poziom laktatu) - *Co oni mają z tego sportu?* Ja dojrzałem i nareszcie mam z tego radochę.

Etap 5 – radocha się kończy i sport zaczyna wkurwiać

I nadchodzi taki moment, w którym nawet ten freestajl nie wychodzi. Łapiemy się w momencie posiadania kilku rowerów, kilkunastu par butów i innych gadżetów (z których przecież już nie korzystamy). Wkurzają nas ci trenujący w ogóle i, mimo że przed chwilą sami tak robiliśmy, zaczynamy na nich narzekać. Że blokują drogi, że bez kasy nie ma przecież wyników (a ja kasy nie miałem), że żeby nie rodzina, to ja bym im wszystkim pokazał. I summa summarum – wracamy na kanapę. Czasami wracamy na nią nie dlatego, że nam się znudziło, ale dlatego, że mamy kontuzję (jeszcze z etapu 2), którą się nie zajęliśmy poważnie.

Podsumowanie

Gadałem dzisiaj o tym artykule z Maćkiem Żywkiem i żeby nie ta rozmowa, to pewnie zostałby on napisany zupełnie inaczej. I znacznie ostrzej. Bo to, co było moją intencją to właśnie ta pogarda dla ludzi, którzy nie robią tego co ja. A przecież każdy może być w danym momencie na danym etapie i po prostu nie widzi tego, co było i tego co być może. A dla mnie najgorszą rzeczą pozostaje przejście do kolejnego etapu (np. od maratonu do ultra). I nie dlatego, że osiągnąłem to, co chcę, ale dlatego, że nie osiągnąłem. I jeśli słyszę jak mój kolega mówi: *Od 3 lat z rzędu nie poprawiłem się w maratonie, pewnie się nie nadaję, zapisuję się na Ironmana* – to właśnie jest to, przeciwko czemu jakoś wewnętrznie się buntuję. Uważam, że zanim powiemy pas, powinniśmy maksymalnie wyeksploatować siebie w danym etapie; przejdziemy do kolejnego i zaczniemy oceniać tych, którzy zostali na poprzednim.

Trenując od 10 lat, uświadomiłem sobie, że #niemaniemogę to nie tylko slogan. Ale przede wszystkim filozofia niepozwalająca mi uciekać przed trudnościami. Bo łatwo jest, jeśli nie idzie, zrezygnować i wybrać wariant łatwiejszy. A ja jestem głęboko przekonany, że zanim powiemy PAS i przejdziemy do kolejnego etapu, to trzeba spróbować. Kilka razy co najmniej.

Wiem jak będzie bolał (już boli) trening maratoński. I znacznie łatwiej byłoby szykować się tylko do Ironmana. Ale ciągle wierzę, że 2:30 jest w moim zasięgu. I chociaż czuję, że do jazdy na rowerze bez licznika, oglądając kwiatki w rowach, jeszcze mi daleko, to prawie na co dzień czuję tę pokusę odpuszczenia. „*Olej ten trening. Jest za szybki w stosunku do twoich możliwości, przecież aż wątroba cię boli*” – zawsze jak to słyszę w głowie to odpowiadam sobie: *nie ma, kurwa, nie mogę*. I jakoś ciągnę dalej. Bez pogardy dla tych, którzy mają inne plany na siebie ;)

28.12.2017

Postowie:

Książkę wykonałem metodą chałupniczą. W wordzie. Ale wiem ile roboty mają w ARTNEO a ja jakoś nie specjalnie chciałem wydawać kasę na akcje edytorskie. Dzięki zaangażowaniu Ewy, Kasi (które robią to na bieżąco) oraz Ani Perkowskiej poddałszy ją edycji. Tak (jak to pisze Ania), żeby teksty nie straciły #mkonstajl, ale aby brzmiały bardziej po polsku.

Bierzcie i częstujcie się. Felietony 2018 się piszą na bieżąco.