

nie ma

k

o

n

edycja 2020

FELIETONY

powered by:

SAE

HUUB
WWW.HUUBDESIGN.COM

artneo.pl

 **TRINERGY**


new balance.

 **WERTYKAL**
.COM

 **ATHLON**
ENERGY

 **ENERVIT**
Science in Nutrition

house of skills 

Wstęp

Przed Państwem tradycyjne, noworoczne podsumowanie zeszłorocznych felietonów. Wrzucam na niemaniemoge.pl dokument, gdzie układając chronologicznie, zamieszczam wszystko, co chciało mi się i udało mi się napisać. I jak co roku zdziwiony jestem, że tego jest tyle. Dlaczego zdziwiony? Bo ciągle żyję w przekonaniu, że wszystko już zostało napisane. Czy to przeze mnie czy przez innych, mądrzejszych. Zresztą żyję w przekonaniu, że nie ma sensu eksplorowanie nowych pól, czy też wymyślanie nowych technik, jeśli stare nie są do końca nauczone i wdrożone. Po co komuś inny sposób ustalania priorytetów niż najprostsze pytanie: „po co to robię?”. Dodatkowo nie znam lepszego narzędzia do zarządzania nimi niż matryca „ważne/pilne”. To, że wszyscy nią rzygają, ale tylko z 10% potrafi realnie wdrożyć, tylko utwierdza mnie w mojej filozofii.

Rok 2020 z uwagi na ilość pisanych felietonów wygląda dokładnie tak, jak moje w nim przygody. Aż 4 felietony napisane w styczniu zapowiadały rok płodny, ale potem przyszedł COVID. I mogłoby się wydawać, że online i trenowanie i praca zdalna dają więcej przestrzeni na ich pisanie. Niestety jak trzeba było ratować firmę, nie było przestrzeni na hobby. Potem zaczęło się mozolne wychodzenie z kryzysu z planem wystartowania w IM kiedyś gdzieś. A potem przyszła kontuzja. 24.04 zapamiętam na długo. Nie tylko z powodu zaparkowanej nagle 😊, na poboczu, przyczepy. Również z tego, że następne 5 miesięcy zmieniło mnie z potencjalnego kaleki w osobę, która naprawdę nie widzi przed sobą przeszkód. Bardzo wzmocniło mnie to psychicznie. Znalazło to swój wyraz w prezentacji jaką stworzyłem, a następnie skonsultowałem z ponad setką triathlonistów i biegaczy pt. „o wychodzeniu z dupy”. Prezentacja skutecznie oferowana jest jako „power speech” i pokazuje moje patenty na radzenie sobie z kryzysem. I wiem, że to działa, bo testowałem na sobie. A czym się zakończyła ta przygoda, zobaczycie Państwo w felietonie wrześniowym.

Na koniec tradycyjnie chciałbym podziękować **Ani Perkowskiej**, za cierpliwość w przekładaniu mojego grafomaństwa na bardziej zrozumiały język.

Czy będę pisał dalej. Oczywiście. Ale ponieważ powoli kończą mi się pomysły, bo naprawdę ja ciągle robię to samo, to czekam na Państwa pytania. Z wielką chęcią podzielę się moimi spostrzeżeniami.

Dziękuję:

New Balance Poland – za sprzęt oraz wsparcie finansowe Nidzickiego Funduszu Lokalnego

Enervit Polska, Tripower.p i Artneo i Butik Optique

Sklep Wertykal, za ustawienie mnie do nowej pozycji, czyli barku sprawnego w 50%

Daniel Godlewski i Professore Artur Pupka – bez Was bym się nie podniósł z tego asfaltu

Na koniec podziękowania NAJWAŻNIEJSZE **Tomkowi Kowalskiemu** za CIERPLIWOŚĆ.

Dziękuję **LABOSPORT POLSKA**, którzy nie bali się zaprosić kaleki na start w Olsztynie i w Malborku.

No i dziękuję **Wszystkim Państwu**, którzy mnie wspieraliście, czytając i komentując, udostępniając czy wpłacając na wspierany przez nas Nidzicki Fundusz Lokalny.

No i żonie. Ale ona wie, codziennie 😊

Kilka słów o logistyce treningów w podróży. Tym razem nie służbowej, ale zawsze. No i co ważne – za granicą.

Zacznę od tego co jest w tym najistotniejsze. Na dłuuuuugo przed mam plan treningowy, który do tych możliwości logistycznych jest dopasowany. Ponieważ pod koniec roku „urlopuję” się w Tbilisi i poza kilkoma spotkaniami nie mam żadnych obowiązków służbowych, przestrzeni na trening jest sporo. Trener dostał ode mnie rozpiskę możliwości treningowych (jakie i ile treningów dziennie). W skrócie, na te dni tutaj napisałem mu: 2 treningi możliwe, dyscyplina jakakolwiek. ;)

I zwykle od tego zaczynam. Wiem gdzie będę, internet, a w szczególności google maps daje możliwość zobaczenia czy w pobliżu miejsca zamieszkania są: fitness kluby oraz baseny. A strava, daje możliwości poznania biegowych „heat maps”.

Do każdego fitness klubu pisze z zapytaniem o rodzaj sprzętu jaki mają (głównie pytam o rowery). Nawet jeśli jest to wydatek wyższy, staram się znaleźć rower spinningowy z pomiarem mocy. A jeśli nie ma mocy, to przez ostatnie treningi dokładnie śledzę tętno i jego dryf, albo po prostu średnie tętno z odcinka. Po to, aby mniej więcej jechać w podobnym zakresie. W Tbilisi wejście do wypasionego klubu fitness (nielimitowany czas to koszt ok 40 złotych).

Podobnie jest z basenami. Pisze do każdego z zapytaniem o godziny otwarcia oraz o tzw. public access. W Tbilisi dopiero po uruchomieniu lokalnych sił takowy znalazłem. Wszystkie, które rekomendowała strona: wwwswimmersguide.pl, mają wejścia abonamentowe. Ale jakąś lokalną 25-tkę, w budowanym hotelu spa dało się ogarnąć. Koszt jednorazowego wejścia to 23 lari czyli koło 30 ziko. Co zabieram w bagaż podręczny? Łapki, okulary, czepek. Pływanie z gumą na nogach (jeśli mam takie zadanie) zastępuję związując czymś nogi ;) Deski na basenach są, jeśli jest potrzeba zastępują ósemkę. W Tbilisi zaskoczeniem była dla mnie najpierw wizyta u lekarza, który pozwolił mi wejść na basen, jak zobaczył czy nie mam grzybicy ;)

Bieganie to łatwizna i bajka. Zresztą wszędzie robię tak samo. Od miejsca zamieszkania przebiegam najbliższą okolicę, i już po pierwszym treningu wiem, gdzie mniej więcej co jest. Jeśli chodzi o treningi specjalistyczne, lub wymagające konkretnego terenu (zaraz po przyjeździe miałem w planie podbiegi) moocno pomaga strava. Kilka kliknięć i już wiadomo, gdzie co biegać. Tak trafiłem na VAKE park (podbiegi ok.300m) oraz na jego okolice (podbieg do Turtle Lake i 1km pętla dookoła). I nawet jakiegoś koma strzeliłem na wybieganiu ;) Jeśli trafi się na podłg okolicę (dużo aut, przejść etc) zawsze można iść pobiegać na bieżnię.

Jeszcze dwa słowa odnośnie jakości treningów na wyjeździe. Dla mnie nie zmieniają się one w żaden sposób. 100% koncentracji, 100% wysiłku. Nie ma taryfy ulgowej. Owszem, jeśli jest naprawdę padała z rowerem, to Tomek o tym wie, i nie pisze mi treningów na moc. Tylko jakieś dupogodziny. I to też w pozycji szosowej. Jeśli jednak jest dobry sprzęt, a wyjazd trwa dłużej, to pierwszy trening zawsze jest na zapoznanie się ze sprzętem. Celem tego treningu jest też dopasowanie ustawień roweru, na kolejne wejście. Jasne, nie jest to fitting jak w Wertykalu, ale

zawsze jest to lepsze niż nic. Nie wożę ze sobą butów z spd, więc kręcę w biegowych. Nawet ćwiczenia typu „kręcenie 1 nogą” da się zrobić. Wystarczy mocno zacisnąć paski od pedałów.

Jak ustawiam rower spinningowy? W większości na oko (komfort), Jeśli potrzeba – zawsze mogę sięgnąć po wskazówki jakie otrzymałem od Krystyna z Wertykala, po ustawieniu mnie do roweru szosowego. „Wysokość siodła, mierzona od osi suportu do górnej krawędzi siodła (w środku jego długości: 73,5 cm. Cofnięcie czubka siodła w stosunku do osi suportu (możesz puścić nitkę obciążoną śrubką, długopisem, itp z przodu siodła i zmierzyć odległość od osi suportu):45 mm. Różnica wysokości między siodłem, a górą kierownicy: 99 mm. Odległość między przodem siodła, a środkiem kierownicy: 529 mm.” Ponieważ w portfelu zawsze mam miarkę z IKEA to ustawienie "prawieWERTYKALowe" wcale nie jest trudne. Przy 2h rowerze, znaczenie to jednak ma ;)

Chyba nie muszę dodawać, że buty, sprzęt na basen oraz stój umożliwiający najbliższy trening po wylądowaniu mam w podręcznym ;). Jeśli mam tylko podręczny to ląduje tam wałek do rolowania (a rzeczy do wałka), oraz jeśli mam w planie jednostki akcentowe R2 by Enervit. Ten jest w saszetkach więc łatwo się go przewozi.

Miłego trenowania w Nowym Roku Państwu życzę!

Grudzień 2019

Silna wola nie istnieje

Z wielką ostrożnością podchodzę do wszelkiego rodzaju lifestylowych patentów na siebie. I, mimo że nauka o mózgu, a co za tym też idzie nauka psychologii ciągle rwie do przodu, to mam wrażenia, że większość kwestii związanych z motywacją JUŻ ZOSTAŁA ODKRYTA. Teraz wyłącznie opakowuje się je w inny papierek albo przestawia się kolejność czynników, wskazując dlaczego, przykładowo, u Millenialsów jest inaczej niż u pokolenia Baby Boomers.

Podobnie jest z czynnikami, które (poza pracą) mogą wpłynąć na to co i jak skutecznie robimy. Cele sportowe, dieta, (wreszcie) wybranie się do lekarza. Ostatnio wpadły mi w ręce dwie pozycje, na które chciałbym tutaj się powołać.

Pierwsza z nich to artykuł opisujący badania nt. siły woli. „Why will power is overated”*
<https://www.vox.com/science-and-health/2018/1/15/16863374/willpower-overrated-self-control-psychology?fbclid=IwAR3Zubhd9-RXPPJ-R0bD1XUikKee6g2SfXLtnBXJATj48BuTwj8eQrVgv7Y>

Teza, którą stawia autor brzmi mniej więcej tak: „Idea, że ludzie się kontrolują bo mają silną wolę wygląda coraz bardziej jak mit. Impulsy wstrzymujące jakieś nasze działanie nie mają źródła w „woli”, a przede wszystkim w „strategii” podejścia do problemu”. Podsumowując najważniejsze wątki artykułu, to źródło „sukcesu” leży w 3 kluczowych elementach:

- a) Ludzie, którzy są lepsi w „kontrolowaniu siebie” po prostu mają *fun* z tych czynności
- b) Ludzie, którzy są lepsi w „kontrolowaniu siebie”, planują pokonanie trudności, i
- c) omijają pokusy (systemowo) – czyli de facto nie muszą się kontrolować, bo dookoła pokus nie ma

Do tej listy autor dołącza jeszcze dwie determinanty, czyli geny (niektórych po prostu nie ciągnie np. do słodkiego) i dostatek. Przykładem jest eksperyment z marshmallow, czyli dostaniesz druga piankę, jeśli poczekaś i nie zjesz tej, która leży przed Tobą. Dzieci z biedniejszych rodzin nie czekały. *Short term goal* był dla nich ważniejszy niż *long term*.

Dlaczego o tym piszę, bo jak to na początku roku czekają nas różne postanowienia. Dostaję naprawdę dziesiątki pytań, jak to jest z tym #cukierdetox i prawdę mówiąc sam jestem ciekaw na ile moja „wola” w niejedzeniu słodczy wynika z w/wym punktów. Przeanalizujmy je zatem po kolei.

Ad. a. Czy mam *fun* z niejedzenia? Nie mam. Ale za to mam *fun* w rywalizacji ze sobą, że nie zjadłem. Za każdym razem, jak nie sięgnę po kawałek czekoladki, to mam poczucie wygranej. Na pewno nie należy to do kategorii „sprawia mi to radość”, jednakże wchodząc w to nieco głębiej, to szukanie w tej walce alternatyw na zastąpienie „cukrowego ssania” albo poczucie spełnienia i ta myśl przed snem, że „wygrałem”, już mi tę radość daje. Ciągle mam z tyłu głowy odpowiedź, którą usłyszałem od Roberta Wilkowieckiego na zadane mu następujące pytanie: *a co jeśli nie chce nam się trenować?* – „Czy dzieciakowi, który rżnie przez całą noc w playstation się chce, czy nie chce w to grać?”. Dla mnie ta przyjemność z walki staje się powoli ważniejsza niż przyjemność ze słodkości samej w sobie.

Ad.b. Artykuł pokazuje ciekawą kwestię związaną z planowaniem tej „walki”. Począwszy od technikaliów i planowania strategicznego, a mianowicie, jeżeli „chcesz wstać wcześniej rano (a wiesz, że nie będzie ci się chciało), ustaw budzik po drugiej stronie pokoju”. Dzieciaki, które przełamywały chęć natychmiastowego sięgnięcia po marshmallow, patrząc na nie, wyobrażały sobie coś, co nie jest aż tak atrakcyjne. Oczywiście trudno mi sobie wyobrazić, że patrząc na świeżo upieczone brownie, do tego poddany atakom przez zmysł wzroku i węchu, z łatwością ujrzę oczami wyobraźni brukselkę. Ale kiedyś miałem następujące

doświadczenie. Prowadziłem szkolenie *train the trainers*, podczas którego jeden z uczestników na zadanie podsumowujące wybrał instruktą. W tymże szkoleniu zlecił do upieczenia ciastko typu „brownie w kubku” na podstawie instrukcji przez niego przygotowanej. I jak przypominę sobie, że do zrobienia takowego zużywa się pół szklanki oleju, to od razu mi się odechciewa 😊 Podobnie jest ze sklepowymi ciastami albo najpodlejszymi czekoladami. Wystarczy poczytać skład.

Ad. c Tego doświadczam na co dzień. Autor pisze: kuszą cię świeże wypieki, zmień trasę i omijaj piekarnię. To oczywiście metafora. Celem jest systemowe nie zmuszanie się do bronienia się przed pokusami. Innymi słowy, wspomniany wyżej kawałek czekolady nie będzie kusił... jeśli go nie będzie w domu. Kłóć się z żoną, żeby po jakiejś dziecięcej imprezie wszystko to, co zostało, wylądowało NATYCHMIAST w koszu. Oczywiście, żeby nie kusilo.

Ale tak jak napisałem na początku, to wszystko już było. Wystarczy bardzo silne PO CO to robisz i nie trzeba będzie silnej woli, ani kombinowania z wyobrażaniem sobie brukselki.

Na koniec jeszcze refleksja kolegi (Filipa), który mi podesłał ten artykuł: „Dodatkowo warto mieć świadomość, że siła woli sama w sobie nie determinuje sukcesu. Ludzie często się samobiczują z powodu postrzegania siebie jako słabych w tym kontekście, a to o wiele bardziej złożone, jak się okazuje. Pałący cel i dobry plan mogą zdziałać cuda nawet dla tych mniej "nawykowo pracowitych" 😊 te systemowe rozwiązania stają się ewidentnie kluczowe”

Druga pozycja – książka „Motywacja – metoda 6 kroków” w kolejnym tekście ;)

Styczeń 2020

6 kroków motywacji

Wyobrażacie sobie namówić pacjenta “wyrzeźwiałki” do zaprzestania picia podczas trwającej tylko 7 minut rozmowy? Wyobrażacie sobie, żeby za pomocą 6 pytań ktoś namówił Was do czegoś, czego nie chcecie? Mnie trudno sobie to wyobrazić.

Auto książki „Motywacja, metoda sześciu kroków” ma inne zdanie i radzi spojrzeć na swoją metodę nie jako na w 100% pewny patent, ale raczej jako sposób, próbę, filozofię, która ma skłonić osobę przekonywaną do spojrzenia na swoje źródła demotywacji.

Jeśli więc wywalić z niej tę zgoła fałszywą dla mnie jako dla osoby zajmującej się szkoleniem managerów, również w temacie motywacji, tezę: „każdego możesz zmotywować do wszystkiego”, to warto się temu przyjrzeć.

Michael Pantaloni (tak, tak) twierdzi, że kluczowym aspektem odkrycia w sobie motywacji jest AUTONOMIA. „Ludzie robią to co chcą robić... Nie trzeba nikogo zmuszać, a jedynie znaleźć własne motywy wewnętrzne”. Poza autonomią Pan Pantaloni (tak, tak) uważa, że każdy z nas ma w sobie wystarczająco dużo motywacji. Naszym zadaniem jest jedynie do niej dotrzeć. Trzecią zasadą Motywacji Błyskawicznej Pantaloni (tak, tak) mówi, że należy skoncentrować się na nawet najwęższej motywacji niż skupiać się na przewyciężaniu oporu.

Mając te 3 założenia z tyłu głowy, podejścia Motywacji Błyskawicznej opiera się na 3 krokach:

1. Wzmocnij autonomię rozmówcy
2. Pomóż mu znaleźć wewnętrzną motywację
3. Sporządźcie plan działania

No i jak to w klasycie gatunku Pantaloni (nie, no chyba śmiechnę...) szkoli z tego, uczy managerów i teraz jeszcze napisał książkę. A inspiracją od jakiej zaczyna książkę jest 7 minutowa rozmowa lekarzy z alkoholikiem, której celem jest odkrycie pobudek wewnętrznych pacjenta do podjęcia próby zerwania z nałogiem.

W czasie krótszym niż siedem minut interwencja lekarz sprawia, że osoba zgadza się na zmianę. Owszem, jej wprowadzenie w życie może potrwać dłużej i nie zawsze jest skuteczne. Ale to, co mnie ujęło w tej książce, to właśnie to „sianie ziarna w żyznej”, bo kluczem (dla mnie) w szukaniu motywacji wewnętrznej jest DLACZEGO – czyli dotarcie do własnych pobudek wewnętrznych.

No to jakie są to pytania? Jakie pytania może nam ktoś zadać lub też możemy zadać sobie. Ot, chociażby w kwestii #cukierdetox...

Pantaloni (buhahahahahaha) układa je w następującą sekwencję:

1. Dlaczego mógłbym/ś dokonać zmiany?
2. W jakim stopniu jesteś gotowy na zmianę (skala 1-10 max gotowości)
3. Dlaczego nie wybrałeś mniejszej liczby (jeśli wyżej niż 1).
W przypadku wyboru 1 – co byłoby potrzebne abyś wybrał 2 zamiast 1?
4. Wyobraź sobie, że nastąpiła zmiana – jakie byłyby jej pozytywne skutki?
5. Dlaczego te skutki są dla Ciebie ważne?
6. Jaki jest następny krok jeśli takowy istnieje?

Tak, jak pisałem w poprzednim tekście, nie jestem wielkim fanem książek, które proponują jakąś mega turbo skuteczną metodę. Podobnie w tej, podawane przez Pantalona przykłady ze szkoleń i interwencji nie do końca mnie przekonują. Jednak jest w tej metodzie jest coś, co mnie urzekło.

Po pierwsze metoda małych kroków. Określasz swój stopień gotowości na 1 – co musiałyby się stać, żebyś powiedział 2? A potem tona pytań coachingowych ciągnących wątek.

Po drugie – zdroworozsądkowe założenie, że nic na siłę. Można konia zaciągnąć do wody, ale nie można spowodować, aby się jej napił. Jak ktoś jest nieprzekonany, to jego autonomia trwania w oporze w tym podejściu jest ważniejsza niż przekonywanie na siłę.

Po trzecie, kluczowe pytanie o krok następny. Tutaj nasuwa mi się genialna w moim mniemaniu metoda coachingowa dotycząca stawiania celów. Zaczynamy od tego, jaki chcesz mieć cel przykładowo za 3 lata. W kroku drugim idzie polecenie: jakie jedno działanie związane z celem za 3 lata musiałyby się wydarzyć w tym roku? Kolejne pytanie dotyczy jednego działania związanego z tym działaniem w tym roku, które musiałyby się wydarzyć w tym miesiącu. I jak się zapewne domyślacie ostatnie pytanie dotyczy tego, co się powinno wydarzyć dzisiaj do końca dnia. Proste, ale iście genialne! – bo stawiające wszystkich nas „od jutra zacznę” nas do pionu.

Miłego (samo)motywowania!

Styczeń 2020

Powrót do tri

Rok 2020 to rok powrotu do tri. Może jeszcze nie na 100% i nie na serio, ale coś już tam się będę ścigał. Cel to życiówka na dystansie IRONMAN. Tę mam w Roth i dzięki sponsorowi jakim jest New Balance Poland znowu tam jadę. Mając w perspektywie cel życia jakim jest mistrzostwo świata M50, rok 2021 to kwalifikacja. Tak więc kolejne miesiące bez triathlonu mogłyby zrobić zbyt dużą „dziurę” w triathlonowym życiorysie. Praktycznie nie trenowałem tri od sierpnia 2018 r. Po Gdyni (gdzie zakwalifikowałem się na MŚ w NICEA) był tylko maraton i bieganie. Ale ostatnie 4 tygodnie skłoniły mnie do kilku przemyśleń/wniosków, którymi chciałbym się z Państwem podzielić.

1. Tych treningów jest od cholery... 😊

Od maratonu we Frankfurcie miałem zadanie trenować każdą z dyscyplin 3x w tygodniu. Bez zegarka, bez celu, bez akcentów. Prawdziwy trening miał się zacząć na początku/w połowie grudnia. Zapowiedziany przez Tomka set, czyli 3 pływania, 3 rowery, 3 biegania nie działał jakoś strasznie na moją wyobraźnię. W końcu to tylko 9 treningów. Jednak po pierwszym tygodniu w niedzielę, mając w pamięci tygodnie biegowe (kiedy to poniedziałek zawsze był wolny), z przerażeniem zauważyłem, że następnego dnia nie ma wolnego, a są aż dwa treningi ;) Do tego dochodzą 2-3 sesje siłowe i robi się z tego (już na początku) 12-14h. Sporo w porównaniu do samego biegania.

2. Treningi trwają tyle, co 2,5 odcinka Wiedźmina ;)

- Kiedy skończysz rower?

- Za 2,5h.

- Aha, to ja w tym czasie (i leci lista rzeczy, które w trakcie raptem JEDNEJ sesji treningowej załatwi żona).

To jest rzecz, do której na razie najtrudniej jest mi się wdrożyć. Choć pewnie tak, jak przyzwyczajamy się do wszystkiego, ja również przyzwyczaję się do czasu trwania treningów rowerowych. Te bowiem trwają najdłużej. A, że ten proces już trwa, to już czuję. Najpierw była to 1h, potem 90', teraz 2,5h wchodzi jak złoto – nawet bez specjalnego nastawiania się, ba! - nawet bez cierpienia. Wiem, prawdziwa robota dopiero przede mną. W końcu pojawią się treningi, które będą trwały 3,4,5h. Finalnie trenuję przecież do IM. A z tym związana jest konieczność powtórnego wjeżdżenia się w pozycję czasową. Tuż na początku planu treningowego *zfitowałem* się w Wertykalu. Ustawienia za bardzo się nie różniły. Jednak wytrzymywanie w pozycji czasowej (nie uznaję trenowania na trenażerze na rowerze szosowym) wymagało pewnej cierpliwości. Po prostu trzeba się przyzwyczaić.

3. Jeść się chce na/po rowerze

Utrzymuję cukierdetox. Ale tak, jak jeszcze nie tak dawno temu zastanawiałem się, jak to będzie ze słodkimi napojami w trakcie roweru, to teraz już wiem. Nie dam bez nich rady. Na razie 2,5h (takie mam najdłuższe) treningi dają radę zrzadalać tylko na iso i bananie/kanapce. Jeszcze nie włączam batonów, ani żeli (bo nie mam też treningów akcentowych). Ale już czuję podskórną, że bez tego nie da rady. To za długo trwa. Szczególnie na trenażerze, gdzie jednak „wytop energii” jest nieporównywalnie większy niż na zewnątrz (też jeżdżę). Pierwsze 2 tygodnie to niejako odtwarzanie strategii żywieniowych. Powrót do nawyku: co 20' łyk iso. Jak pojawią się akcenty (lub docelowo większa moc), to po tym łyku będzie też 1.3 batonu Enervit. To ma przećwiczone i wiem, że dobrze działa. Kolejną rzeczą, jaką różni tri od biegania (szczególnie po rowerze) jest studnia jedzeniowa. Czasami mam tak, że schodzę z roweru i zamiast się rolować lecę do

lodówki. Takie mam parcie na żarcie;) Na szczęście waga ciągle mnie zadowala. Już zrzuciłem te dodatkowe 2 kg, które złapałem w trakcie roztrenowania.

4. W ostatnich 10 dniach napisałem do Tomka: „nareszcie pobiegłem jak przed maratonem”. Nie biegam dużo (3 treningi, maks. 60 km/tydzień). Ale pierwsze „biegania” w tygodniach z rowerem były jakieś kuriozalne. Tak, jakbym zapomniał jak to się w ogóle robi. A nie robiłem jeszcze żadnej zakładki. Poranny rower, popołudniowe bieganie – to była masakra! Zarówno pod względem tempa jak i techniki biegu. Jak jakiś połamany kulas. Na szczęście ostatnio chyba pamięć mięśniowa wróciła. Właściwie to przejście BIKE/RUN już jest łatwiejsze do zarządzania. A, że nie biegałem żadnych akcentów, to jestem ciekaw w jaki sposób rozpocznę sezon startowy (już w tę niedzielę Chomiczówka). Interesuje mnie również na ile pływanie i rower upośledziło formę biegową, bo że tak się stało, to wiadomo już dzisiaj. Dwie poprzednie Chomiczówki biegałem jednak tylko z treningu biegowego. 2018 – 52’18 i 2019 - 52’03. Będę bardzo zadowolony, jeśli w tę niedzielę pobiegnę w okolicach 52’30 (czyli po 3:30/km). Jeszcze niedawno tyle to maraton leciałem ;)

5. Pakowanie w delegacje

Skończyły się dobre czasy, gdzie wszystkie ciuchy do trenowania, rękawy do masażu oraz odżywki – wszystko to pakowałem w jeden plecak. Teraz do tego dochodzi trenażer, rower i set pływakki. Czyli do hotelu idę wprawdzie na raz, ale obładowany jak wielbłąd. Pojawia się logistyka pokoju hotelowego (żeby nikomu nie przeszkadzać), wstawanie rano (spróbujcie komfortowo zrobić 2,5h przed szkoleniem, które rozpoczyna się o 9 rano), no i szukanie miejsc, gdzie mógłbym „po drodze” zrobić trening. Na szczęście jest zima, więc przynajmniej jedzenie zostawiam w samochodzie, bo mimo, że w ciągu dnia raczej ciepło, to nocami ciągle jak w lodówce.

6. Ambicja, bo idzie mi słabo, więc mam chęć 😊

Zastanawiałem się, jak mi będzie to wszystko szło. Na ile będę miał rzeczywiście chęć wrócić do triathlonu, a treningi będą sprawiały mi przyjemność. Po tych 4 tygodniach mogę powiedzieć to, co mówię sobie zwykle w trakcie wymagającego startu: „idzie ciężko, ale stabilnie”. Na pewno zajmuje mi to więcej czasu. Na pewno przez to mam go mniej na inne rzeczy. Ale powoli się wdrażam i przyzwyczajam. A ponieważ w dwóch dyscyplinach (pływanie i rower) idzie mi słabo, to ambicjonalnie bardzo mnie ciągnie, aby się poprawiać. I to mi sprawia radość. Każdy szybciej przepłynięty odcinek to powód do dumy. Podobnie z watami na rowerze albo z odczuwalnością trwania treningu. W końcu (mam nadzieję) wrócę do tych „starych” cyferek. No, bo w końcu skąd ta życiówka ma się wziąć?

Styczeń 2020

Po Chomiczówce

To, co jest dla mnie wyzwaniem w pracy z Tomkiem Kowalskim, to (czasami) różne rozumienie pojęcia „docelowe tempo”. Najłatwiej jest to doprecyzować na pływaniu i rowerze. Idąc na basen, dostaję wartości % i stosownie do historii, docelowego tempa na zawodach, ambicji, ale i formy dnia dopasowuję to na odcinkach. W części pływackiej tempem docelowym zawsze było i pewnie zostanie 1:30/100m. Zatem, jak mam 90-95%, to jest to mniej więcej takie właśnie tempo. No może -5/8 sekund..

Na rowerze celuję w środek „widełek”. Jeśli trener podaje xxx minut w strefie TEMPO, a TP podaje zakres strefy od AA do CC, to ja celuję w BB ;). W przypadku strefy TEMPO jest to zwykle 320 wat. Największe wyzwanie mam z częścią biegową. I choć zdecydowanie łatwiej przychodzi mi spełnić oczekiwania planu treningowego, to często trudniej jest przed zawodami. Na treningu jest łatwo. Trener pisze: po 3:10/km, to choćby skały sr... tyle ma być. Na zawodach (szczególnie takich jak Chomiczówka, po przerwie) ciągle coś mnie ogranicza. Mając w pamięci tempo z młodości, jak też z 2019r, wiem mniej więcej ile wysiłku kosztować będzie mnie przebiegnięcie tylu km po tyle/km.

Jak więc planowaliśmy tempo na Chomiczówkę, to przyznaję bez bicia, myślałem po cichu o tempie zeszłorocznym (3:28/km), ale wolałem się do tego nie przyznawać i zgłosiłem gotowość 3:30/km. Wiem, że przebiegłem maraton po 3:32/km, ale to było października, a od października minęło straaaasznie dużo czasu. Poza tym, miałem w pamięci bieg Mikołajkowy, kiedy to 5km pobiegłem wprawdzie po 3:22/km, ale luzu tam nie było. Było oddychanie rękawami i stan przedzawałowy. Od tamtej pory tylko 3 treningi biegowe w tygodniu. Żadnych akcentów, a 3:30/km jako plan wydawało się dobrym tempem. Ale, jak nie usłyszałem zachwyty trenera, to sam zawistowałem wyżej. „Dobra 3:25/km, ale nie przez całość. Najwyżej 10km, a potem już komfortowe umieranie”.

Taki więc był plan. Zacząć po 3:25/km i zobaczyć, ile wytrzymam. Wytrzymałem prawie do końca, choć sam bieg, a właściwie jego RPE, (zarówno oddechowo jak i mięśniowo) określiłbym na 8/10, czyli nie zarąbany, ale nie była to przebieżka. Był to klasyczny bieg z kategorii „ciężko, ale stabilnie”. Bartek F, którego miałem okazję wyprzedzić na 10km skomentował mi na strawie: „*Panie, szacun. Na jakieś 4,7 do mety jak mnie wyprzedziłeś to dyszałeś jak stara lokomotywa a dalej napierałeś! Zajebicie, że umiesz się tak wyjechać.* :)” Odpisałem mu zgodnie z prawdą, że dyszenie zaczęło się już na 2km, bo naprawdę starałem się biec mocno. W końcu biegłem tylko na 10km ;)

Jeśli miałbym wskazać kluczowe elementy tego sukcesu to będą to:

- a) Trzymanie mocnego tempa (bez perspektywy końcowego wyniku). Tradycyjnie, najpierw do 4-tego km. Dlaczego 4? Bo zwykle 3x4km w tempie 3:20/km zaczyna (w treningu maratońskim) czas treningów tempowych. I to umieranie na pierwszej 4ce pamiętam właściwie przez cały sezon. Potem w planie miałem spojrzenie na zegarek dopiero na km 5, po pierwszym kole, na 10km i potem już ani razu. To się akurat nie udało... Zresztą po biegu pozwoliłem sobie zagadać Burmistrza Bielana, dziękując mu za imprezę, i zwróciłem mu uwagę na dwa małe mankamenty:
 - a. 3x5km było lepsze niż 2x7,5 pokręcone jak makaron świderki z dwoma nawrotami 180 stopni. Nie narzekam na bieganie między blokami, taka jest specyfika tego biegu.
 - b. Mój plan patrzenia na czasy odcinków legł w gruzach, bo nie było żadnego oznaczenia kilometrowego. Nawet nie było wiadomo, kiedy kończy się pierwsza pętla, a kiedy zaczyna druga. Na szczęście przez większość biegłem sam, więc musiałem zaufać tempu okrążenia.

Dodatkowo, Garmin nie gubił się za mocno ani wśród wieżowców, ani wśród innych Garminów.

- b) Powrót do nawyku – żel typu „one hand” po 7km. Teoretycznie powinienem napisać „po każdym” 7km, ale przy biegu na 15km, drugiego żela brać nie planowałem. Wiem, że to placebo, ale na km 8-9-10 dostałem takiego speeda, że jak spojrzałem na zegarek około 10km (nie wiem po której stronie barierki był ten moment), to postanowiłem pobiec tym tempem do końca.
- c) Dobry strój startowy. Dawno tego nie robiłem, ale nasmarowałem nogi maścią capsiderm. Pamiętam tę maść jeszcze z czasów juniorskich. Kawały typu *chodźcie, posmarujemy mu stopy* były niestety na porządku dziennym. Ale dzięki niej komfortowo biegło mi się w krótkich spodenkach, choć góra na długo. Mimo dość śliskiej nawierzchni bekoniki sprawiły się po raz kolejny. Marcin Mikusek coś tam pisze o konieczności testowania butów z nowej kolekcji, ale na razie się nie spieszę. Lepsze jest wrogiem dobrego.
- d) Czwartym elementem jest waga. Naprawdę #cukierdetox daje radę. Okres roztrenowania to tylko +2kg. I ostatnie treningi szybko się z nimi rozprawiły. Niska waga = mniejszy koszt energetyczny przenoszenia ciężkiej dupy. Tak to działa. Na rowerze na razie nie odczuwam dramatycznie mniejszej mocy, choć „swoich cyferek” jeszcze nie jeżdżę. Startuję w sezon z 70kg. Kiedyś marzyłem o takiej wadze docelowej.

O tym biegnięciu na krótko wspomnę jeszcze w innym kontekście. Tuż po biegu wskoczyłem w auto i przemieściłem się na Agrykolę, gdzie obiecałem pozajacować kol. Gapińskiemu sprawdzian na 5km. Biec miał po 4'/km, więc może nie jest to tempo mojego rozbiegania po zawodach, ale i nie coś, co by mnie zabiło. Zresztą umówiłem się z nim na wspólny bieg tylko na ostatnie 2km. Opadła mi kopara, jak Gapek przychodzi na SPRAWDZIAN, ubrany jakby miał biegać przy -10 stopniach. Nie ma ani krótkich spodenek, ani porządnej koszulki. A przecież to jest sprawdzian. Jak zawody. Nie ma znaczenia co będzie po. Jest tu i teraz! Na szczęście namówiłem go na zdjęcie bluzy. Sprawdzian zrobił, zadowolony. Uważam, że większość z Państwa przegrzewa się na zawodach. Polecam maści rozgrzewające, ale też zużyte ciuszki, które można z czystym sumieniem wyrzucić. Ja np. moje rękawiczki foliówki oddałem żonie jeszcze przed startem. Podobnie z czapką. Wiem, że może zabrzmi to jak żart, ale jeżeli jest ci zimno, to po prostu pobiegnij szybciej ;)

50'13 jest moją życiówką w biegu na 15km. Dobrze przepracowany rok 2019 powoduje, że biegowo rozpocynam z naprawdę wysokiego Ce!

Styczeń 2020

Przesuwanie oczekiwań

Kiedys koleżanka, opisując jazdę z moim byłym szefem Darkiem Milczarkiem, użyła następującego sformułowania: „jak złapała nas policja, to, porównując to do tego jak jechaliśmy na początku, właściwie się wlekliśmy”. A jechał wtedy dobre 140km/h. Wlekli się przy 140. To ile musieli jechać na początku? Znacznie więcej zapewne. A organizm się przyzwyczał, z angielskiego (jak to mawia Gapek) zakomodował 😊. Myślę, że w tym zjawisku nie tyle akomodacja jest warta zauważenia, ale przede wszystkim reakcja na to, co następuje w tej nowej rzeczywistości. Zdziwienie koleżanki (pierwsza reakcja) przy *złapali nas jak się wlekliśmy* pokazuje jak mocno przesuwają się nam granice/strefy, które roboczo w tym felietonie nazwę oczekiwaniami.

Piszę o tym, bo wczoraj spojrzałem w lustro i, czas to powiedzieć głośno, złapałem się na tym, że jadę 140km/h, a wydaje mi się, jakbym się włókł. Jest to oczywiście metafora, a nie porównanie, ponieważ ani nie biegam jakoś specjalnie szybko, ani nikt mnie jeszcze na niczym nie złapał. Jednak czuję, że moje nastawienie jest już jednak w innej sferze/strefie. Za inną granicą. Posłużę się tutaj dwoma przykładami – wagi oraz prędkość(i).

Zeszły rok to biegowo najlepszy rok w mojej karierze. Jeśli miałbym oddać honory czynnikom, które były za to odpowiedzialne, to na pewno mądre prowadzenie przez trenera i jego plan skoncentrowany tylko na tej dyscyplinie (całkowite odpuszczenie roweru i pływania) oraz spadek wagi dzięki #cukierdetox. W okresie triathlonowym ważyłem średnio 73 kg. Dlatego też każde wejście na wagę i widok sub 72 był dla mnie gwiazdką z nieba. Zaczynając z takim nastawieniem 2019 rok, skakałem z radości do góry, widząc 70, i całowałem się po boczku z zachwytem, jak regularnie na wadze pojawiała się 69. Dotrwałem tak do roztrenowania. Następnie trochę przybrałem, a później zaczął się sezon przygotowawczy do 2020 i nastąpiło podświadome przesunięcie granicy oczekiwań w mojej głowie. Pamiętam tę chwilę, kiedy po zajęciach mocnej roboty w Monte Gordo stanąłem na wadze i... rozzarowany zobaczyłem 70. Nawet nie 69. Jak byście mnie zapytali ostatniego dnia obozu na ile liczę, to śmiało zawistowałbym 67-68. Moje rozzarowanie było wielkie. Ale nie to jest najgorsze. Najgorsze jest to, że tak się zakotwiczyłem na tym 68/69, że (pod)świadomie robiłem wszystko, żeby tę wagę osiągnąć. Cieszyłem się z dni, kiedy mniej jadłem, niespecjalnie szykowałem sobie duże porcje (tak jak na obozie), po 18 tylko warzywa albo nic. Nie zauważyłem jednak jednej zasadniczej różnicy. W okresie, w którym tylko biegałem, w szczycie treningowym miałem 10h treningu w tygodniu. Obecnie, przy niskim/średnim obciążeniu, mam 13-14h.

Inny przykład? Proszę bardzo. Na ostatnim km dzisiejszego treningu pomyślałem sobie, że z taką formą, nie ma sensu pchać się na zawody za 2 tygodnie. Pomijając to, czy zawody się w ogóle odbędą, cel mam jeden – życiówka w półmaratonie. Wycieczka do Lizbony mnie nie interesuje.*Skąd to poczucie (braku formy)? Otóż znowu przesunęły mi się strefy oczekiwań wobec siebie. Jeszcze 2 lata temu, widząc 3x4km po 3:20 srałem po gaciach i nie spałem w noc poprzedzającą ten trening. Nie jest to zadanie typu: 100% przyjemności. Po prostu orka. Skąd więc to poczucie? Czy biegałem za wolno? NIE. Czy zrobiłem cały trening? TAK. Czy zrobiłbym czwarty? Kolejny odcinek? TAK. O co więc chodzi? Dlaczego pierwszą myślą po 3 odcinku – zadzwoń do Tomka – rezygnujemy z Lizbony, nie jestem przygotowany...

Analizując „na zimno” to rozzarowanie dochodzę do wniosku, że tak jak z wagą, spodziewałem się, że ten trening po prostu będzie ŁATWY. Pokażę Wam perspektywę: dwa lata temu – ten trening był postrzegany przeze mnie jako masakra, w ciągu zeszłego roku – był trudny, ale już możliwy do zrobienia. Dlatego teraz oczekuję od siebie, że będzie to trening łatwy. No, chyba coś z tobą MKON nie jest halo!

Jakie są z tego lessons learned? Jak dla mnie dwie.

Po pierwsze znowu zadziałała na mnie reguła wywierania wpływu, którą Cialdini nazywa regułą kontrastu. Rzeczy różniące się między sobą mają różną atrakcyjność. A ta, która jest bliżej twojej potrzeby, sprawia wrażenie znacznie bardziej atrakcyjnej. Tę różnicę widzę przede wszystkim w postrzeganiu moich kilogramów wagi startowej. Po drugie trzeba mieć cel i się go trzymać. Jeśli ustalamy, że tok 2020 będzie rokiem powrotu do tri, to bieganie jednak schodzi na II plan. A jak schodzi, to nie powinienem mieć do siebie pretensji o to, że nie idzie tak, jak w roku ubiegłym. Mam wystarczająco dużo bodźców stresujących, żeby samemu jeszcze sobie dokładać. Dlatego nie można mieć wobec siebie zbyt wygórowanych oczekiwań, bo poprowadzą nas nie w tym kierunku, co trzeba. I mimo, że Lizbonę odwołali (info sprzed chwili), to potrzebowałem takiego samo-otrzeźwienia. Nie oznacza to, że wracam do hurtowego jedzenia czekolad i lodów. Właśnie zameldowałem się we Wro i lekko głodny, zamiast pójść na tatara, poszedłem do Biedronki po 2 grejpfruty (choć maltanki patrzyły na mnie z półki tęsknie). Myślę, że #cukierdetox to już lifestyle, a nie tylko dieta. A, że w kontekście wagi triathlonowej kompromisowo umówiłem się z trenerem na 71, to po prostu będę trzymał wagę taką jaką mam.

Na koniec jeszcze jedna refleksja odnośnie dzisiejszego biegania. Przed którymś tam startem biegowym Tomek powiedział mi: „jesteśmy przygotowani. Ale nie spodziewaj się, że to będzie łatwy wyścig. To będzie raczej wyścig, na którym będziesz cierpieł od początku. Nie ma zbyt wiele zapasu”. Szkoda, że przypomniałem sobie to dopiero teraz, a nie na dzisiejszym treningu biegowym. Byłbym bardziej z siebie zadowolony. Bo ten trening taki właśnie jest. Ma być 8-9 w skali RPE. A to nigdy nie jest łatwo.

Luty 2020

Dietetyk pyta MKON'a

Podczas odmětów kwarantannowej długonocy spiknąłem się z Michałem Plecha, który prowadzi poradnię dietetyczną. I tak od słowa do słowa postanowiliśmy zadać sobie nawzajem kilka pytań. W tym odcinku odpowiadam na pytania Michała.

1. Marcin, jak oceniasz wpływ Twojej zmieniającej się masy ciała na treningi i zawody? W jakiej dyscyplinie szczególnie odczuwasz te różnice?

Mam duże porównanie tego co dzieje się teraz (triathlonuję), z tym co działo się w zeszłym roku (kiedy tylko biegałem). Niestety nic nie mogę powiedzieć o zawodach, natomiast sporo na temat treningów. Celem na 2020 było utrzymać wagę mniej więcej na poziomie wagi biegowej i zobaczyć jak to się przełoży na trening triathlonowy. Obecnie trenuję średnio 18-20h/tydzień, z czego jak to zwykle u Trenera Kowalskiego 60% treningu stanowi rower. I właśnie treningu rowerowego obawiałem się najbardziej. W porównaniu do wagi startowej (68kg), teraz ważę w okolicach 70-71kg i właściwie nie odczuwam tych +3kg na treningach. W szczególności na treningach rowerowych. Pewnie nie dałbym rady biegać tak szybko jak w zeszłym roku, ale to ani nie czas, ani nie ten cel sportowy. Natomiast zauważam inną zależność. Duża ilość treningu rowerowego lekko przebudowała mi układ mięśniowy. Mam „więcej” na nogach, co odczuwam podczas szybszych treningów. Po prostu czuję, jak zwiększyła się masa mięśni czworogłowych. Co przy moich problemach z przyczepami „czwórka” czasami powoduje dyskomfort i strach, że znowu się coś ponadrywa. Podobnie jeśli chodzi o górę. Pływanie, a teraz ćwiczenia na gumach, rozbudowały mi klatę, co przekłada się na wzrost wagi.

Podsumowując. Patrząc na waty i nie widzę jakiegoś znaczącego spadku mocy w związku z mniejszą wagą. Z kolei wiem, że jeśli chcę biegać szybko, to każdy gram ma znaczenie i bez powrotu do 68kg. W moim przypadku jeśli chodzi o pływanie waga ciała ma drugorzędne znaczenie. Czy ważę dużo czy mało dalej pływam jak faja 😊

2 Czy poniżej pewnej masy ciała / poziomu tkanki tłuszczowej czujesz gorsze samopoczucie na co dzień oraz na treningach / zawodach?

Nie mierzę się aż tak dokładnie. Mam zwykły fałdomierz i nie jakoś regularnie zbieram pomiary (aktualnie po 6-7mm z klatki, uda i klatki). Mam też jakiś super hiper wzór na obliczanie %BF, ale jest to tak skomplikowane, że od momentu, jak wyliczyło mi, że mam 8% BF to przestałem obliczać. Trzymam się tylko wartości wejściowych. Dla mnie wszystko powyżej 10mm to niestety niedobry kierunek 😞

Nie potrafię też stwierdzić, czy %BF przekłada mi się na samopoczucie, bo mam wrażenie, że ten poziom jest w miarę stały. Nie tyję gwałtownie, ani się gwałtownie nie odchudzam. W nawiązaniu do pyt 1 w obecnym okresie treningowym mocno włączyłem odżywianie na rowerze. Tak jak w okresie biegowym restrykcyjnie przestrzegałem zasady: żadnych odżywek na treningach, tak na rowerze jest inaczej. I nie dość, że na każdy trening zabieram iso „po korek”, to dodatkowo suplementuję się batonami, bananami i herbatnikami. Staram się ciągle unikać klasycznych kolarskich przekąsek czyli sklepowych batonów, drożdżówek czy pączków. Ale na długi rower – szczególnie z zadaniem tempowym, wolę wyjść przeładowany jedzeniem, niż żeby miało mi zabraknąć.

3. Czy pod kątem zmieniającej się masy ciała (w górę lub w dół) modyfikujecie z trenerem tempa treningowe?

Nie. Nie odczuwam tego jakoś specjalnie. Po prostu mamy zasadę tempa docelowego. Jeśli źle mi się w nim biega to znaczy, że jestem za gruby i wtedy swoją uwagę koncentruję na zrzuceniu tych kilku kg. W perspektywie Ironmana dostałem raczej zalecenie, żeby 1-2 kg przytyć, bo nie wytrzymam tempa, a co za tym idzie ciągłości wysiłku. Tak jak kumam zasadę, że na Ironmanie (szczególnie pod koniec) polecę z tłuszczu, to jednak specjalnie na razie nie potrafię się mentalnie zmusić do zwiększenia dawek (jeśli po prostu nie chce mi się jeść).

4. Przy dużym obciążeniu treningowym i dwóch sesjach dziennie, z czym od strony żywieniowej masz największy problem?
uzupełnienie do pytania dla Ciebie
- "logistyka" posiłków, brak czasu, problemy żołądkowo-jelitowe na treningach - zaleganie w żołądku, zgaga, wzdęcia, biegunki),
- może podrzucisz jakiś nietypowy patent na szybki i wartościowy posiłek (przed/potreningowy).

Nie mam generalnie żadnego problemu z odżywianiem potreningowym. Już dawno przestałem liczyć kalorie, a lata eksperymentów i doświadczeń na swoim organizmie pokazało mi co na mnie działa, a co nie. Zwykle przed treningiem przygotowuję sobie to, co zjem tuż po. Czasami jest to koktajl (kefir, owoce, korzeń maca, banan, czasami płatki), czasami sałatka owocowa z miodem i jogurtem, czasami zwykłe płatki owsiane zalane mlekiem i bananem. Ważne, żeby można to było wciągnąć w trakcie rozciągania. Daje mi to czas na to, żeby spokojnie się zebrać po treningu, wykąpać, trochę odpocząć i dopiero zacząć robić sobie posiłek właściwy (albo poczekać, aż żonka zrobi). Podobnie jest z rodzajem jedzenia przed i w trakcie wysiłku. Ja po prostu wiem, co mogę, a czego nie mogę. Na ile przed powinienem zjeść i co, żeby złapać tę idealną granicę między posiadaniem pełnego zbiornika a brakiem odruchu wymiotnego czy zgagi na bieganii. I właściwie zwracam uwagę tylko na treningi biegowe i to akcentowe, bo każde inne mogę zrobić po 3 jajkach sadzonych i 4 kromkach chleba z kiełbasą czy z serem. Nawet pływanie. Jestem z rocznika, kiedy po obiedzie stołówkowym leciało się do lasu miejskiego trenować na treningach biegowych. Więc bieganie z odbijającym się kotлетem pożarskim czy ozorze w sosie chrzanowym było elementem procesu edukacyjnego. Innymi słowy mój organizm myślał, że tak to powinno być 😊

Jedynym wyzwaniem są dla mnie treningi wieczorne. Mam wprawdzie zasadę, że po 20 nie trenuję, ale od czasu do czasu zdarza mi się po 20 trening skończyć. I wtedy, mimo, że wiem ile kalorii spaliłem i ile powinienem przyjąć idę jednak w stronę rozwiązania prawie kompromisowego. Zadawałam się koktajlem i idę spać. Wolę postawić na sen niż czekać 2h aż mi się strawi wartościowy posiłek.

5. Jak radzisz sobie z pokusami, szczególnie teraz, kiedy realizacja części treningów jest utrudniona, a jedzenie na wyciągnięcie ręki?

Nie radzę sobie, dlatego bardziej pracuję nad głową. Zwykle polega to albo na eliminowaniu pokus (czyli nie kupuję, albo proszę rodzinę, żeby chowali), albo czasami robię cheat day (zwykle kończy się jednak dużym rozczarowaniem). Mój patent na święta i ciasta, jakie moje dziewczyny zrobiły polegał na tym, że na stół wjechały tylko takie, których nie lubię 😊 Więc pokus nie było. Co do ilości i częstotliwości posiłków to nie mam problemu bo trenuję normalnie, więc normalnie się też odżywiam.

6. Czy przed / po wyjątkowo mocnym lub długim treningu zwiększasz kaloryczność posiłków czy robisz to intuicyjnie, kierując się apetytem?

Tylko i wyłącznie apetytem. Potrafię zjeść naprawdę porządnie po treningu. Kalkulator wywaliłem jako kolejny dodatkowy bodziec stresujący. Tabelki (w tym kaloryczne) mogą być pomocne, jednak nie powinny

być świętością. Jeśli ciągle jestem głodny to nie będę miał głowy do treningu i on nigdy mi nie wyjdzie. Z drugiej strony jeśli ciągle chodzę objedzony, to tym bardziej nie mam chęci i siły na trening jakościowy. Zdrowy rozsądek i słuchanie swojego organizmu. Mam ochotę na piwo bezalkohowe to je piję. Jedynie wyłączam słodczy z tych zachcianek. Mam też zasadę, że nie łączę wysiłku z tzw eco czy zdrowym odżywianiem. Jeśli mam zrobić na 5h rower kanapkę to na pewno będzie ona z białą a nie ciemnym pieczywem. Po treningu raczej zjem kanapkę z miodem a nie z kiełbasą. I tym podobne cuda

Kwiecień 2020

Mój cień

Moja koleżanka z roboty Grażyna i Magda rozpoczęły ciekawą wymianę myśli między pracownikami House of Skills o kosztach. A właściwie o (copyright by Magda B) cieniu, który jest kosztem psychologicznym sytuacji w jakiej się znajdujemy. I że ten cień jest. Czasami krótszy, czasami dłuższy, czasami za nami, czasami przed nami. Z czasem zacznie się wydłużać, aż stanie się dłuższy od nas. I wtedy zajdzie słońce, albo zgaśnie światło (jeśli wiecie o czym mówię).

Mam etykietę zawodnika z mocną głową. Kręcenie kótek, bieganie na wahadle, 4h trenera, trenowanie do odwołanych zawodów – to wszystko dla mnie. Zaczęłam się jednak rozglądać dookoła siebie i zaczęłam szukać swojego „cienia”. I znalazłem dwa rodzaje cienia.

Ten pierwszy jest klasycznym zmartwieniem. Stresem. Przejmowaniem się rzeczami, na które mamy wpływ ale i na te, na które nie mamy. Złapałem się już na tym, że z fazy mobilizacji kryzysem zaczynam powoli pikować w stronę frustracji i depresji. Jeśli ktoś chce bardziej szczegółowo, polecam wygoogłować Kubler – Ross i jej fazy/etapy żałoby. Powoli zaczynam zauważać, ile kosztuje mnie (jak długi jest cień) prowadzenie webinarów i szkoleń online, jak mało atrakcyjne jest szukanie homeofficowych alternatyw, jak wypompowany jestem po każdym kolejnym: „niestety przenosimy szkolenia na czas po kryzysie”. Jak wyczerpały swoją alternatywną moc: „książki na czas kryzysu, seriale, które powinniśmy obejrzeć, albo gumy zamiast basenu”.

Wbrew pozorom, na razie najmniejszą składową cienia u mnie są kwestie ekonomiczne. Po pierwsze tarcza ją mać, a po drugie ciągle w porównaniu do lat kiedy zaczynałem swoją przygodę w byciu dorosłym – żyję jak krezus. Dopóki nie będzie tak, że moim wyzwaniem będzie: „co na obiad” zamiast: „co zrobić dzisiaj z ziemniaków, bo tylko na nie mnie stać” – to się nie przejmuję.

Nie dotykam też kwestii stricte zdrowotnych. Wiem, że ludzie umierają, ale dwie sytuacje okołoterminalne jakie zdarzyły się w ciągu ostatnich dwóch tygodni w mojej rodzinie, na pewno się do tego dołożyły. Myśl, że mogę stracić drugiego i ostatniego ojca jest chyba najdłuższym cieniem do tej pory. Ale skończyło się dobrze, więc trzeba zakopać i zapomnieć.

Jednak nawet zakopany, składający się z różnych elementów ten cień tam jest. I wydaje mi się, że u coraz większej ilości osób się wydłuża. I żadne śmieszki na feju tego nie zmienią.

Mnie pomaga sport. Trener, ćwiczenia, bieganie. Ale tutaj cień też się pojawia. Bo zamiast mieć z tego 100% radości i odbudowania zdrowia psychicznego, mam 80% radości i 20% stresu pt. „a co jeśli mnie złapią”. Kolejny nierozwiązywalny supeł. Bez sportu na zewnątrz umrę, ze sportem na zewnątrz cień się wydłuża.

Drugi rodzaj cienia dotyczy relacji między nami. Z przerażeniem odkryłem, że u wielu osób w tej akurat sytuacji uruchomiło się zerojedynkowe podejście do innych. Jesteś ze mną, albo przeciwko mnie. Dodatkowo pogłębiają je akcentem: jeśli nie jesteś ze mną to automatycznie jesteś chujem (pardon my French). Złamanym. I to w całości. Wiem jaką jesteśmy nacją, wiem, jak tłumaczyć MAS+ (63 na skali 1-100) według Hofstede. Ale ta potrzeba rywalizacji i udowadniania, że moje to mojsze, akurat teraz, przeraża mnie strasznie. Już od jakiegoś czasu chodzi mi po głowie napis na koszulce: „Nie ma znaczenia czy mam rację. Ważne, że TY RACJI NIE MASZ”. Teraz dodatkowo, do tego szamba „ty nie OK” wrzucamy człowiek całego i jego całe otoczenie. Biegam na zewnątrz? Jestem nieodpowiedzialnym roznosicielem zarazków, zabijających całą ludzkość swoją śliną, w którą ktoś może wdepnąć a wspierany przeze mnie

Nidzicki Fundusz Lokalny powinien zostać odłączony od finansowania, bo na to nie zasługuje". Nie dano mi prawa do kopiowania treści wiadomości do mnie wysyłanych, ale tak to mniej więcej szło. Co do mojego biegania ma wspierany przeze mnie NFL? Czy ta osoba, która deklaruje teraz zakręcenie kurka ze strumieniem pieniędzy wspierała go tylko dlatego, że to MKON go założył? A teraz co? MKON chuj, to i stypendia chuj? To jest dopiero cień. Jedziemy po całości. Inny przykład: „dobrze, że ta sytuacja ma miejsce, to spadnie z mojego grona kilku znajomych. A w ogóle to są tacy co zbierają na maseczki a inny to tylko pierdola na fb”. Czemu od razu „my i oni”.? Nie można pierdolić na FB i jednocześnie zbierać na maseczki? Czemu biało -czarne (a może czerwone)? Czemu ja „ok”, a wszyscy inni chuje? Przecież to nie jest tak, że człowieka deprecjonować od razu do 3 pokoleń wstecz.

To, że mam inne zdanie w jakiejś kwestii od danego człowieka, nie oznacza automatycznie, że ten człowiek jest generalnie zły. I ponieważ się z nim nie zgadzam to od razu go nienawidzę. Wykreślam z grona znajomych i jeszcze aktywizuję innych pokazując jaki to (już nie chcę po raz kolejny tego słowa na „ch” używać). Przykładów tych sytuacji mógłbym mnożyć. Niestety powodują one, że sami pracujemy nad swoim cieniem. A właściwie nad cieniem innych (tych złych) osób.

Chciałbym zakończyć czymś optymistycznym, ale na razie nie widzę. Mam jednak apel. Nie liczymy, że to* nie zostawi na nas śladu. Zostawi. Jednych wzmocni, innych rozpierdoli kompletnie. Ale ponieważ syndrom II miesiąca** z obniżoną wypłatą dopadnie względnie każdego, to może wystarczy nie dokładać.

*wstawcie cokolwiek z tego felietonu

** Jak prowadzę (a prowadzę sporo) warsztaty kryzysowe dla managerów, to jest tam slajd, który roboczo nazwałem syndromem 2 miesiąca obniżonej wypłaty. Wydaje mi się, że dla wielu osób ten moment właśnie będzie momentem, w którym cień stanie się dłuższy od nas. I wtedy koszty tej sytuacji wzrastać będą wykładnikowo.

Kwiecień 2020

MKON pyta Dietetyka

MK: Michał, jeśli suplementy diety nie działają, to które regenerują? Bo ja nie biorę BCAA dla zwiększenia formy, ale dla szybszej regeneracji

MP: To temat dość rozległy i zawity, więc nie chciałbym spłycać go do hasła "suplementy nie działają". Jest problem z ich jakością, sposobem wprowadzania na rynek i skutecznością, ale są substancje o udowodnionym działaniu w sporcie. Jednocześnie warto, aby były dozwolone przez WADA ;) Należy do nich m.in. BCAA, jednak w kontekście regeneracji znacznie, znacznie lepszym rozwiązaniem będzie zwykła odżywka białkowa, a jeszcze lepszym... konwencjonalna żywność :) W ten sposób dostarczamy cały pakiet niezbędnych aminokwasów (zamiast tylko 3 z BCAA), a dodatkowo z jedzeniem możemy uzupełnić utraconą energię (węglowodany, tłuszcze), witaminy, składniki mineralne i inne substancje prozdrowotne. Jestem dietetykiem – dla mnie na pierwszym miejscu zawsze będzie zwykłe jedzenie (dobrze dobrane). Oczywiście jeśli obciążenia treningowe są wysokie np. duża objętość, intensywność, dwie jednostki dziennie, wtedy warto pomyśleć o odżywcze białkowej. Szczególnie kiedy dostarczenie białka wysokiej jakości z dietą jest trudne np. u osób eliminujących z jakiegoś powodu nabiał, mięso, jaja, ryby. W kontekście regeneracji warto wspomnieć o produktach bogatych w przeciwutleniacze takich jak owoce, warzywa, strączki, a nawet kakao, herbata i kawa. One również będą bezpieczniejszą opcją niż suplementacja antyoksydantami, które mogą wręcz blokować odpowiedź zapalną organizmu na trening. Podsumowując temat regeneracji - na BCAA szkoda kasy, a ważniejsze są: właściwie dobrany plan treningowy, zbilansowana dieta, nawodnienie, czas na odpoczynek i sen. Szczególnie ten ostatni bywa Świętym Graalem progresu wielu trenujących amatorów ;)

MK: Jak z jedzeniem na noc? I co robić jeśli mamy ostatni trening koło 20, a nie chcemy pójść spać z pełnym brzuchem?

MP: No i tu właśnie świetnie sprawdzą się suplementy, takie jak odżywka białkowa, która jest łatwostrawna i pozwoli usprawnić proces regeneracji. Należy też, chociaż częściowo, uzupełnić zasoby energetyczne - szczególnie jeśli rano planujemy kolejną sesję treningową. Podstawą powinny być łatwostrawne węglowodany, które nie będą długo zalegały w żołądku (sok, koktajl z dojrzałym bananem, białe pieczywo z dżemem, makaron, kasza jaglana czy ryż z lekkim sosem pomidorowym). To może być również odżywka węglowodanowa - posiłek w płynnej formie szybciej opuści żołądek i będzie łatwiej trawiony. Tylko żeby nikomu nie przyszło do głowy sięganie po alkohol, jako "posiłek w płynie". To strzał w kolano z kilku powodów! Nawet jeśli nie planujemy następnego dnia treningu powinniśmy coś zjeść. Brak posiłku będzie upośledzał naszą regenerację i cały proces odpowiedzi organizmu na bodziec treningowy. Wokół tematu jedzenia przed snem panuje sporo mitów. To czy tyjemy czy chudniemy zależy od bilansu energetycznego (pomijam fizjologiczne wahnięcia masy ciała związane z nawodnieniem, wypróżnieniem, ilością zmagazynowanego glikogenu, momentem cyklu u kobiet etc.). Jeśli zatem w ciągu dnia nie dostarczyliśmy zbyt dużo kalorii względem naszego zapotrzebowania, to nie musimy się obawiać posiłku potreninowego. Organizm złośliwie nie liczy podwójnie kalorii dostarczonych po 18 :) Z drugiej strony, u wielu osób aktywność fizyczna wyraźnie wzmacnia apetyt, a dla części jedzenie stanowi nagrodę za wykonany trening. Nie przesadzajmy zatem z tym posiłkiem, szczególnie gdy cierpimy na refluks, zgagę czy problemy ze snem.

MK: Czy można połączyć dietę redukcyjną z budowaniem formy? Co byś radził lekko utyłym triathlonistom, którzy jednak przegapili wytop i okres przygotowawczy. Za chwilę czerwiec, starty i co?

MP: Masa ciała i poziom tkanki tłuszczowej to istotny temat dla wielu triathlonistów i biegaczy. Faktycznie wyższa masa ciała to większy koszt energetyczny treningu, to również większe przeciążenia dla układu ruchu, a nawet gorsza termoregulacja, czyli odprowadzanie ciepła z pracujących mięśni. Tak jak pisałem wyżej, do redukcji tkanki tłuszczowej niezbędny jest deficyt energetyczny (więcej spalonych kalorii w ciągu dnia, w tym na treningach, niż tych dostarczonych z dietą). Natomiast do właściwej regeneracji i efektywnego wykonywania treningów niezbędny jest odpowiedni dowóz energii, białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin czy składników mineralnych. Da się oczywiście budować formę na dobrze prowadzonej diecie redukcyjnej, ale jest to utrudnione, a zbyt restrykcyjna lub źle zbilansowana dieta to ryzyko znacznej utraty tkanki mięśniowej, pogorszonej regeneracji, jakości snu, zaburzeń układu hormonalnego (m.in. pracy tarczycy, odczuwania sytości, poziomu testosteronu, libido). To wszystko wpłynie na jakość treningu, samopoczucie i zdrowie ogólne. Zamiast rosnącej formy zaliczymy regres. Manipulacja masą ciała powinna stanowić element periodyzacji, dokładnie tak jak trening, a do uzyskania idealnej "wagi startowej" potrzebny jest czas i właściwe planowanie w całym cyklu. Jeśli jednak ten pociąg już Ci odjechał - nic straconego! Nawet kilka tygodni przed startem można powalczyć (z głową!) o TROCHĘ lepszą masę ciała, która przełoży się na wyniki. Chciałbym również przestrzec przed permanentnym "wytopem" przez cały rok. To rodzi tylko frustrację (naszą i naszych bliskich), a dodatkowo mocno utrudnia budowanie formy. Uwaga również na przykręcanie sobie śruby - szczególnie na wielu frontach - dietetycznie, treningowo (a u wielu również zawodowo i prywatnie). To prosta droga do kryzysu np. w postaci zaburzeń odżywiania takich jak kompulsywne objadanie i niestety obserwuję to co raz częściej w gabinecie. Pamiętajmy również, że nie musimy (i nie warto) cały czas utrzymywać bardzo niskiego poziomu tkanki tłuszczowej. Nie będzie to ani konieczne, ani zdrowe dla większości z nas.

MK: Co to jest trening jelita?

MP: To swego rodzaju nauka organizmu lepszego wykorzystywania dostarczanej z pożywieniem energii (szczególnie węglowodanów) oraz płynów podczas wysiłku. Generalnie im wyższa intensywność, tym bardziej zużywamy zapasy węglowodanowe (głównie glikogen w mięśniach i wątrobie). Aby maksymalnie oszczędzać te zasoby, należy dostarczać "węgle" w trakcie aktywności, niestety jednak nasz układ pokarmowy nie działa wtedy najlepiej (krew odpływa z trzewi do pracujących mięśni). Spożywanie węglowodanów w odpowiedniej formie w trakcie treningów pozwala uczyć organizm lepszego trawienia i wchłaniania. Najwyższą wartością jaką odnotowano u zawodowych biegaczy było 90 gramów na godzinę wysiłku. Niewielu amatorów (i wyczynowców) w ogóle próbuje zjadać 3-4 żele na godzinę, ale problemem nie jest nawet ich zjedzenie, a wchłonięcie przez jelito cienkie i faktyczne wykorzystanie. Jeśli nie zostaną wchłonięte na wcześniejszym etapie, będą ściągały wodę i fermentowały w jelicie grubym, stąd wzdęcia, gazy i biegunki w trakcie zawodów. Oczywiście są też inne czynniki, które nasilają te dolegliwości: stres startowy i związane z nim hormony, stres mechaniczny (presowanie i drażnienie narządów przy każdym uderzeniu stopy o podłoże), odwodnienie, wysoka temperatura ciała.

Trening jelita w praktyce:

- warto przyjmować żele w trakcie treningów, szczególnie tych intensywnych, bardziej oddających warunki zawodów niż dłuższe wybieganie / wyjeżdżenie,
- testuj żele różnych producentów, szukając tych, na które dobrze reagujesz,

- szukaj produktów zawierających węglowodany w 2 formach (korzystają z osobnych transporterów w jelicie) glukozę (maltodekstryny) i fruktozę, najlepiej w stosunku 2:1,
- uważaj na kofeinę - może zwiększać ryzyko problemów żołądkowo-jelitowych, ale może potencjalnie poprawić zdolności wysiłkowe i opóźnić zmęczenie,
- dbaj o nawodnienie w ciągu dnia i na treningach (napoje izotoniczne również stanowią pewną dawkę węglowodanów jako źródła energii),
- trenuj w warunkach możliwie zbliżonych do warunków startowych (pora dnia, temperatura, wilgotność powietrza, nawierzchnia).

Dla większości ambitnych amatorów dobrym wynikiem będzie przyjęcie (i wykorzystanie!) 45-60 gramów węglowodanów na godzinę. Samo wciągnięcie kilkunastu żeli może być pyrrusowym zwycięstwem, jeśli zawody skończymy w toi-toiu ;)

MK: Trener każe mi zabierać odpowiednią ilość kalorii – jak to liczyć? Kalkulator i sczytywanie wartości kalorycznej batonów z opakowań? A co z energią z tkanki tłuszczowej – czyli z oponek 😊 przyjmijmy, że mam ok 15% tkanki tłuszczowej?

MP: Każdy z nas jest nieco inny, inne będzie więc nasze zapotrzebowanie kaloryczne zależnie od wykonywanego treningu. Algorytmy zaszyte w zegarkach sportowych mogą to szacować niezbyt dokładnie, ale jest to jakiś punkt odniesienia. Trening z pomiarem mocy będzie już znacznie precyzyjniejszy. W praktyce podczas bardzo intensywnych jednostek i tak nie będziemy w stanie dostarczyć tak dużo energii z pożywieniem, dlatego organizm sięga do zapasów glikogenu oraz wspomnianego tłuszczu. Dziesięć kilogramów tkanki tłuszczowej (15% dla 70 kg zawodnika) to jakieś 75 000 kcal - umówmy się, to nie te zapasy nas nie limitują ;) Ograniczeniem jest ilość węglowodanów zmagazynowanych w mięśniach i wątrobie (a to zależy od naszej codziennej diety) oraz węglowodanów przyjętych i wykorzystanych podczas treningu (o czym pisałem wcześniej). To oczywiście jedna strona równania. Druga to zapotrzebowanie zależne od intensywności i długości wysiłku, ekonomiki ruchu, warunków pogodowych, profilu trasy... Właściwa podaż węglowodanów to nie tylko wystarczający do ukończenia treningu poziom w baku, ale też lepsze samopoczucie, mniejsze odczuwanie zmęczenia (dla układu nerwowego) i często bardziej jakościowa sesja treningowa.

W praktyce warto skupiać się na przyjmowaniu żeli węglowodanowych podczas dłuższych, wymagających treningów, nie zapominając przy tym o nawodnieniu. I o dobrze zbilansowanej diecie na co dzień ;)

Czytelniku, jeśli masz do mnie dodatkowe pytania pisz śmiało na kontakt@centrumds.pl lub bezpośrednio na facebookowym profilu Centrum Dietetyczno-Sportowe

Michał Płecha - dietetyk sportowy z biegową życiówką 33:13 na 10km, więc ciągle za MKonem :(Konsultacje prowadzę stacjonarnie w Lublinie, aktualnie również online. Więcej informacji:

www.centrumds.pl

Kwiecień 2020

Testowane na MKONie

Wszystkie "patenty" w tekście są „MKON tested”, czyli tak, jak testuje się różne rzeczy na zwierzętach, ja postanowiłem zobaczyć, jak wymienione mentalne ćwiczenia i zagrania zadziałają na mnie.

To druga w moim życiu poważna kontuzja. Kontuzją w tym wypadku nazywam niesprawność, która powstała w wyniku jednorazowego zdarzenia. Nie jest to zatem coś, co się nawarstwiało i co na przykład przegapiłem albo gorzej – olałem. Nie wiem, czy wtedy te działania byłyby skuteczne (szczególnie to pierwsze)*.

Wiele osób pyta mnie jak znoszę psychicznie sytuację, w której się obecnie znajduję. Moja odpowiedź jest zawsze taka sama. Głowę ogarnąłem już po 3 dniach. Ciało ogarniać będę znaaaacznie dłużej.

Pomysł na napisanie tego (śmiem twierdzić nieskończonego tekstu)** to nie tylko odpowiedź na sytuację Padawana i Przyjaciela, ale również niejako podsumowanie pewnych etapów w procesie leczenia i rehabilitacji. 6 dni temu wyszedłem ze szpitala (po 15 dniach udręki) – czyli symbolicznie zakończyłem leczenie. Wczoraj dostałem od chirurgów ostatecznie zielone światło, mówiące o tym, że jedynymi „zepsutymi” elementami mojego ciała jest tylko to, co połamane (II etap). Dzisiaj mam już zalecenie treningu aerobowego (rozpoczynam etap III) oraz już w 100% skupiam się wyłącznie na ćwiczeniach rehabilitacyjnych, a nie na zwalczaniu odmy.

Etapy w procesie

Mimo że nie najważniejszym, to jednak niezwykle istotnym elementem pracy nad głową jest dla mnie etapowanie sobie tego procesu. Bardzo podobne do kamieni milowych w projekcie, różni się jednak tym, że tam planujesz *up front*, a tutaj odcinasz kupon. Owszem, proces planowania można oprzeć o przewidywane terminy (wizyta kontrolna, standardowy czas trwania kontuzji etc.). Ale nie można wyznaczyć konkretnego celu związanego z leczeniem. To tak, jakby powiedzieć sobie: do dnia X zrośnie mi się obojczyk. Nierealne, choć pewnie możliwe. Nie ma sensu tego robić, bo jak dzień X nastąpi, a obojczyk się nie zrośnie, to będzie (kolejne) wielkie rozczarowanie. Warto jednak zaplanować etapy tego procesu. Dzięki temu nie tylko zmieniamy postępowanie, ale i widzimy progres. Z etapami związane będą elementy postępowania (dla nich charakterystyczne), które pozwolą widzieć i doświadczać zmiany. Przykład: wraz z udręką szpitala postanowiłem osłodzić sobie życie wyłączając czasowo cukierdetox. Ta „przyjemność” kończy się wraz z rozpoczęciem formalnej rehabilitacji. To znaczy, że nie tylko symbolicznie, ale i fizycznie zacznę inaczej działać i postępować (i odczuwam tę różnicę).

Symbolika

W sporcie jestem fetyszystą. Pisząc ten tekst patrzę na pasek startowy, z którym zadebiutowałem (i od razu wygrałem) w Ironmanie. Zresztą dopóki się kompletnie nie rozleciał (ma już 11 lat), to używałem go na każdym kolejnych zawodach. Symbolika jest dla mnie bardzo ważna. W przypadku wyjścia z kryzysu zwykle fizycznie postanawiam się czegoś pozbyć. Czegoś, co towarzyszy mi na co dzień, czegoś o czym myślę, czegoś, co kojarzy mi się (nawet przyjemnie) z okresem w którym to zdarzenie miało miejsce. Pozbycie się tej rzeczy jest symbolicznym odcięciem się, zakończeniem okresu kryzysu. W przypadku wypadku była to zmiana paska od garmina. Mierzyłem się z tą myślą od jakiegoś czasu i postanowiłem, że muszę zrobić to jako pierwszą rzecz zaraz po powrocie do domu. Według mnie to działanie to w ogóle (w kontekście kryzysu) dobry moment na zmiany. Wahasz się czy zmienić rower z szosowego na czasowy – świetny czas. Myślisz, czy kupić nowe buty do biegania – tak samo. Symbolika ma dla mnie znaczenie.

Ale oprócz nowego symbolicznie chcę widzieć coś, co będzie mi przypominało to, co się zdarzyło. Cel – mobilizacja do tego, by uważać i żeby takie rzeczy się nie zdarzały. Zawsze zbieram „pamiątki” po ważnych, ale też i po trudnych dla mnie chwilach. Po wypadku zostawiłem sobie nadpalone 10 ziko, które miałem w kejsie telefonu. Telefon się spalił, kejs się spalił, 10 zł ocalało. I wisi teraz na mojej ścianie jako memento. Nazywam to SHAME Souvenir 😊

Do tej pory pisałem o rzeczach małych (choć istotnych). Jeśli miałbym wskazać działania w kategoriach WAŻNE, to co opiszę poniżej jest na pierwszym miejscu.

Przyszłość nie przeszłość

Wypadek, jaki mi się zdarzył (tak, z mojej winy, tak, nagły) zdarzył się, chuj. Się nie odstanie. Wiem, że to bardzo trudna sprawa, ale przeszłości się nie zmieni. Jasne, mogłem podjeżdżać nie w pozycji aero, mogłem jechać do Mławy, a nie do Barczewa, mogłem.... Bez sensu. Dlatego za każdym razem jak pojawia się w głowie myśl dotycząca przeszłości (np. dlaczego tak późno poszedłem z tym do lekarza), to trzeba ją jak najszybciej zasypywać... myśleniem o czymś innym. Niech będą to cycki, serial na Netflixie, cokolwiek. Nie analizuj, nie szukaj alternatywnych scenariuszy. Koncentruj się na przyszłości (raczej najbliższej), a nie na przeszłości. Jeśli trzeba, to zrób sobie jedną, porządną sesję analityczną dotyczącą lessons learned z tej sytuacji, i koncentruj się nad planowaniem ich wdrożenia. Ale nie analizuj dalej.

To oczywiście nie oznacza, że powinniśmy (tak jak to w pierwszych dniach koronakryzysu) iść wyłącznie w stronę rozwoju. Żal jest ważną rzeczą. Czasami trzeba popłakać. Ale wyznacz sobie moment, w którym żal nie będzie już miejsca. U mnie było to pierwsze 3 dni. 3 dni dałem sobie na żałowanie. Potem już tylko była praca nad sobą i ogarnięcie tej sytuacji.

Jedna rutyna

Zapał do przeczytania wszystkich zaległych książek albo obejrzenia wszystkich seriali szybko wygaśnie. Dlatego lepiej myśleć o zadaniu, które wyznaczymy sobie na za chwilę. I istotne jest to, aby było to zadanie do wykonania. Nie możemy zrobić treningu, który byłby tego dnia wpisany. Wpiszmy coś innego. Jedną rzecz. I niech stanie się ona rutyną związaną z *momentum*, w jakim się znajdujemy. Utraciłeś możliwość aktywności fizycznej – wymyśl coś około-fizycznego. Dla mnie były to spacery po korytarzu szpitalnym. Ważne, żeby odbywały się regularnie. Żeby było to zadanie, które trzeba zrobić. W drugiej części życia szpitalnego była to oczywiście walka z odmą i rozprężanie płuc poprzez dmuchanie przez rurkę. Moment, w którym ustawiłem sobie zadanie: raz w godzinie sesja 10 dmuchać (co najmniej minutę na 15” przerwie) „ustawiła” mój dzień do tego stopnia, że nie miałem przestrzeni na nudę, a co za tym idzie myślenie o głupotach. Jak dodatkowo włączałem do tego aspekt rywalizacyjny (w każdej sesji wydychuję 5 sekund dłużej), to zabawa była na całego.

Zajmij głowę tu i teraz

Perspektywa jest istotna. Jasne, są osoby, które „idą szeroko”. Nie mogę trenować, mam więcej czasu, zacznę się więc uczyć języka obcego. Szczerze im zazdroszczę. Dla mnie jednak do opanowania są chwile, gdzie perspektywa bycia native we włoskim jest zbyt odległa. Dmuchanie, ćwiczenia jakie dostałem od rehabilitanta, poukładanie dnia na nowo i stworzenie STRUKTURY życia po nowemu jest kolejnym elementem mojej układanki. Uważam, że w sytuacjach kryzysowych struktura RATUJE ŻYCIE. Wzór zaczerpnęłam od emerytów. Pamiętam rozmowę z mamą, która po zakończeniu pracy zawodowej strasznie bała się, że nie będzie miała co robić i nuda ją zabije. Okazało się, że poukładała sobie dzień w ten

sposób, że... nie ma czasu. I to mam na myśli pisząc o strukturze. Niech nawet planowanie tego, co będziesz robił jutro stanie się elementem planu. Jak potrzeba spisuj sobie to na kartce, dzięki temu łatwiej będzie tego planu przestrzegać.

Miej alternatywę

Ostatni punkt jest związany z szerszą perspektywą niż tylko wczoraj-wypadek, dzisiaj-działam. W moim przypadku dla sportowego ratowania „głowy” istotne są dwie kwestie: posiadanie celu nadrzędnego (odłożonego w czasie) i pasja, która de facto jest babą w babie. Mój cel życia to bycie Mistrzem Świata 2022. Mam zatem 2 lata na to, żeby się odbudować, zrehabilitować, wytrenować. W chuj czasu. Co, gdyby wypadek zdarzyłby się na wiosnę 2022? Albo dzień przed zawodami (znam dwóch takich gości)? Zmieniłbym perspektywę na 2027. W końcu nie chodzi o tytuł. Sensem ścigania się w kategoriach wiekowych nie (tylko) jest to czy 10km pobiegniemy w 32 czy 35 minut. Sensem jest przede wszystkim to, że będziesz mógł ciągle biegać mając coraz więcej lat. Dlatego ważniejsze jest utrzymanie formy i droga, a nie cel sensu stricto. Wiem, łatwo mi się to pisze będąc już Mistrzem Świata. Ale cóż, nic na to nie poradzę 😊 Zdarzyło się. A baba w babie to alternatywa czarnego scenariusza. Uprawiam triathlon, czyli 3 dyscypliny. Za każdym razem jak słyszę od ortopedy: „bark może nie wrócić do pełnej sprawności”, to w głowie pojawia mi się natychmiast: „trudno, trzeba będzie przerzucić się z triathlonu na bieganie”. To znaczy, że szukam wyjścia dla sytuacji, w której się znalazłem. Próbuję jak najbardziej rozepchać łokciami warunki brzegowa jakie życie mi zafasowało.

Jeśli miałbym podsumować to wymądrzanie się jedną radą, to będzie ona brzmiała tak: rób wszystko, żebyś to ty decydował jak się w tej sytuacji odnajdziesz. Sam lub z podpowiedziami innych. Ale proaktywnie. Nie czekaj, na to co ci przyniesie sytuacja. Kreuj tę sytuację. Dzięki temu, nawet w momencie porażki, będziesz mógł w drugim podejściu je zmienić i wyeliminować błędy.

* Mam przyjaciela, który pisze do mnie: „qwa, żeby nie przegapił 2 lata temu kontrolnej wizyty u dermatologa, to nie miałbym teraz czerniaka”. Szok co?

** Proces nie jest zakończony. Może coś mi jeszcze przyjdzie do głowy. Ale to najwyżej zrobię załącznik do tego materiału.

Maj 2020

Rehabilitacja cz. 1

Jako zawodnik Klubu Sportowego NIEMANIEMOGE otoczony jestem opieką Działaczy, którzy zatrudniają najtęższe głowy, aby proces moje rehabilitacji i rekonwalescencji był najszybszy i najlepszy możliwy. Jednym z takich fachowców jest Profesore Artur Pupka (pseudonim Profesora a hasztag #wiecznie2. Professore zalecił mi na pierwszy okres po ostatniej wizycie kontrolnej następujące działania.

Ponieważ wraz zaleceniami przysłał do Klubu fakturę, zanim tradycyjnie prześlemy ją do Jacka Nowakowskiego do SAE, Prezes poprosił o jej opisanie. Oto jak Professore uzasadnia swoje rekomendacje:

1. Ćwiczenia aerobowe na początek rekonwalescencji mają jeden główny cel: oddychanie! To teraz jest priorytet. Złamanie 6-ciu żeber jest bliskie destabilizacji funkcji klatki piersiowej, zwiększenie częstości oddechu przy wysiłku, pomimo bólu, powoduje przywrócenie właściwego toru oddechowego. Ten tor został zaburzony i przez uraz, i przez ćwiczenia oddechowe, które miały na celu usunięcie odmy płucnowej. Wysiłek wymusi tor piersiowy oddechu, zaburzony przez uraz.

MKON: dostałem do wyboru albo szybki spacer, albo ćwiczenia na trenerze. Ponieważ było to zalecenie „i/lub”, stosuję obydwie rzeczy. I tak jak pisze Artur. Każdy taki wysiłek to walka z tym, aby płuca od środka „układały” żebra. Szczególnie przy nabieraniu oddechów głębszych boli jak cholera. Na rowerze staram się nie przekraczać 200 wat oraz nie będę robił treningów trwających dłużej niż 90’. Głównie z powodu jednak niestabilnej pozycji wynikającej z niechęci do obciążania prawego zadrutowanego barku. Mimo różnych ustawień kierownicy oraz gumy utrzymującej bark, napięcie w lewej części pleców, mniej więcej po godzinie daje mi się we znaki. Gorzej jest podczas spacerów. Mikrodrżania przenoszące się na żebra, wynikające z marszu powodują jeszcze małą koordynację oddechu i żeber, co powoduje, że w drugiej części marszu (albo idąc pod górkę) muszę się zatrzymać, aby nabrać oddech. Niezależnie od komfortu staram się codziennie robić zarówno rower jak i spacer.

2. Witamina D3 bierze udział w prawidłowym gospodarowaniu wapnia i fosforu, wspierając kości i mięśnie. Po urazie, operacji i częściowym unieruchomieniu oba układy są w deficycie. W naszej populacji z niedoborem D3 mamy do czynienia z definicji, a w przypadku Marcina należy zastosować ja z wymienionych w/w powodów w większej dawce, leczniczo a nie kompensacyjnie.

MKON: witaminę D3 suplementuję się zimną niezależnie od kontuzji. Oczywiście jak jestem w Portugalii to nie 😊

3. Białko, najlepiej łatwo przyswajalne, czyli w produktach pokarmowych, jest teraz ważnym elementem odbudowy organizmu Marcina. Jak widać po zdjęciach postarzał się 😊, białko pomoże w odbudowie tkanek, m.in. mięśni. Białko bierze też udział w procesach enzymatycznych, a te w tej chwili są w pełnym rozpędzie.

MKON: To zalecenie również nie różni się zasadniczo od mojego standardowego odżywiania. Mimo, że jestem lekko uczulony na laktozę, jem dużo nabiału na co dzień, bo po prostu lubię. Jednak zastosowanie wskazanej przez Artura porcji twarogu (kostka dziennie) jest dla mnie wyzwaniem dietetycznym. To sporo. Do tego dochodzi jogurt i kefir jako uzupełniacze. Kefir – luz – codziennie i tak pijam potreningowe coctaille z korzeniem maca, mrożonymi truskawkami i mrożoną żurawiną. Tutaj nic się nie zmieniło. Jogurt z owocami i twarogiem stał się moim deserem. A ponieważ wychodząc ze szpitala ważyłem jak w najlepszych

czasach wagi startowej to nie obawiam się „deserków”. Dzisiejsza waga pokazała 70kg, mimo futrowania się ostatnimi dniami na maksa. Ale jak to mawia Babcia. Trzeba jeść dobrze, aby szybko wyzdrowieć 😊

Nota bene

Otaczają mnie dobrzy ludzie. Fani, sympatycy, czy przyjaciele. Proszę się więc nie dziwić, że korzystam z ich pomocy czy deklaracji wsparcia mnie w tej trudnej dla mnie sytuacji. A pisząc serio, zostałem postawiony przez Artura do pionu i choćbym nie chciał, to i tak dostałem zestaw zaleceń, które stosuję. Jak to sam napisał: „najpierw rozpręż płuca i pozbądź się odmy – potem się za Ciebie wezmę”

Dziękuję Artur! Działamy!

Maj 2020

Rehabilitacja cz. 2

Drugą nogą moje wyjścia z kontuzji jest fizjoterapia. Osoby śledzące mnie, moją przygodę sportową czy blog niemaniemoge, wiedzą doskonale, że bez Daniela Godlewskiego nie było by mnie i moich sukcesów. Uważam, że telefon jakie któregoś dnia otrzymałem: „słuchaj MKON, otwieram praktykę, jak chcesz to zapraszam” był tzw. game changerem. Od tamtej pory (to już kilka ładnych lat) spotykamy się z Danielem regularnie, niezależnie od tego czy boli czy nie. Głęboko wierzę, że fizjoterapia czy nawet zwykła masaże, są jednym z niezbędnych elementów uzupełniających trening. Oczywiście nie po to, aby budować formę. Raczej po to, aby antycypować kontuzje.

Daniel, podobnie jak Artur, już dzień po wypadku zapowiadał co będziemy robić i jak będziemy pracować w procesie przywracania mojej sprawności. Po obejrzeniu wszystkich zdjęć nastąpił telefon do Prezesa, wycena całej strategii rehabilitacyjnej wraz z uzasadnieniem. Dotarłem do tej strategii, a właściwie jej uzasadnienia 😊

1. Uraz Mkona, pomimo że dość powszechny wśród kolarzy i rowerzystów, niestety jest urazem wielonarządowym i w najgorszej z możliwych opcji. Tj. złamanie obojczyka z przemieszczeniem jego odcinków (proste złamanie to 4-6 tygodnie leczenia zachowawczego bez ingerencji chirurgicznej i z głowy). Oprócz tego, zwinięcie stawu barkowo-obojczykowego z zerwaniem więzozrostu. Co samo w sobie jest ciężkim urazem kompleksu barkowego. W konsekwencji blacha na obojczyki i druciana pętla na staw barkowo-obojczykowy. Pęknięte i złamane żebra, z których odcinek jednego przebija płuco powodując odmě. Uraz którego konsekwencją jest długo utrzymujący się ból podczas jakiegokolwiek czynności ruchowej. O kichaniu, kaszlu czy nawet głębszym oddechu nie wspominając. Odma zaś odwleka rozpoczęcie procesu rehabilitacji.

2. Proces rehabilitacji, składać się będzie z kilku etapów i mieć będzie na celu przywrócenie możliwie największej sprawności zarówno kompleksu barkowego jaki i mechaniki klatki piersiowej i układu oddechowego. Zaczęliśmy już w szpitalu od prostych ćwiczeń uruchamiających poszczególne ruchy w stawach, napinania izometrycznego mięśni. Obecnie, w domowych już warunkach, mobilizujemy tkanki miękkie, bliznę, która na szczęście dobrze się goi, a często jest dużym problemem w powrocie do pełnej sprawności. Włączyliśmy ćwiczenia wielopłaszczyznowe i systematycznie zwiększamy zakresy ruchomości. Wiele Mkonowych też wyciska dezaktywacja punktów spustowych na łopatce i pod obojczykiem.

3. Przed Marcinem jeszcze zabieg usunięcia zespolenia, walka z ograniczeniem ruchomości w obrębie barku, odbudowa mięśni, praca nad ich koaktywacją i propriocepcją. Żmudne ćwiczenia oddechowe, tysiące powtórzeń prostych i złożonych ruchów które dla zdrowego człowieka są bezsensowne a w przypadku rehabilitacji po takim urazie niezbędne. Może za to oddać się innym aktywnościom ruchowym w formie rekreacyjnej. Tj. spacerów z żoną (bez ograniczeń), domowe porządki, rozważanie nad sensem spraw ważnych. Trzymajcie za nas kciuki a w zasadzie za naszego Prezesa, bo to on musi znaleźć na to fundusze ;)*

Jak widać akcent w tej fazie rehabilitacji postawiony jest ilość powtórzeń, a nie zwiększanie obciążeń. Zewsząd (zarówno od zaprzyjaźnionych fejsbookowo ortopedów jak i zawodników, którzy mieli podobne przygody), abym uważał na te druty. Jeden z ortopedów, który „mnie robił” użył takiego argumentu: „jak je wkładałem to jeden mi pękł, proszę być naprawdę ostrożnym”. Na razie więc uruchamiamy bark w taki sposób, aby nie zrobić tam żadnego bałaganu (nie wychodzę łokciem powyżej barku – i to też tylko ze wsparciem). Wiem, że nie będziemy używali do ćwiczeń żadnych obciążeń (hantle, guma) dopóki nie będę

miał swobodnej ruchomości i znacznie większego zakresu ruchu niż dzisiaj (jest 10 dni po wyjściu ze szpitala). Obecnie ćwiczę 4 razy dziennie i raz spotykam się z Danielem 1:1 na 20' sesję rozmasowywania oraz zwiększania zakresu ruchu. Jednym z największych wyzwań jakie mam podczas tej sesji, jest wyłączenie obawy, że on mi ten bark wyrwie – tak za niego „szarpie” skubaniec. Ale sam czuję, że po tych „wygibasach” mam zarówno większy luz, jak i większą ruchomość. Choć czasami pojawiają się kwiatki typu: „połóż się na stole, popracujemy w tej pozycji”. Zapewniam – przy 6 złamanych zebrach, spełnienie tego polecenia wymaga niezłej gimnastyki, o powrocie do pozycji pionowej nie wspominam.

Dla swojej wiedzy, stan sprawności prawej ręki, po 9 dniach od wyjścia ze szpitala wygląda tak:

Przykłady czynności swobodnych

1. Namydlę lewą pachę
2. Założę rękę na rękę – na wysokości klatki piersiowej
3. Założę koszulkę, nierozpinaną bluzę
4. Zmienię pozycję biegu w automatycznej skrzyni biegów

Przykłady czynności wspieranych

1. Umyję zęby – lewa ręka musi podtrzymywać prawy łokieć
2. Założę skarpetki
3. Jem widelcem i łyżką (muszę łokieć położyć na stole)
4. Sięganie po rzeczy prawą ręką (tutaj wyzwaniem jest nie tylko bark, ale i zebra)

Przykłady czynności, o których ciągle marzę (sporo brakuje do pełnego zakresu)

1. Opieranie się prawą ręką o kierownicę
2. Umycie głowy obydwoma rękoma
3. Oparcie się prawym ramieniem o cokolwiek w staniu (druty są strasznie blisko skóry w tym miejscu)
4. Leżenie na plecach (spanie w łóżku). Mimo, że staram się po każdej sesji ćwiczeń poleżeć, rozprostowując plecy i zebra, to ciągle śpię na leżaku ogrodowym.

Maj 2020

To wraca

Jutro (poniedziałek) o 8.40, mam stawić się w przychodni ortopedycznej na zdjęcie szwów oraz wyznaczenie (za rok) terminu wyjęcia blachy z obojczyka. Na ten moment uznaje się, że jestem wyleczony. Nawet Professore daje zielone światło na wszystkie aktywności sportowe.

Piszę te słowa i wdzięczny jestem wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że 3 miesiące (bez 3 dni) od wypadku, mogę o sobie powiedzieć „wracam”. Ale też patrząc z perspektywy, wdzięczny jestem, że mogę te słowa w ogóle pisać. Dopiero ten czasowy dystans uświadamia mi, że 10 cm w prawo, i walę w tę przyczepę głową a nie barkiem i wtedy prawdopodobnie nie piszę nic. Oczywiście 10cm w lewo i dzisiaj byłbym w roztrenowaniu po domowym ironmanie. Ale nie ma co gdybać. Trzeba brać to co jest.

Pomysł na napisanie takiego mini podsumowania chodził mi po głowie o dawna. Licząc na to, że nikomu z Państwa się to nie przyda, to mam 3 kluczowe działania, które doprowadziły mnie do stanu w jakim jestem to byłoby to (świadomie piszę w takiej kolejności):

1. Konsultacja lekarska Artura Pupki, który zalecił co zalecił
2. Codzienne spotkania z fizjoterapeutą
3. Praca własna nad głową i sobą (w związku z dwoma powyższymi).

Ad.1 To, że jestem uzależniony od sportu wiedzą chyba wszyscy. Myślę, że domyślali się tego również lekarze, którzy ostrożnie (przed, po) używali określeń obiecujących pełną sprawności po tych 3 operacjach. Jasne sprawności barku jeszcze nie ma, ale nawet jak nie będzie to jest sprawność nóg. I właśnie zalecenie Profesora, aby rehabilitować i zrastać połamane żebra „w wysiłku” było dla mnie i dla mojej głowy kluczem w przyspieszeniu tego procesu. Określenie „sport to zdrowie”, w tym wypadku jest jak „w sedno tarczy”. Bólowo, nie położę się jeszcze na prawym boku (choć próbuję). Za każdym razem po zatrzymaniu się w trakcie biegu pierwsze dwa kroki po ruszeniu dają się odczuć w dolnej partii żeber. Ale potrafię pobiec 1km w 2:59, a godzinne wybieganie po 4:25. I nie przyprawia mnie to o zawał serca. Na rowerze kręcę waty jak sprzed wypadku. To wszystko dlatego, że Artur dał mi zielone światło, na nie „pieszczenie się” ze sobą i powolne uruchamianie tych elementów mojej sportowej fizyczności, które na to pozwalały. Cotygodniowe raporty były analizowane i zielone światła pojawiały się na coraz to nowe „szaleństwa”. Do pokazania innego podejścia, niech posłuży rozmowa z lekarzem, którzy wypuszczają mnie ze szpitala po pierwszych operacjach.

- Dziękuję Panie doktorze za posklejanie. Do widzenia.

- „Do widzenia”

- Coś Pan zaleca?

- „Tak, proszę odpoczywać”

Ani słowa o rehabilitacji, ćwiczeniach, zaleceniach dotyczących przyspieszenia powrotu. Na zadane pytanie (wtedy jeszcze nie wiedziałem, że przy wypisie dostanę komplet papierów) czy mogę dostać płytkę ze zdjęciem co było mi robione dla fizjoterapeuty, dostałem... opierdol, bo fizjoterapeuci nie potrafią czytać zdjęć RTG i robią przez to więcej krzywdy niż pożytku. I musiałem radzić sobie sam. Trochę brakuje większej kompleksowości w tej robocie. Wiem, że ortopedzi mają posklejać, ale dla pacjenta (szczególnie nieświadomego), są też pierwszym kontaktem w kwestii „co dalej”. Nie wkurzam się, bo jako człowiek

chodzący (do tego samego) fizjoterapeuty od 2011r. wiedziałem, że „samo” to się nie naprawi. A na pewno nie tylko od „odpoczywania”.

Ad.2 Dość często opisywałem i dokumentowałem te 15’ codzienne sesje, które przeprowadzał na mnie Działacz Godlewski, więc tutaj skoncentruję się na sensie ostatnich zdań poprzedniego akapitu. Po wyjęciu drutów, nie widziałem przeciwwskazań do wychodzenia łokciem wyżej niż bark. Jednak przykurcze są ciągle tak silne, że bolesność tych ruchów jest ogromna. Podczas rozluźniania tych przykurczy podzieliłem się z Danielem refleksją. „Brak fizjoterapeutycznej samoświadomości, zakończył by się u mnie następujących schematem myślenia: boli – znaczy jeszcze nie czas na tak aktywne ruszanie ręką”. I czekał bym dalej. A i dłużej bym czekał, tym przykurczy byłoby więcej.

Co robię więc teraz? Wiem w którym miejscu nacisnąć, żeby stopniowo ból się zmniejszał. I tak jest on nieporównywalny z tym, który towarzyszył wypadkowi 😊

Dostałem też kolejne zalecenia rehabilitacyjno-wzmacniające. Uruchamiam więc ciężarki, gumy i planki. Działamy. W trakcie rehabilitacji, stosownie do zaleceń Artura najwięcej kręciłem. A, że kręciłem mocno i dużo (8-13h/tydzień), to i z czasem zdałem sobie sprawę, że czas też na regularne masaże. Posikalibyscie się ze śmiechu (ja prawie siknąłem z bólu) jak zobaczylibyscie mnie kładącego się na stole na regularny masaż. Przy 6 złamanych żebrach nie jest to nic łatwego.

Ad.3 O pracy nad głową napisałem oddzielny tekst. Dotyczył on tych 2 tygodni w szpitalu. Praca nad sobą i głową po wyjściu ze szpitala to: traktowanie się (poza oczywistymi dysfunkcjami) jako zdrowego i normalna realizacja założonego planu (w ramach możliwości).

Od razu po wyjściu ze szpitala i otrzymaniu zielonego światła na wysiłek ustaliłem sobie plan. Plan który sumiennie realizowałem. 2-3x dziennie ćwiczenia, jedna wizyta u fizjo, spacer lub trener. Aż nadszedł taki dzień, kiedy napisałem do Tomka: „starczy tych tlenowych zabaw, żebra pozwalają na normalne kręcenie”. I dostałem stopniowo zwiększający się zarówno objętościowo jak i wysiłkowo plan treningów rowerowych. TP pokazuje mi już regularne 16-17h. Na razie bez pływania i bez planu biegowego. Tutaj sam sobie wyznaczam treningi biegowe (akcenty planuję od 1.08).

Wiele osób pytało mnie jak będzie z głową na rowerze. Czy nie będę bał się wyjść na zewnątrz. Może jestem nienormalny, ale ciągnęło mnie na zewnątrz. Nie wiem jak będzie na rowerze czasowym, ale na szosie jeżdżę (nawet mocne akcenty) i planuję coś specjalnego w sprawie tego „przełamania głowy”. Te 3 miesiące na trenerze dały mi też handicap w postaci całkowitego już wyeliminowania różnicy trener – dwór. Kręcenie 4h w garażu owszem, jest mniej atrakcyjne niż na zewnątrz, ale alternatywa: „wolisz łóżko szpitalne czy trener” otwiera głowę.

Od momentu jak tylko żebra dawały mi możliwość w miarę normalnego mówienia szybko siadłem do szkoleń online i prowadziłem je jak normalny, zdrowy pracownik House of Skills. Zdarzyły mi się nawet szkolenia tradycyjne, a tam, jedynym wyzwaniem było pisanie na flipczarcie. Musiałem go po prostu maksymalnie obniżyć, bo podniesienie ręki było wyzwaniem. Myślę, że to traktowanie siebie jako zdrowego i nie „pieszczenie się” ze sobą, to klucz. Jasne, do basenu jeszcze długo nie wejdę (choć czelendź, w którym muszę przepłynąć 100m już 1.08), ale prędzej czy później popływam. A jak nie, to nie będę pływał. Bark w bieganiu, ani w rowerze nie przeszkadza. Trzeba szukać pozytywów.

I właśnie odnośnie pozytywów już na koniec.

Po pierwsze, nieużywany organ zanika. Ważę 68-69kg 😊 bez diety, na częściowym #cukierdetox, przy mocnych treningach rowerowych. Jak to możliwe? Po prostu nie mam w ogóle mięśni w górnej części ciała. Biceps zanikł, zanikły mięśnie klatki piersiowej. Jest to fascynujące jak szybko to poszło.

Po drugie, jak się ma długofalowe priorytety w życiu to nawet takie przygody nas nie załamują. 2022 ciągle aktualny. To od cholery czasu na uruchomienie tego barku. A jeśli okaże się, że nie dam rady przepłynąć tych 3,8km w sub 60' tylko w 75, to trzeba będzie przyspieszyć na rowerze i na biegu. Bo to wraca.

Po trzecie TO WRACA. I to największy pozytyw. Najszybciej wraca rower. I niech będzie to nadzieja dla wszystkich w takiej sytuacji jak ja.

Piona!

Lipiec 2020

Kto nie smaruje, ten nie jedzie

Po raz kolejny wybrałem się na trening rowerowy „zatankowany” pod korek. Co to oznacza? Otóż, jak już wielokrotnie pisałem, ostatnie 3-4 lata to kompletnie zmieniona strategia, ale też podejście do odżywiania podczas treningów. Jeśli miałbym dokonać analizy tego, co wyczyniałem do tej pory, to mógłbym zawrzeć to w dwóch następujących strategiach.

Strategia 1 – trenuję, więc się odchudzam

Polegała ona na tym, że traktowałem wysiłek treningowy (mówimy o treningu jakościowym), jako mocniejszy proces spalania. Mocniej trenuję, ergo spalam więcej kalorii, ergo chudnę. Nie zawsze tak się działo, a kończyło się albo bombą w II części treningu, albo gwałtownym uzupełnianiem kalorii (najczęściej pustych) w przydrożnym sklepie/stacji benzynowej. Świetnie, kiedy trening na to pozwalał (długie wyjeżdżenie). Gorzej, jeśli akcenty następowały szybko po sobie, a potencjalny postój przy sklepie nie trafiał akurat w przerwę między nimi. Nie wiem skąd taka strategia i „pomyślnik”. Uznaję to za błąd, bowiem nie da się budować formy poprzez intensywny wysiłek, jadąc jednocześnie na deficycie kalorycznym. Jasne, w trakcie treningu ten deficyt i tak jest, jednak chodzi przecież o to, żeby organizm miał energii pod korek. Żeby bomba przyszła jak najpóźniej.

Daleki jestem od wierzenia w „cudowne specyfiki treningowe” i nigdy nie wyliczam liczby kalorii, które spalę, po to żeby tyle samo wziąć na trening/zawody. Natomiast łąpałem się na tym, że brałem coś „gorszego” niż miałem, bo szkoda mi było. Przyda się bardziej na zawodach. Miałem fazę na bio/eko i zdrowo, dlatego zamiast żeli (przypomnę mówimy o treningach akcentowych) brałem „kulki mocy”, banany, daktyle, orzechy, kanapki. I byłem zdrowy, owszem, ale kompletnie bez energii. Ta druga strategia, nazwijmy ją – szkoda mi, znajdę substytut, także była błędem. Mniejszym niż ta pierwsza, ale nadal. Oczywiście – super sprawdza się podczas treningów długich, kiedy kanapka z kiełbą, miodem, serem, czymkolwiek łamie smak. Jednak podczas treningów akcentowych (po raz trzeci przypominam – piszę WYŁĄCZNIE o tychże) chyba to wszystko zbyt długo się trawi się.

Co robię teraz? Strategicznie patrzę na odżywianie podczas treningów (czy muszę dodawać, że akcentowych?) zarówno przed ich rozpoczęciem, jak też w ich trakcie.

Na początku chwilę przypomnienia o tym co przed. Nie uznaję robienia TYCH treningów na czczo. Jeśli mówimy o treningu ciężkim, to organizm MUSI mieć energię inną niż tylko z tłuszczu. No, bo przecież trenowanie na czczo to przede wszystkim bieganie z tego, co zmagazynowane w organizmie z wczoraj. Mam w swojej historii przegraną (niestety) walkę z zawodniczką, która mimo bycia talentem nie dała się namówić na eksperyment robienia akcentów po południu. Wszystkie robiła na połowie banana i/lub dwóch łyżkach owsianki. Trudno to nazwać naładowaniem organizmu. Co robię, jak treningu jednak nie da rady zrobić po południu? Na rowerze jem podczas części rozgrzewkowej, na bieganiu wstaję odpowiednio wcześniej. Zdarza mi się wstawać, aby zjeść porządnie i wsiąść potem na trenażer tak po 30'. Nie stanowi to wyzwania dla procesu trawiennego (choć wiem, że jest to bardzo osobnicze). Tak wygląda kwestia przed. A w trakcie? W trakcie biorę wszystko+, czyli przestałem się szczypać w oszczędności czy eko/bio. Piję regularnie, zapycham się żywnością regularnie (nawet jak mi się nie chce). Przykładem niech będzie dzisiejszy trening. Zadanie główne to 3x30' w strefie TEMPO (co u mnie akurat teraz, przy tej wadze, to ok. 4,7 w/kg). Przerwa między odcinkami 15'. Po każdym odcinku pół bidona, tabletki GT Enervita (jedna ma tyle energii co bidon iso). Po 10' kolejny „wodopój” i kolejna tabletki. I tutaj chcę pokazać *clue* tej strategii. Dzisiaj było raptem 19 stopni. Czy myślicie, że byłem spragniony? Albo, że potrzebowałem tej tabletki?

Nie. Na szczęście nie przekraczałem tej nieokreślonej (choć dotkliwej) granicy, kiedy o ten jeden łyk jest za dużo. I tak, mówimy raczej o ciężkim żołądku, który nie idzie w parze z wysiłkiem progowym. Wiem, co mi smakuje, co mogę, a czego nie. Dlatego też w tego typu treningach batony raczej odpadają. Je jadam w wysiłkach mniej intensywnych. W tlenie – kanapki, o których pisałem wyżej

FB przypomniał mi wczoraj (20.07.2020) akcję moich przyjaciół zatytułowaną #wszyscyjesteśmyMKONami, albo #SUB9, czyli moją walkę o wynik poniżej 9h podczas IM w Roth w 2014. Zawody, które skończyły się szczęśliwie, ale spektakularną bombą. Bombą, która miała jedno źródło główne i jedno pośrednie. Efektem tego pierwszego było nieodpowiednie żywienie na części rowerowej (2 żele i kanapka). Drugiego, zbyt szybki bieg (bo bez zegarka) na pierwszych 4 km. Dużo mnie to nauczyło. Ale jeszcze więcej nauczyło mnie testowanie różnych rzeczy na sobie. Dzisiaj na treningu mogłem po prostu mieć „swój dzień”. Ale miałem go także dlatego, że nie zaniedbałem „futrowania”.

Lipiec 2020

Focus on now

Powrót do pływania po kontuzji, do tego z 80% sprawnym barkiem, nie należy do najprzyjemniejszych. Przed kontuzją było jak było, ale teraz chciałbym, żeby było przynajmniej $\frac{3}{4}$ tego, co pływałem jeszcze w lutym/marcu przed zamknięciem basenów. Jako że nie mam zbyt wielkich ambicji podczas treningów pływackich (dzisiaj dokładnie miesiąc przed IM Malbork ledwie zrobiłem drugi akcent pływacki), to zostaje mi wiele przestrzeni na myślenie 😊 I ciekawe jest to, że podchodzę do tego na chłodno. Nie idzie, to nie idzie. Co nie oznacza, że nie próbuję rozegrać wobec siebie, a przede wszystkim swojej ambicji, tego całego „idzie”.

Zostałem zaproszony przez mojego know-how Guru – Henia Puszcza, do projektu o motywacji. Mamy gadać o moich patentach na automotywację, a on jak to guru, ma je linkować z conceptami motywacyjnymi. Wysłałem mu wszystkie teksty, które napisałem do tej pory i ze zdziwieniem już wiem, jak w teorii nazywa się to, co wobec siebie wymyśliłem*. Po kilku ostatnich treningach na pływalni myślę, że dorzucę dwa kolejne patenty. A mianowicie:

1. Focus on NOW

Nie wiem czy takie stwierdzenie już gdzieś nie funkcjonuje, ale musicie przyznać, że jest sexi. Co ono dla mnie oznacza w kontekście pływania? A to, że powinienem zapomnieć o tym, jak pływałem przed kontuzją. NOW oznacza *takie masz możliwości teraz i patrz tylko na teraz*. Widzę to wyraźnie w głowie po każdym spojrzeniu na zegar basenowy, kiedy to KIEDYŚ 75% było *takim* tempem, a dzisiaj jest to tempo znacznie inne 😊 Myślę, że to „Focus on NOW” może być wykorzystane w dwóch dodatkowych perspektywach. Długofalowej (powiedzmy filozoficznej) to postrzeganie siebie w kontekście upływającego czasu. W końcu w age grupach sztuką jest osiągać te same wyniki mimo klikającej po raz kolejny (kurwa, jak to szybko leci) grupy wiekowej. Perspektywa mikro jest przyjemniejsza. Startując, jak ja, po kontuzji z niskiego poziomu, każdy kolejny szczebelek osiągnięcia jest mega cieszący. „Focus on NOW” oznacza, że nagle to, czego nie mogłeś zrobić na poprzednim treningu robisz na kolejnym. I co ciekawe, mimo że cyferki ciągle są gorsze niż te „sprzed”, to jednak bardziej cię cieszą niż martwią. Warto więc doceniać to, co jest „NOW”. Przykład z dzisiaj: pływanie zacząłem 14 dni po wyjęciu drutów z barku. Pierwsze 3 pływania (total 1000 m) były głównie po to, by sprawdzić ruchomość i poziom bólu barku. Zanim napisałem do TOMKA: „pisz waść normalne treningi”, to tydzień wcześniej zrobiłem sobie sam dla siebie taki mini akcencik: 10x100 m. Uplłynęło z tego zaledwie 4 odcinki. Dzisiaj pływałem już drabinkę, która w sumie dawała 3000 m. Przeskok mega! Ale mimo że tempo ciągle zawstydzające, to cieszenie się z „NOW” jest bardzo duże.

2. Patent „Ciężej – fajniej”

To patent, który już opisywałem przy okazji biegania. Nie jest to nawet coś, co specjalnie wymyśliłem. Wydaje mi się, że jest on po prostu związany z moim charakterem. Ostatnio moja przyjaciółka, szukając materiału do kolejnego tekstu do „Wysokich Obcasów”, zderzyła ze mną myśl o męskiej potrzebie rywalizacji. Trochę odnośnie moich przygód z dmuchaniem do kroplówki zapytała mnie, czy wyobrażam sobie życie bez ścigania. Bo na drugim biegunie jest ona, która (cytuje): „zadowala się obserwowaniem piękna dookoła niej. Jak kwiaty rosną, a to, że leci ptak, że kwiaty kwitną, że mróz ma takie gwiazdki”. Jak łatwo się domyśleć pięknie się różni. A ja z tą swoją myślą, że ciągle musi być lepiej,

przyłapuję się na szukaniu w przyjemności tego, że lepiej to ciężiej. I znowu jako przykład podaję dzisiejszy trening: 5x300 na 75% + 5x200 na 85% i 5x100 na 95%. Każdy kolejny odcinek był cięższy, a to przy narastającym zmęczeniu powinno mnie przerażać. A ja (jeśli to adekwatne określenie) przebierałem nóżkami, że za chwilę będzie coś, co będzie jeszcze większym wyzwaniem. I stawiając sobie poprzeczkę coraz wyżej, cieszyłem się, że cel założony zrealizowałem. Począwszy od tego, że przepłynąłem poprzez to, że przepłynąłem trzymając na 5 odcinki tempo 1 odcinka danej serii.

Nie wiem co takiego Henio wyciągnie z tych patentów, ale na mnie one działają. Wiem też, że mając w pamięci imprezę życia – czyli 2022, to do powrotu do pływania mam w opór czasu. I droga Trenerko Kowalska, na dzisiaj nie dam rady przepłynąć treningu 50x100. Ale daj mi 2 miesiące i zobaczymy!

Sierpień 2020

Aeroworrying

Ależ tytuł mi się udał 😊 Bo to o tym worryingu będzie. Po 3 latach przerwy, szykuję się do ostatniego tri-startu w tym roku - ironmana w Malborku. Myślę (stan na dzisiaj, czyli wrzesień 2020), że będzie to mój przedostatni długi dystans. Przedostatni to będzie iron kwalifikacyjny na Hawaje 2022, a ostatni to Mistrzostwa Świata. Oczywiście jak nie napotkam żadnej przyczepy na poboczu hę, hę.

Piszę ten tekst, bo ostatnie dwa dni to powrót do częste u mnie zestawu odczuć przedstartowych. I nie chodzi bynajmniej o popularną „sraczkę”. Tę, będę miał pewnie przed 6 rano w niedzielę, albo wieczorem w sobotę. W końcu start z innego poziomu, cel na ten rok osiągnięty (przypomnienie sobie ironmanowego BPS), wypadek, rekonwalescencja... starczy tych tłumaczeń.

Jednak mimo takiego, według mnie zdroworozsądkowego nastawienia, wkręciłem się w planowanie i ustalanie najlepszej strategii startowej. A w tym jak wiadomo, aero w części rowerowej odgrywa tym większą rolę, im bliżej jesteśmy startu. I zanim odniosę się do sedna chciałbym, byście weszli w moje buty:

„kurwa, przecież jak nie będę miał dętek lateksowych, to pojedę potencjalnie wolniej, niż pokazywał ten gość na filmiku na YT. A jak dodatkowo nie będę miał dysku, to pojedę jeszcze wolniej. O czym tam Olga pisała jeszcze w komentarzu na feju? Aha. O kasku z szybką. Też go nie będę miał bo 2 lata nie miałem go na łbie, kark mi nie wytrzyma. Podobnie z bidonem aero na ramę. Będzie zwykły. Znowu ileś tam wat gorzej. Ale przecież....”

I tak dalej i tak dalej. I wraz z tymi myślami, pojawia się to nerwowe kręcenie w żołądku i liczenie potencjalnie utraconych watów, które przekładają się na wolniejszą jazdę, która z kolei spycha mnie na coraz niższe miejsce w klasyfikacji. KOSZMAR.

Jak rozpoznałem ten ból to poczułem się jakbym wrócił do znienawidzonej roboty z urlopu. Serio. Biegałem – było zajebiście. Brałem buty, strój startowy, żele i voila – byłem gotowy. Jak triathlonowałem z „luźną gumą w majtkach”, czy też na krótszych dystansach – też było zajebiście. Jak przychodzi do ironmana, gdzie część rowerowa trwa znacznie dłużej to zaczynam się stresować potencjalnie utraconymi korzyściami. No bo zacząłem sumować marginal gains. I widziałem ile tych watów w sumie jest. I strasznie mnie to męczy. Naprawdę złapałem taki moment, kiedy oczywiście psychosomatycznie, zaczął mnie boleć brzuch. A jak się tym męczę, to to pieprzę. Nie podoba mi się to.

I trochę inaczej niż w latach ubiegłych, pohamowałem naturalny odruch zalepiania tych leków tych lęków przez „aerolepienie”. Bo mogę przecież na 2 dni przed startem mogę jednak:

- a) Zaryzykować bidon aero na ramę – wprawdzie go nie wymienię, a wszystko co złapię na punkcie natychmiast będę musiał wlać do bidonu na kierze*
- b) Zaryzykować jechanie na dysku i 4 letnim kleju – może szytka się nie z sunie. Mogę też w smie pożyczyć koła i szybko wyregulować przerzutkę, dopasowując ją do pożyczonej kasety.
- c) Pojechać w kasku czasowym – licząc na to, że kark „pęknie” dopiero np. na 120km
- d) Kupić w końcu te dętki lateksowe i najbardziej rekomendowane opony* (może zdążyłyby przyjść) i nie zważać na ryzyko uszczypania podczas zmiany zestawu (dętka/opona) na 2 dni przed startem, wystartować na nich na pałę, bez przejechania treningowego więcej niż 10km.

Będę wtedy full aero. Ale czy będzie to bezpieczne? I czy zagwarantuje mi zysk czasowy? Pewnie tak. W końcu marginal gains mówią o sumie mikrozysków. Ale czy warto ryzykować? Czy całe to aero w Malborku

nie zostanie zaprzepaszczone jednym podniesieniem się z lemondki, żeby wyprostować bark (nie uciągnę dłużej niż 30' ciągiem w pozycji „smutnego żółwia”). No i tutaj odpowiedź jednoznaczna nie jest.

Generalnie uważam (jak Trener Sidor), że powinniśmy korzystać z najlepszego sprzętu na jaki nas stać. Po drugie uważam (jak Trener Kowalski), że powinniśmy być jak najbardziej aero jak to jest możliwe. U mnie na dzisiaj kilka elementów odpada. Ale już na kolejne starty po prostu trzeba mieć zestaw super hiper aero startowy i się z nim obwozić po zawodach. Proste jak konstrukcja cepa. Nie kombinować, tylko zmieniać. Pewnie z tą myślą postawiłem kupić jednak nowe opony, założyć je i zostawić sobie na starty w 2021. Tylko czy za rok nie okaże się, że nagle pojawia się nowość, która daje kolejne 2 waty oszczędności.... I czy opanuję ten aeroworrying? Bo on jest najgorszy.

Wrzesień 2020

Po Malborku

Plan na zawody był taki, żeby nie pobieczyć się na mecie. Na szczęście mój organizm sam o tym zdecydował. Naprawdę, nawet jakbym chciał dać upust tym wszystkim emocjom, które gromadziły się we mnie warstwami od 8 maja, kiedy wychodziłem ze szpitala, to nie dałbym rady. To był naprawdę wyścig typu „all out”.

Mam z niego kilka przebiegów, o których chcę napisać. Bo przebieg i zakończenie – cóż, warto (jeśli nie widzieliście Państwo) porzucić na chwilę swoje ideały nieposiadania konta na portalach społecznościowych i niech ktoś Wam podeśle linka. To co zrobił ze mną Sergiusz Sobczyk na dywanie warte jest uwiecznienia w pamięci. Bo jest to piękno sportu. I dowód na to, że nawet jeśli wewnątrz beczałem jak bóbr, to na zewnątrz nie dało rady nic.

Tak, po 4 miesiącach od złamania obojczyka, 5 żeber, urwania barku (więzozrost), stanąłem na linii startu i skończyłem dystans ironmana w 8h53', co jest 3 w historii moich startów czasem. Tak jestem tym zachwycony. Tym, że wróciłem, że ten czas różni się wprawdzie od poprzednich (8h48 z 2014r i 8h52 z 2016), ale byłem wtedy młodziakiem 😊

Ale miałem pisać o przebiegach.

Pierwszy jaki miałem to zaraz po wejściu do wody po starcie. Ta myśl: „kurwa mam w tej zimnej wodzie taplać się jeszcze przynajmniej godzinę?” Było to przerażające. Strasznie długo. I w zasięgu żadnych nóg. Właściwie cały etap pływacki solo. Jedyne na co zwracałem uwagę, to zalecenie Tomka, aby na 3 pętli, nie wejść w tryb zombie – czyli z ręki na rękę. Tylko właśnie wtedy dbać o technikę, częstotliwość, pociągnięcie w ostatniej fazie. Ale jak tu dbać o technikę jak prawy bark słabo sprawny a skręca się za każdym razem w lewo – Labosport, specjalnie to zrobiliście 😊. 1h05 nie jest może czasem petarda, ale jak na 1,5 ręki to czas zadowolający. Przyznam, że nie spodziewałem się, bo nie udało mi się na basenie przepłynąć 400m szybciej niż 6:20

Kolejne przebiegi dotyczyły trasy rowerowej. Te teoretycznie 4-5h już nie były wyzwaniem. Mając w pamięci 225km rajdu rowerowego (szosa, solo) sprzed miesiąca było to tylko patrzeć na licznik, regularne podjadanie batonów, tabletek i picie. I regularne prostowanie barku. Osoby jadące za mną pewni myślały, że mam zamiar jakoś wystartować (bo wyglądało to trochę jakbym udawał samolot z jednym skrzydłem). Całość wyścigu miała być przejechana na 265/270 wat (ok 3,9 w/kg). Liczyłem, że da mi to ok 4h35. Niestety ostatnie 20' przejechałem bez tylnej opony. Nie 30km jak krążą legendy 😊. To kolejny przebieg. Jadę mając Kubę Kimmera w zasięgu i czuję, jak pod tyłkiem nic nie ma. Twardo. I szybka kalkulacja, ile czasu zostało, czy opłaca się zatrzymać i zmieniać. Bo przecież będąc Januszem zmiana nie gwarantuje sukcesu hehehehe. A może dojadę? Koło ma aluminiowy rant, więc raczej nie zepsuję klubowego zippa. Rzykuję. Przesuwam ciężar ciała na przód, aby odciążać tył. Licznik pokazuje 300wat, jadę pewnie z 25km/h. Większość czasu w półprzysiadzie. Ale jadę. Tuż przed Malborkiem widzę Działacza Godlewskiego na ścieżce rowerowej, który jedzie swoim rowerkiem. Krzyczę: daj koło Godleś, bo złapałem gumę. Zdałem sobie wtedy sprawę, że wzrok może zastąpić zdanie niekulturalną, pogardliwą, quasi motywacyjną, podwójnie złożoną wypowiedź. Pojechałem, dojechałem i wprawdzie sędzia śmiał się, że zszedłem z roweru ze 100m przed belką, ale na tych śpiących policjantach naprawdę bałem się, że ta opona się zsunie.

Błąd z części rowerowej – nie ubrałem nic ciepłego. Myślę, że na pierwsze 2 pętli idealnym rozwiązaniem byłaby kamizelka, którą potem można by wyrzucić w strefie odżywiania. A tak plecy na pierwszej pętli

biegu miałem spięte (tak moje proste pleców reagują na niską temperaturę). Leasson learned! Tylko kamizelkę muszę nabyć 😊

Przebłysk #3. Strój biegowy. Od 3 IM przebieram się w strój biegowy. Komfort, wygoda, zero obtarć, przewodność. Co tu dużo mówić. Jest to GENIALNE rozwiązanie. Kosztuje mnie 30" ekstra (dobieg do namiotu), bo przecież ćwiczę to w domu przed każdymi zawodami. W spodenkach miałem 6 żeli typu „one hand”, na punkcie odżywczym 6 butelek z colą i żelami. Niestety na 3 pętli poczułem w czwórkach to ratowanie tylnego koła. Dawno nie biegłem z takimi kamieniami. Na ostatniej pętli to właściwie nie biegłem a posuwałem się do przodu. Czy popełniłem błąd na biegu? Myślę, że tak. Mając takie możliwości współpracy z osobami wspierającymi po pierwsze należałoby część ekipy postawić po drugiej stronie pętli. Po drugie nalewać do buteleczek mniej coli. Bo na ostatnich 15km trochę ich mi TAM brakowało. Na początku Run Eat czyli Łukasz Remisiewicz swoim przebłyskiem geniuszu, sam zaproponował, że podejdzie na drugą stronę parku . Ale potem zniknął. Kogo wyprzedziłem, kto mnie wyprzedził – nie pamiętam. Pamiętam tę myśl – dobiec na „tych kamieniach”, nawet jeśli na ostatniej pętli co 200 sekund musiałem przystawać na 10. Serdecznie dziękuję każdemu z towarzyszy biegania, którzy mnie wtedy mobilizowali. I dziękuję za meeeeeeega kibicing na całej trasie!!!!!!Dobiegłem, padłem, przeżyłem.

Na koniec dwa słowa refleksji ogólnej, bo rozstaję się z triathlonem do jesieni 2021 (wtedy walczę o kwalifikację na Hawaje). Ironman to epicki dystans. EPICKI. Tak jak epicki był mój niedzielny start. Każdy kto się z nim zmierzył naprawdę zasługuje na jakże niestety sprane miano „człowieka z żelaza”. I właśnie w kontekście tego „sprania”. Mam apel do moich młodszych kolegów triathlonistów. Porozmawiajcie ze swoimi rodzicami. Spytajcie się jak to było jak człowiek mając zenita, albo inny nawet kompaktowy aparat na kliszę, musiał ważyć chwile, które chciał uwiecznić. W końcu nie tylko limitowana była ilość potencjalnych zdjęć (24 lub 36), ale i błony też ciężko było dostać. Wiec człowiek kilka razy się zastanowił zanim coś pstryknał. Teraz, w sferze aparatów cyfrowych, gdzie robienie zdjęć jest jak oddychanie, nie zastanawiamy się. I tak było z deklaracjami przed tym startem. Ważcie słowa, bo jak przychodzi Was z tego rozliczać, to owszem Klub wyśle windykatorów z nakazem zapłaty na ten jednostronny mój z Wami zakład, ale może lepiej po prostu czasami nie powiedzieć nic, niż powiedzieć za dużo, a potem narazić się na śmieszność czytając teraz przedstartowe wywiady z Waszymi deklaracjami. Boli? Ma boleć! sMentor QWA w końcu 😊

Dla mnie bohaterami tego wyścigu są (kolejność zamierzona):

1. Serek, za przebiegnięcie CAŁEGO maratonu na bombie i zachowanie na mecie
2. Miłosz – za formę i regenerację po ostatnim IM
3. Sebastian za cierpliwość i egzekucję tego wyścigu
4. Krzysiek za to, że zakończył karierę PRO z klasą
5. I wszyscy, którzy ukończyli. A ci, którzy nie ukończyli z powody głowy – niech wam to zostanie jako motywator do końca życia.

Wracam do biegania, z Sernikiem w tle oczywiście :*

Wrzesień 2020

Ile ja właściwie mam butów biegowych?

Patrząc na to w jaki sposób podchodzimy do używania butów biegowych, widzę u siebie dwie strategie. Pierwsza, to strategia uniseksu, czyli one shoe fits all a mianowicie jeden, uniwersalny but służący wszystkim, o ile nie większości treningów. Oczywiście, jeśli taki but znajdę, to powinien on zawierać w sobie kilka kluczowych, a niekiedy sprzecznych sobie cech. Strategia druga - odzwierciedlenie periodyzacji w treningu. Wiem, że to karkołomne porównanie, ale tak jak istotą treningu jest bodźcowanie organizmu różnymi środkami, tak przecież różne buty mają odmienne przeznaczenie. Nie ma sensu biegać w bucie ze zbyt małą amortyzacją przy sporej wadze, mocnym bieganiu z piętą, a do tego po kostce brukowej. Prędzej czy później skończy się to albo odbiciem tejże piętą, albo czymś gorszym.

W przypadku strategii one shoe fits all kompromisem jest relacja wagi buta do amortyzacji. Jeśli but gwarantuje mi wagę buta startowego i jednocześnie odpowiednią ilość pianki pod piętą, to dlaczego z niego nie korzystać na każdym treningu i/lub zawodach?! Tu komfort biegania ma dla mnie większe znaczenie, aniżeli jego funkcjonalność. Wolę zatem buty szersze niż bardzo wąskie startówki. A przecież są startówki i startówki. Innym butem będą te do biegu na 5km, a jeszcze innym te eliminujące kolejny bodziec stresowy na 35 km maratonu. Stąd też używanie strategii one shoe fits all to balans (również psychiczny) pomiędzy komfortem biegu a, na przykład, zyskiem z danej technologii lub ciężaru buta. W końcu lekkie buty to mniej dźwigania na zawodach. I akurat z tą myślą chciałbym przyjrzeć się strategii drugiej. Dopasowanie rodzaju obuwia do rodzaju treningu biegowego rozpocząłbym jednak od postawienie wyraźnej granicy pomiędzy treningiem a startem czy treningiem jakościowym. Jestem bardzo dużym zwolennikiem posiadania butów startowych. Takich, które nie będą „zamęczone” ilością treningów. Takich, które wyciągamy (nawet jeśli jest to ten sam model, co treningowy) na start właśnie, po starcie czyścimy (jeśli potrzeba) i chowamy z powrotem do pudełka albo szafki. Dlaczego? Z dwóch powodów. Po pierwsze, każdy but startowy ma znacznie mniej „zaprogramowanych km”. To znaczy, że im rzadziej go używamy, tym na dłużej nam starczy. Po drugie, dla samej naszej psychiki: start = mobilizacja. Podprogowo założenie butów startowych oznacza pełne skupienie na tym, co za chwilę się stanie.

Czy ja trenuję w butach startowych? Tak, ale sporadycznie i tylko tzw. treningi okołostartowe, czyli w podobnym tempie i w podobnych warunkach (pogodowych i terenowych) jak planowany start. Celem tych treningów jest oczywiście oswojenie nogi, a przez to również techniki biegu z potencjalnie przybliżonymi warunkami, które występują w trakcie zawodów. Jeśli więc mam startować w biegu ulicznym, a mam do zrobienia trening 20x400m na stadionie, to ich nie zakładam. Bo po co? Nie odtworzę warunków, a tylko nabiję niepotrzebne km. Z tego samego powodu w trakcie treningu jakościowego w jednych butach się rozgrzewam, a w innych trenuję. Trudno jest mi jednak wskazać, ile tych butów powinniśmy tak naprawdę mieć. Patrząc na bardzo, jak dla mnie aż za bardzo, szeroką ofertę producentów, można się po prostu zgubić. Jednak podział na buty startowe i treningowe w strategii „dopasowania” wydaje się oczywisty. Czy mam różne buty treningowe do różnych treningów? - Nie. Chociaż mam buty „pośrednie”, czyli takie ze średnią amortyzacją przeznaczone zarówno do wybiegań jak i do lekkich treningów akcentowych. Ale przede wszystkim mam w szafce podział na buty stare i nowe, czyste i brudne. Takie, w których bez wyrzutów sumienia wyjdę na deszcz i błoto, i takie, które będę czyścił szczoteczką do zębów po każdym treningu. Niemniej każdy z tych butów należy raptem do palety 2-3 modeli, które mi bardzo przypasowały. Bo komfort jest dla mnie jednym z kluczowych kryteriów wyboru buta. Niezależnie od tego czy jest to but treningowy, czy startowy.

Padawan pyta

Jak możecie przeczytać na samym dole, tegoroczny sMentoring idzie dobrze 😊

Wyzwanie jakie zgłosił Padawan brzmiało mniej więcej tak: „**jak mam zaplanować dzień/aktywności jeśli z racji wykonywanego zawodu czasami zdarzają mi się strzały w stylu: muszę pojawić się w areszcie bo klient do mnie zadzwonił**”.

Pogadaliśmy, Bartek dostał kilka pytań i skończyło się na TOP 3 Jego pomysłów:

- 1) planować czas tak jak planuję wydatki czyli jak nie mam w skarbonce to nie dołożę i tak samo rygorystycznie podejść do czasu - nie rozciągać poza określone ramy**
- 2) dookreślić co chcę robić i się tego trzymać - skoro trenuję TRI to raczej nie strzelam z łuku zamiast pływania, więc może ograniczyć wizyty w areszcie lub przekierować do kogoś innego zainteresowanego**
- 3) ustalać w każdym planie elementy nie do ruszenia (terminy, rzeczy wymagające obecności gdzieś) i wokół nich budowanie i ewentualne przesuwanie bloków żeby mieć możliwość uelastyczenia planu**

Ja do tego dodałem swoje TOP 3:

TOP1 - układanie dookoła priorytetu.

Czyli jeśli mam ważny trening, a wiem o nim na tydzień przed to WSZYSTKO jest dookoła niego. Dopasowywane, zmieniane, układane, wszyscy są informowani. Zdarza mi się (jeśli wiem o wyzwaniach czasowych - np. będę musiał go zrobić wcześniej rano) chodzić spać regularnie wcześniej, żeby np. wstać o 4, zjeść lekkie śniadanie i o 6 już biegać

TOP 2 - zawsze zostawiam margines na działania nieprzewidziane i niezaplanowane.

Reguła 60/40 mówi o tym, żeby aż 40% zostawiać na te niezaplanowane i nieprzewidziane. Ale w moim, dość mocno poukładanym życiu nie trzeba aż tyle. Z drugiej strony jeśli planujemy pod korek to nie ma co się dziwić, że nie ma czasu na improwizację. Zresztą przy obecnym multitasking, work/life fusion (tak, tak, już nie work/life balance), dostępie technologii 24/7, jest to zdecydowanie... łatwiejsze.

TOP 3 - rzeczy, które da radę zrobić w 3 minuty robię natychmiast, zgodnie z zasadą zrób i zapomnij.

Warunek, że należą one do kategorii WAŻNE w matrycy ważne pilne. Matrycy, którą niby wszyscy znają, a nikt nie potrafi z niej korzystać. Jeśli są tylko pilne, a nieważne dla mnie – olewam. Serio. No dobra. Robię też z niską jakością. Bez skupiania się nad tym. W końcu są mało ważne 😊

w sumie sMentoring level master - tym zdaniem załatwiłeś chyba wszystko co chciałem wiedzieć:

Co powinieneś zrobić, aby móc na koniec tygodnia powiedzieć: zadowolony jestem z poziomu realizacji planu i zarządzenia "wizytami w areszcie" ...?

sMentor QWA!

Październik 2020

Covidowa dycha

32:37 z 11.11.2019 to ciągle moja życiówka na 10km. I BARDZO DOBRZE. W końcu jest co gonić, a jeśli celem długofalowym jest Rekord Polski kat M50 w maratonie to kolejny bieg, podczas którego udaje mi się pobiec 10km szybciej niż 3:20/km jest naprawdę dobrym występem.

Szykowałem się do dzisiejszego biegu od Ironmana w Malborku. Na wielu poziomach. Począwszy od nowego oznaczenia trasy na ul. Leśnej (nie wierzyłem, że jakkolwiek bieg się odbędzie) skończywszy na regularnym realizowaniu planu treningowego zafasowanego przez Tomka Kowalskiego.

Czy 32:49 jest dobrym wynikiem? Dla mnie, na dzień dzisiejszy jest na 4+. Jest jedna składowa, której nie dopilnowałem i wiem, że to ona zawarzyła. Waga. Niestety zamiast 69 ważyć obecnie 72 kg. Dla mnie przepaść. Niestety masa mięśniowa jaką złapałem od rowerowania i pływania, ale i zbytnie sfolgowanie z dietą triathlonową (już w czasie biegania) to błąd. Niestety trenowanie do 10km to nie trening maratoński. W żadnym tygodniu nie przekroczyłem 95km. A odbywało się to przy jednym dniu wolnym i dwóch treningach rowerowych. Więc nie ma co się napychać zbyt mocno, bo spalanie nie jest na największych obrotach. Ale do wiosny sporo czasu, więc liczę na to, że uda mi się to poprawić.

Rzeczy, z których jestem szalenie zadowolony to złapanie kosmicznego dystansu do czasów planu, jaki rozpiął mi trener. Bieganie 20x400 po 1:16 – proszę bardzo. Kilometrówki sub 3:10 – zaliczone. 300-tki po 48” – voila. I mimo, że (od październikowego Ironmana) nie było ich zbyt wiele, to od razu udawało się te treningi realizować ze zmniejszającą się z zadania na zadanie RPE. Nie dość, że te prędkości mnie nie stresują, to jeszcze pokazują mi, że można. Takim przykładem był dla mnie sprawdzian na 5km (ostatni raz biegałem „piątkę” chyba w 2012), gdzie plan był pobiec po 3:10/km a wyszło chyba po 3:08/9. Kompletny mindfuck. Zrobienie tego treningu 2 tygodnie temu otworzyło mi głowę tak mocno, że zeszlotygodniowe 5x2km po 3:15 wydawało się naprawdę betką (co nie oznacza, że nie bolało na ostatnim odcinku).

Sprawdzian sam w sobie nie poszedł tak jak miał pójść. Celem minimum była średnia sub 3:20/km. Po cichu liczyłem, że uda się utrzymać 3:15 przez 8km. Jednak ukształtowanie ulicy Leśnej, ale i bomba jaka zdarzyła mi się na 7km uniemożliwiła utrzymanie tempa. Pierwsze 5km w 16:17 (jednak 4km tam z górki –i tylko piąty km pod górkę), a drugie 5km już w 16:32. Z bombą, ale i na mocnym zmęczeniu (2km pod górkę i 3 z górki). Po raz kolejny uświadomiłem sobie, że negocjowanie z sobą w trakcie biegu, to dobry patent. Najpierw ustaliłem, że dobiegnę do km 7 (od tego momentu będzie bardziej z górki), potem obiecywałem sobie zejść po 8 km. Następnie po dobiegnięciu do 8.5 wmawiałem sobie, że został kilometr do ostatnich 500m 😊 Ostatnie 500 to lekki zbieg, więc chyba nawet przyspieszyłem, bo obiecałem sobie, że zjem czekającą na mnie blachę kruszonki. Wiem, że pisze to po czasie, ale jakbym nie złamał 33’ to, kruszonka zostałaby nieruszona. Więc sam bieg zaliczam sobie na 4+, okres przygotowawczy na 4, mental na 5. Po raz kolejny uświadomiłem sobie, że od pewnego momentu biegnie głowa. I dlatego tak ważne są starty(!), tak starty pośrednie. Nie treningi typu „sprawdzian”. Dla mnie dzisiejszy dzień był dniem startowym. Normalne przygotowanie tak, jakbym miał walczyć o tytuł Mistrza Świata, albo o wspomniany wyżej rekord polski. Oswajanie stresu, oswajanie prędkości, posiadanie „pamięci poprzedniego występu”. To wszystko jest nie tylko MKON certified, ale i działa.

Polecam

Listopad 2020

Realne planowanie ironmanoweo triathlonu

Wraz z pojawieniem się historycznej edycji zawodów IRONMAN Polska zacząłem obserwować u swoich znajomych ciekawy trend ustalania sobie celów przy tej okazji. Pozostawiam (o gustach się nie dyskutuje) kwestię wyboru Federacji vs imprezy w Borównie/Bydgoszczy czy Malborku. Jeśli ktoś ma zamiar kiedyś machnąć Hawaje, to tylko federacyjne imprezy dają taką możliwość. Jednak – jak chcemy zadebiutować na „prawdziwym” ironmanie to Malbork i Borówno/Bydgoszcz też prawdziwymi ironmanami są. Tylko bez znaczka. Ale nie o tym ma być. Ma być o sposobie stawianie sobie celu. I to w debiucie.

Do tej pory funkcjonował w mojej głowie paradygmat, że pierwszy start jest na zaliczenie. Na oswojenie się z dystansem. Ale zarówno start Sergiusza Sobczyka w Malborku, jak też kejs jednego z padawanów – Kamila, uświadamia mi, że może nie do końca tak być powinno. Jeśli mamy bardzo solidną podstawę oraz przestrzeń czasową do treningu ironmanowego, to czemu nie. Ta solidna podstawa to według mnie sporo startów połówkowych. Sporo oznacza nie tylko ilość, ale i świadomość, że praca włożona nad poszczególnymi dyscyplinami przynosi progres, niezależnie, czy jest to poziom 4:30, sub 5 czy ciągle 6h. Do tego dochodzi odżywianie (jako 4 dyscyplina), sprzęt. W końcu zaczynamy przeformatowywać trening zmieniając akcenty. W IM (w odróżnieniu od ¼ np.) znacznie większą wagę odgrywać będzie trening rowerowy niż pływanie. Dodając do tego świadomość, że IM to nie 2x70.3 (również w kwestii treningu, nie tylko wyniku końcowego), możemy mieć realistyczne oczekiwania dotyczące czasu swojego debiutu.

Gorzej, jeśli nie mając podstaw (albo świadomości) zaczynamy żyć mitem. A takich jest sporo. Po zaledwie dwóch startach w IM (10h08 w 2009 i 9h15) zacząłem marzyć o sub 9. I dopiero wtedy zdałem sobie sprawę jak wielką różnicą jest przygotowywanie się do urwania tych 15'. Innym takim mitem jest sub 10. Znam osoby, które podejmują tę próbę za każdym razem i za każdym razem się to nie udaje. To Marcin Waniewski pokazał mi jak trudna jest realizacja takiego celu. Człowiek, który całe swoje życie triathlonuje, złamał 10h w (jak to określił) w starcie na którym wszystko zagrało. Czyli nie ot tak. Łatwo jest więc zaplanować sobie wysoko. Ciężiej będzie potem to zrealizować, nie tylko w dniu startu. Przecież wystarczy, że złapiemy dobre nogi, dobrze powieje na rowerze i na końcu zajdzie słońce na biegu. I wyjdzie. Tematu niedomierzonych tras ironmanowych nie poruszam. Tak może być. Gorzej, jeśli zakładając sobie: celuję w sub 10h-12h, ale nie chcę temu poświęcić więcej niż 10h tygodniowo, będę miał nierealistyczne oczekiwania, że ta forma przyjdzie nie wiadomo skąd. Przecież kiedyś trzeba będzie zrobić 5h na rowerze albo 5h zakładkę. A to zaledwie 1 trening i.... połowa czasu przeznaczanego na trening w danym tygodniu. A słynne weekendy Kowalskiego w IM BPSie, to 8-10-12h tylko w sobotę i niedzielę 😊

No chyba, że jesteście Radkiem Buszanem, który machnie 2x nogą i robi 9h15 w debiucie w Barcelonie .

Apeluję o wstrzymanie oczekiwań wobec siebie, ale nie po to, aby je „killować”, ale po to aby je urealnić. Jeśli planujesz sub 10 to zrób krótki test: czas połówki x 2 i dodaj do tego 20-30'. Wychodzi grubo poniżej 10h – masz na to dużą szansę. Wychodzi w punkt, albo powyżej – trenuj dalej do sub 10*, ale miej świadomość że musisz zaplanować sobie znacznie mocniejszy trening niż do tej pory trenowałeś do ½ IM. Marzenia są piękne i powinniśmy robić wszystko, aby je realizować. Ale jeśli stają się one celem, to już nie tylko „powinniśmy”. Po prostu zróbmy wszystko, aby je zrealizować.

* w końcu sama przyjemność jest z „die or keep trying”

Listopad 2020

Zrób krok do przodu

Mamy końcówkę lat 90-tych. Jestem świeżo po ONZ-owskim kursie na trenera. Wtedy wszyscy wiedzieli, że to taka „fashion name” dawnego szkoleniowca. Pracuję w administracji samorządowej, ale ciągnie mnie już na salę szkoleniową. I choć mam już po dziurki w nosie szkoleń „miękkich” z asertywności, obsługi klienta czy komunikacji, to nie czuję się na siłach, aby stanąć przed grupą managerów i uczyć ich zarządzania ludźmi. Poza obawą przed pytaniem: „a skąd to wiesz” (które w końcu kiedyś tam padło i zmieniło moje życie), po prostu boję się ludzi, którzy są bardziej ode mnie doświadczeni. W końcu jestem tylko gadżetem – czyli na szkoleniach jestem od podawania mazaków i przewracania kartek od flipczarta. Aż w końcu następuje ten moment, kiedy Heniu Puszcz (ten bardziej doświadczony trener) „wypuszcza” mnie na samodzielne zadanie na sali. Przed taką właśnie doświadczoną grupą. Mówię o modelu Thomasa – Killmana o rozwiązywaniu sporów. Czuję, że przy opisywaniu konfrontacji mój głos zanika, przy kompromisie, jestem już połową ciała schowany za flipczartem, a przy dostosowaniu jedną nogą poza salą. A do omówienia jeszcze unik i współpraca. Tragedia.

I wtedy, po obejrzeniu mojego zanikającego wystąpienia, na przerwie, Heniu udziela mi rady, która towarzyszyć mi pewnie będzie do końca życia. I jest to rada, z którą chciałbym się dzisiaj z Państwem podzielić.

Zanim jednak to, to list od Padawanki:

Myślałam sobie ostatnio nad tym, co mi się przydarzyło w Gdyni na sprincie - a przydarzyło się bardzo trudne pływanie... Fale były (dla mnie) ogromne, nigdy wcześniej nie wchodziłam nawet do takiej wody, a co tu dopiero płynąc w niej! Bałam się bardzo, a w trakcie musiałam kilka razy się zatrzymać, żeby uspokoić oddech - serce waliło mi jak szalone! W trakcie pływania oberwałam dodatkowo od kogoś płynącego żabką (pewnie i tak szybciej niż ja:)) i zgubiłam przez to jedną soczewkę (noga zdarła mi okulary i wlała mi się do nich woda, wymywając pewnie soczewkę z jednego oka :)). Nie wiem czy to błędnik zwariował, czy coś innego - ale nie mogłam się w tym całym kołtysaniu uspokoić. Byłam bardzo blisko zrezygnowania... Jakoś się jednak udało, a na rowerze (niewidoma na jedno oko, w strugach deszczu) powoli dochodziłam do siebie. Została mi po tym jakaś taka trudna relacja z pływaniem, więc co zrobiłam? Zapisałam się na trzy weekendowe obozy pływackie: w październiku, listopadzie i grudniu - żeby w trakcie tych bardzo intensywnych szkoleń zmierzyć się z pływaniem. Oczywiście oprócz tych wyjazdów również pływam, ale właśnie... dorzuciłam sobie dodatkowy bodziec, żeby jakoś tak odczarować te kiepskie wspomnienia z Gdyni. Dowiedziałam się przy okazji że nie lubię pływać w grupie, i to nie dlatego, że prawie zawsze jestem najwolniejsza...:) Jakie masz sposoby na radzenie sobie z tymi mniej lub bardziej trudnymi oświadczeniami? Kiedyś unikałabym ich jak ognia - ale w ten sposób wcześniej doprowadziłam się do poważnej choroby. Teraz, choć oczywiście tutaj kaliber jest dużo DUŻO mniejszy, próbuje terapii szokowej - pływam więcej!! Miałeś kiedykolwiek podobne doświadczenia - mniej lub bardziej trudne - i jak pokonałeś swój własny opór/ dyskomfort/ strach etc.?

Odpowiedziałem cytując Henia właśnie. Powiedział on mianowicie, że jak wychodzi się przed ludzi, kiedy to ci siedzący bezpiecznie za stołami, managerowie, patrzący na Ciebie z powątpiewaniem i z komunikatem w oczach: „co ty smyku możesz nas nauczyć” – a ty stojący przed nimi niby w garniturze, ale jakby nagi – to jeden z pierwotnych strachów. I nic dziwnego, że czujesz, jak jakaś niewidzialna ręka łapie cię wtedy za tył garniaka, czy tam koszuli i odciąga od nich na bezpieczną odległość. Albo chowa za flipczart, a czasami nawet całkowicie „ściąga ze sceny”. I jest tylko jeden sposób, aby ten strach przewalczyć. Zrobić krok do przodu. W ich stronę*.

Ten „krok do przodu” tak mi zapadł w pamięć, że towarzyszy mi za każdym razem, już nie tylko po tych 20 latach na sali szkoleniowej, ale za każdym razem kiedy stoję przed wyzwaniem, które mnie paraliżuje. Więc jak Padawanka napisała takiego (przepięknego) maila, to moja odpowiedź mogła być tylko jedna (poza zacytowaniem historii z rekomendacją Henia). Zarekomendowałem, aby na każdym z tych 3 obozów, poprosiła trenerów, aby na koniec zajęć wszyscy uczestnicy zaczęli się ścigać na 10/15/25m. Ale żeby wystartowali z jednego toru 😊

Widzisz wyzwanie – nie uciekaj – zrób krok do przodu to jest od 20 paru lat #mkonway

Dzięki Heniu!

* Jak uczestniczyłem w podyplomowym studium na Wydziale Teatrolologii, to reżyser też mówił o przełamywaniu tremy. Albo poprzez zaciskanie pośladków, albo poprzez naprężanie mięśni czworogłowych. Dzięki temu nie trzęsą się kolana. Raz na konferencji próbowałem połączyć dwie metody. Niestety od tamtej pory uświadamiam sobie, że aby skutecznie robić krok do przodu to jednak pośladki trzeba rozluźnić 😊

Listopad 2020

Pytania i odpowiedzi po konferencji

To co znajdziecie Państwo poniżej to odpowiedzi, jakie otrzymałem na czacie podczas konferencji organizowanej przez firmę NEUCA. Będąc jednym z prelegentów, prezentowałem swoje doświadczenia „wychodzenia z kryzysu”, a właściwie kontuzji, która przydarzyła mi się w kwietniu 2020 i zakończyła się dość przyzwoitym występem podczas Castle Triathlon na dystansie Ironman. Miłego czytania, choć zapewne niektóre wątki mogą wymagać dłuższego wywodu 😊

Jak planujesz takie długie projekty, dzielisz je na kawałki, stosujesz jakąś metodę?

Uważam, że jednym sposobem zjedzenia słonia jest zrobić to po kawałku. Tak rozpisuję sobie cel na zadania, które stają się celami pośrednimi. To trochę tak jak kamienie milowe w projekcie, choć nie używam żadnej specjalnej (poza logiką) metodyki. Nie mam więc ścieżki krytycznej, a termin realizacji poszczególnych elementów jest determinowany przez ich daty zapadalności, zwykle związane z datą zawodów czy też sprawdzianów, będących celami pośrednimi.

Przy takim tempie życia ważna jest regeneracja psychiczna i fizyczna. Jaki jest Twój sposób na to?

To są dwie oddzielne kwestie. Fizyczną ogarniam zestawem aktywności które są... elementem treningu. Rolowanie, rozciąganie, spanie, odżywianie są to rzeczy, które wchodzi na stałe w plan mojego dnia. Wiem, że robiąc trening od 6 MUSZĘ położyć się w okolicach 22 i powoli staje się to nawykowe. Podobnie z rolowaniem. Zamiast zmuszać się do tego tuż po treningu ustalam sobie to jako oddzielną sesję 2x w tygodniu i wykonuję solidnie ten 15' zestaw ćwiczeń. Dodatkowo niezależnie od tego czy boli czy nie co najmniej raz w tygodniu zjawiam się u fizjoterapeuty. Regeneracja psychiczna to przede wszystkim satysfakcja z realizacji planu. Wiec staram się nie dorzucać sobie dodatkowych bodźców stresogennych i przewiduję co może nie wyjść (ergo planuję realistycznie zgodnie z zasadą 60/40 czy matrycą ważne/pilne). Dodatkowo nauczyłem się też (jak to pokazywałem w prezentacji) zmusić się do nie przejmowania się rzeczami, na które wpływu nie mam.

Skąd czerpiesz energię i motywację do działania?

Jeśli miałbym wskazać konkretne źródło to nie wiem, ale wiem, że bez wyzwań i celu moje życie nie miałoby sensu. Można by więc chyba stwierdzić, że jak to zawsze mawiała moja mama po prostu mam „owsiki w 4 literach” 😊


Jak mieć tyle energii i pokładów cierpliwości dla samego siebie?

Kiedys kolega robiąc prezentację o swoim hobby odpowiedział na to pytanie w sposób następujący: „jakbyście zapytali mojego syna skąd czerpie energię na całonocne granie w playstation, to by nie potrafił na od odpowiedzieć, ale spróbujcie mu kazać iść spać...” Myślę, że tutaj jest podobnie. Podoba mi się to co jest moim hobby (swoją drogą nie wiem jak hobby może się nie podobać), jestem osobą zdeterminowaną, żeby rządzić swoimi działaniami, a nie rzeczy rządziły mną „okoliczności przyrody” (pewnie wynika to również z silnego poczucia wpływu) i na końcu to co robię obok hobby (wspieranie stypendystów) daje mi masę satysfakcji

Skąd fundusze na zwykłe życie?

Poza tym, że triathlon to moje hobby ja normalnie pracuję. Powiem więcej. Od 2004r, kiedy dołączyłem do House of Skills jako pełnoetatowy trener/konsultant, co roku dostaję premię za swoje wyniki sprzedażowe (mamy tak, że zanim będziemy szkolić, to ktoś te szkolenia musi kupić 😊). Nie zapominam więc z czego żyją i tego, że triathlon to moje hobby.

Jak nie być przykutym do biurka kilka godzin dziennie i robić tyle wspaniałych rzeczy?

Moją receptą jest nie myśleć o tym w kategoriach wyzwania a stylu życia. Myślę, że bieganie jest już dla mnie taką samą czynnością jak wychodzenie na niedzielne spacerki dla innych i/lub siedzenie przy biurku dla
pracoholika 

Moje podsumowanie 2020

Przedstawiam Wam moje top 3 mijającego roku. W zestawieniu uwzględniam zarówno te pozytywne jak i negatywne wraz z krótkim uzasadnieniem każdego wyboru.

POZYTYWY

1. Organizacja zawodów triathlonowych „new normal style”.

Z oczywistych powodów nie postartowałem zbyt wiele razy. I jak wiadomo, bynajmniej nie piszę o pandemii 😊. Starty w Olsztynie i Malborku pokazały mi, że, mając trochę oleju w głowie, można zorganizować zawody w sposób bezpieczny, a przede wszystkim „przyjazny” dla zawodnika. To w jaki sposób przepisy pandemiczne usprawniły udział w części PRE zawodów triathlonowych, mam nadzieję zostanie z nami również w czasach „normalnych”. Po co odprawa WYŁĄCZNIE na żywo, jak może być online (pewnie regułą będzie hybryda). Po co biuro zawodów, jak można wszystko znaleźć w koszyku. Szybciej, sprawniej i (dla mnie przynajmniej) wygodniej

2. Wysyp „alternatywnych” form ścigania

Choć czuję, że formuła „triathlonu korespondencyjnego” się wyczerpała, to dumny jestem, że lat temu kilka przewidzieliśmy „korespondencyjne”, „wirtualne” ścigania. Nie na darmo mówi się, że szukanie alternatyw Polacy mają we krwi. Wprawdzie ten „wirtualny” świat, zawsze będzie tylko protezą, ale lepszy rydz niż nic. Do tego wszystkiego obserwowanie jakie rekordy podczas VR Ironman bije Professore aż kłuło w oczy. Zapewne ta „wirtualna” rozgrzewa pozwoliła pobić zeszłoroczny rekord w akcji „święteczne bieganie”. A może po prostu to zasługuje na oddzielny wpis? Bo siła w nas ogromna i naprawdę ostrzę zęby na 100k w 2021.

3. 5 miesięcy to naprawdę sporo czasu

Wiem, że w 24 kwietnia, poza całym tym syfem, miałem też sporo szczęścia. 20 cm w lewo i nie byłoby, co zbierać. Ale te 5 miesięcy pokazało mi, że determinacja, życzliwi ludzie dookoła i... trener potrafią zdziałać cuda. I nawet z głębokiej dooopy można wrócić z przytupem.

NEGATYWY

Nie, nie będzie o decyzjach rządowych, o zamykaniu lasów, mandatach za bieganie czy rowerowanie. Wystarczająco się o tym nagadaliśmy na forach i ciągle mam wrażenie, że nikt nikogo nie przekonał. Po prostu pozostaliśmy przy swoim zdaniu, choć argument: „twoja plwocina z biegania, jak przyklei mi się do mojego buta i wniosę ją do domu...” nadal pozostaje dla mnie argumentem pierwsza klasa.

1. Odpuszczamy, bo jest COVID

W firmie, w której jestem udziałowcem obcinaliśmy pensje. Stawiało to wielu z nas przed sytuacją nie do pozazdroszczenia. Hobby jakim jest triathlon czy bieganie znika wtedy z rozkładu dnia, bo celem jest przeżyć. Jasne i nienegocjowalne. Jednak sporo moich znajomych odpuściło i wcale nie z tych powodów, o których wspominam. Za ciężko było im trenować w „tych czasach”. Dla mnie bieganie jest sposobem na uwolnienie głowy. Dla nich zapewne było dodatkowym bodźcem stresującym. W ogóle sport i ruch fizyczny jest dla mnie elementem stałym. Takim jak oddychanie. O tym, że wystarczy kogoś popchnąć w tym kierunku przecież świadczy cała masa ludzi, którzy podczas „świętecznego biegania” spacerowali. Sami, z dziećmi, rodzinami. Nabijali km i potem byli z tego dumni. Nie jest dobrą sprawą wybór alternatywy w

postaci telewizora, czy też mediów społecznościowych. Prędzej czy później będziecie tego żałować. Począwszy od zmian rozmiaru ubrania.

2. Gumy nie zastąpią basenu

Mimo że „pływanie jest przereklamowane”, to jednak od czasu do czasu do tej wody trzeba wejść 😊 I jeśli nie mogą być to wody otwarte, to cała triathlonowa Polska cisnęła na gumach. Szczerze tego nie lubiłem. To już chyba wolałem basen. Na szczęście w kwietniu skończył mi się dylemat. Zamknięcie basenów dla amatorów pokazało też (pojedyncze na szczęście) głosy świadczące o tym, że nie jesteśmy triathlonistami „en masse”. Głosy na forach triathlonowych: „dlaczego kluby pływackie mogą, a my nie. Jak wszyscy nie mogą, to wszyscy” były przerażające. W kwietniu nie zauważyłem żadnej triathlonowej akcji w stylu „uwolnić pływalnię”. Podobnie niemy był PZTri. Choć za ostatnią akcją powołującą wszystkich do kadry chylę czoła i oddaję szacunek wielki. I chociaż mentalnie coraz bardziej oddalam się od typowego triathlonisty, to i tak chyba nasz hejt na orgów za odwołane zawody był na podobnym poziomie jak wśród biegaczy. No cóż, nie każdy miał tyle odwagi i szczęścia co Labosport.

3. Nie ma zawodów, nie ma sensu trenować. Idę w rekreację

Kompletnie nie rozumiem argumentów „nie trenuję, bo i tak nie będzie gdzie startować”. Moje 10km na Leśnej pokazało mi, że można nieźle się „spiąć” nawet bez zawodów, jeśli tylko sami sobie wystarczająco wysoko powiesimy poprzeczkę. Wydaje mi się, że 2021 będzie rokiem tych, którzy nie odpuścili. Przed tegoroczną Chomiczówką usłyszałem od Tomka Kowalskiego: „Nie przejmuj się tym, że do tej pory mało było akcentów biegowych (był to pierwszy start po roztrenowaniu). Bazujesz w końcu na kilku latach budowanej wytrzymałości”. Tak też patrzę na swoją przygodę z triathlonem i bieganiem. Ja nie zbudowałem „życiowego roweru” kręcąc tylko od maja. Ja nie planuję zrobić sub 228 zaczynając od 11 stycznia (zdejmują mi wtedy szwy, więc zaczynam formalnie trenować). To się buduje jak warstwy, więc przejście w tryb „rekreacyjny” tylko z powodu takiego, że nie ma zawodów jest błędem. A zapauzowanie korzystania z usług trenerskich jest błędem podwójnym. Kiedy, jak nie w takim właśnie roku, był czas na eksperymenty, na sprawdziany, zobaczenie, co działa, a co nie działa. Hm, może po prostu to była tylko wymówka, bo tak naprawdę to od wszystkiego innego najbardziej wolimy chipsy 😊

To były moje subiektywne top 3. Zapraszam do niezgadzenia się, ale bez obrażania 😊
Najlepszego w 2021! Abyśmy mogli poszaleć na treningach i na zawodach.