Paweł Hofman: Znam się na bieganiu, jak ptak na ornitologii

data aktualizacji: 2024.12.09

Znam się na bieganiu, jak ptak na ornitologii. Jest we mnie i ewaluuje wraz z dziesiątkami tysięcy kilometrów. Przejrzystość tych procesów nie chroni jednak przed pułapkami błędów. Aktywność podporowa jest destrukcyjna. Zatrzymuje w bólu kontuzji i pozwala wracać.

Wieczna sinusoida i wracające pytanie wnętrza: ***jak długo jeszcze dam radę niszczyć komórki tylko po to, aby je odbudowywać?*** Wiedza związana z fizycznym ambarasem pozwala istnieć inaczej. Powiązanie jej z poszukiwaniem zrozumienia tej potrzeby pozwala trwać w pasji.

Nie można jednak zostać **niewolnikiem wewnętrznej presji** wymuszającej obciążenia powodujące cierpienie. Przyjemność z pokonywania przestrzeni będzie się w nas rozpychać. Nawet jak wrócimy udręczeni w endorfinowej euforii po kilometrach - pragnienie, że za mało, przewraca hormonalną gospodarkę wnętrza. **Nadwyżka kortyzolu** wymaga fizycznej reakcji komórek. *Nie chcę, ale muszę*. Wielu z nas dopada syndrom konieczności.

Życzliwość wobec własnego ciała nie powinna być chciejstwem przekraczającym jego możliwości. Leczenie sprawnością podlega zasadom. Praca i wypoczynek i znowu

praca nie powinny być poza rozsądkiem.

Początkujący biegacz jest **„cudzoziemcem”**, nie zna biegowego języka. Aby zrozumieć poprawny wzorzec musi powtarzać i przyjmować oceny. Redukujmy spokojnie swoje niedobory. Pozwólmy ciału odpocząć w komforcie, a nie w rosnącym stresie, że znowu trzeba je przeczołgać. Wzorce pokazywane w mediach społecznościowych rzadko pasują do naszych możliwości sprawczych.

Wchodząc w bieganie nie możemy przebywać w nawykach z dziesiątek lat poprzedniego bytu. Kompromis nie zawsze wystarczy. Czasami potrzebny jest **radykalny szlaban zmian** wywołujących zaskakujące frustracje w nas samych. Akceptacja siebie wchodzi w inny etap. Wcześniej - było znane. Teraz poruszanie się po nowym terytorium jest drogą często bez drogowskazów.

Nawet jak jesteśmy gotowi zmierzyć się z własnymi minusami, pojawia się wewnętrzny głos – ***„może jednak nie?”*** Trzeba mieć dobre relacje z ciałem i umysłem, aby to przetrwać. Powinniśmy mieć **plan B** - co zrobię, jak zachwieję się w systematyczności? Poszukiwanie poczucia olimpizmu jest trudnym wspinaniem się po drabinie fizyczności, pełnej zwrotów w odczuwaniu tej potrzeby. Odbierane sygnały są różne na każdym etapie wtajemniczenia.

Trening, to indywidualna domena zależna od zdrowia, konstrukcji psychicznej, trybu życia, upodobań. Brak wyczucia głodu i sytości kilometrów potrafi potarmosić komórkami. Fizyczna zmiana to egzamin, który trzeba zdać w empatii wnętrza. Wewnętrzny zamęt potrafi zaskoczyć nie tylko nas. Wiele cząstek naszej pasji będzie absolutnie niezrozumiałe dla otoczenia.

Bieganie usuwa wiele złych myśli. Jednak dalej to my. To samo nas śmieszy, denerwuje. Krajobraz życia nie zmienia się w bajkowy pejzaż. Dalej dźwigamy bagaż codziennych emocji, dochodzą również nowe wcześniej niedostrzegane wynikające z rywalizacji i treningu. Schowane głęboko potrafią nagle wybuchnąć zaskakując nie tylko nas.

Nauczmy się biegać w uśmiechu i **cieszyć z najmniejszych tryumfów**. Jak syndrom lenistwa zaczyna przejmować władzę, jedynym sposobem jest założenie biegowego obuwia i wyjście z domu, aby organizm zaskoczył. Na biegowy odruch Pawłowa trzeba zapracować.

Nie możemy tkwić całą dobę w myśli oczekiwania treningu. Doprowadźmy do sytuacji, że zajmiemy się nim wtedy jak przyjdzie na to zaplanowany czas. Po nim zostawmy organizm sam sobie w regeneracji potrzebnej, aby zmierzyć się jutro z następnym zadaniem.

Jeżeli potrafimy przekuć porażki w zrozumiały mechanizm postępu, to na pewno mamy szansę na zwycięstwa. I nie chodzi o te duże mistrzowskie wyzwania, tylko o nasze małe, czasami przeżywane w samotności radości. Oglądając czempionaty pamiętajmy, że **tam też są tacy sami ludzie z pełną podobnych problemów głową**. Popatrzmy na ich zwycięstwa i porażki z wyrozumiałością, a wtedy bardziej zrozumiemy siebie. Wybaczmy sobie potknięcia, upadki. Dajmy sobie drugą, trzecią i następną szansę, aby trwać w uporze dbania o własną sprawności. Lepiej odczuwać bóle, które wynikają z tego, że coś tam za dużo, niedokładnie, niż niepokoić się procesem równi pochyłej w odczuwaniu kinematycznego upadku.

Mistrzowie sportu nie zawsze skupiają się na medalu. Coraz częściej mówią o koncentracji i wynikającej z niej umiejętności **pokonywania słabości** na nieosiągalnym dla nas poziomie. Ten mechanizm przy wyrównanej konkurencji daje sukces tworząc wewnętrzną pewność drogi. **Trening mentalny** pozwoli pokonać wewnętrzne rozterki, poznać odważniej siebie. Spróbujmy przepracować i przewidzieć schematy działania jak nagle zaskoczy nas inność. Poszukiwanie kompetencji sprawczości pozwala dostrzec i zareagować odpowiedzią na trudny moment naszych oczekiwań. **Psychologia sportu** puka również do amatorskich drzwi.

> **Nauczmy się uznawać niepowodzenia za lekcję, która pozwoli iść dalej w rozwoju. Nigdy nie osiągniemy postępu, jak będziemy bać się błędów.**

Paweł Hofman

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/76642-pawel-hofman-znam-sie-na-bieganiu-jak-ptak-na-ornitologii