



Jeff Galloway

Autor takich bestsellerów jak *Bieganie metodą Gallowaya*,
Maraton. Trening metodą Gallowaya i napisane wspólnie z żoną
Bieganie i odchudzanie dla kobiet

Trening mentalny biegacza

Jak utrzymać motywację

Tytuł oryginału: Mental Training for Runners: How to Stay Motivated

Tłumaczenie: Wojciech Białas

ISBN: 978-83-246-4873-3

© 2011 Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd

2nd Edition 2012

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/tremeb>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

1. Twoja wewnętrzna siła — uwierz w nią!	9
2. Bądź szczęśliwy, radosny i pełen wiary we własne siły	11
3. Najważniejsze źródło motywacji	13
4. Słowniczek terminologii z pogranicza ciała i umysłu	16
5. Ciało i umysł są połączone	20
6. Dlaczego czujemy się pozbawieni motywacji?	26
Identyfikacja źródeł stresu (presji)	27
Zmniejszanie obciążeń (presji)	29
Narzędzia, które zapewnią Ci kontrolę	31
Obciążenia związane z dążeniem do maksymalnych osiągnięć	33
Radzenie sobie z nierozwiązanymi problemami	34
7. Trening mentalny	36
8. Twój motywacyjny plan treningowy	41
9. Dość wymówek	46
10. Programy treningu mentalnego	53
Moje trzy magiczne słowa — luz, moc, płyn	57
11. Różne sytuacje	62
Jak ruszyć w trasę wcześniej rano?	62
Jak ruszyć w trasę po pracy, szkole albo ciężkim dniu?	63

Finisz ciężkiego treningu	64
„Dam radę zrealizować kolejny odcinek treningu”	66
Finisz ciężkich zawodów	67
Powrót po kontuzji	69
Powrót po chorobie	71
Powrót po dłuższej przerwie	73
Powrót po kiepskim wyścigu albo treningu	75
Jak spalać więcej tłuszczu?	76
Utrata bliskiego towarzysza biegów	78
Leczenie TMS	79
Przeprogramowanie podświadomej części mózgu w taki sposób, by stosowała strategię marszobiegu	80
12. Odliczanie przed startem	82
Popołudnie w przededniu startu	82
Dzień przed startem	83
Noc przed startem	83
Poranek w dniu startu	85
Lista kontrolna w dniu startu	85
Po starcie	86
Na półmetku	87
Po finiszu	87
Następnego dnia	88
13. Inspirujące historie	89
Billy Mills	89
Wyścig z rakiem	91
Rekord maratonowy po osiemdziesiątce	93
Dave Wottle. Nie poddawaj się	93

40 kg mniej — dzięki inspiracji grupy treningowej	95
Lasse Viren. Kiedy się przewrócisz, powstań	95
65 kg mniej	96
Przewycięzanie zaburzeń odżywiania	98
14. Narzędzia do radzenia sobie z obciążeniami wynikającymi z treningów	99
15. „Magiczna mila” to Twoja metoda testowania własnych umiejętności	102
Prognozowanie celu metodą „skoku wiary”	104
Testy „magicznej mili” umożliwiają Ci sprawdzanie potencjału przez cały sezon	106
Finalny test możliwości	107
Wykorzystaj swój dziennik!	107
16. Dziennik zapewnia Ci kontrolę nad treningiem	109
Regularne wpisy do dziennika mogą zmniejszać stres	109
17. Płynna technika biegu umożliwia redukcję bólu i obciążeń	115
18. Ćwiczenia	124
Ćwiczenia mające na celu przyspieszenie ruchów nóg	124
Przyspieszenia	125
19. Podbiegi trenują siłę i przygotowują do zawodów	129
20. Mantry	133
21. Metoda marszobiegu Gallowaya	138
22. Dobry poziom cukru we krwi = motywacja	143

23. Rozwiązywanie problemów	147
24. Radzenie sobie z kontuzjami	163
Szybkie metody leczenia urazów	163
25. Porady dotyczące terapii — od biegacza dla innych biegaczy	167
26. Ubraniowy termometr	173
27. Podziękowania	176

3. Najważniejsze źródło motywacji

Kiedy miałem 13 lat, byłem leniwym dzieciakiem zmagającym się z nadwagą. Moja otyłość nie była dla mnie powodem do dumy i miałem świadomość, że kluczem do zrzucenia nadmiaru kilogramów mogą okazać się ćwiczenia. Tyle że na mojej liście priorytetów unikanie ćwiczeń zajmowało znacznie wyższą pozycję niż starania o szczupłą sylwetkę. Obecnie wiem, że wmówiłem sobie, iż trening byłby bolesny.

W moim życiu pojawiła się jednak pewna zmiana, polegająca na tym, że władze szkolne wymagały, by każdy uczeń ćwiczył po zajęciach sporty drużynowe. Generalnie nie jestem zwolennikiem zmuszania dzieci do ćwiczeń, ale w moim przypadku okazało się to skutecznym rozwiązaniem, ponieważ niemal każdy bieg z drużyną biegaczy przełajowych był okazją do spontanicznej zabawy. Nasz trener, Paul Koshewa, był najbardziej pobłażliwym spośród wszystkich nauczycieli wychowania fizycznego i pozwalał nam samodzielnie wybierać różne metody. Początkowo dołączyłem do grupy innych leniwych dzieci, które w ramach treningu truchtały 200 metrów do pobliskiego lasu, by się tam dalej objąć.

Ale pewnego dnia jeden z lubianych przeze mnie starszych kolegów powiedział: „Dzisiaj biegiesz z nami, Galloway”. Ogarnął mnie ogromny niepokój, ponieważ tamci biegali na naprawdę duże odległości — 5 km! Miałem już opracowaną własną próżniacką strategię: gdy tylko dobiegłem do bezpiecznej granicy lasu, chwytałem się za nogę, wołałem, że doznałem kontuzji, po czym zajmowałem się rzucaniem kamieni do strumyka. Ale ci biegacze zaczęli opowiadać kawały, a potem przeszli do plotek na temat nauczycieli. Początkowo, dysząc i sapiąc, skupiłem się na ich podsłuchiowaniu. A kiedy już polepszyłem trochę swoją kondycję, sam zacząłem brać udział w tych rozmowach. Opowiadaliśmy sobie różne historie, spieraliśmy się, a przede wszystkim cieszyliśmy się tą radosną atmosferą, którą udawało nam się tworzyć każdego dnia.

10 tygodni wystarczyło, bym uzależnił się od endorfin, bez których nie mogę się obyć również obecnie — po upływie ponad pół wieku. Udało mi się wyraźnie poprawić wyniki w nauce. Przekonałem się, że nawet wtedy, kiedy nie wszystko w moim życiu osobistym i w szkole układało się jak należy, trening ożywiał mój umysł, ciało oraz ducha. Ale biegi kryły w sobie coś potężniejszego, coś, co sprawiało, że nawet po zakończeniu roku szkolnego przemierzałem z własnej inicjatywy kolejne szlaki i ulice. Ta sama siła objawiła się wiele lat później, kiedy okręt marynarki, na którym służyłem, zawinął do portu po 3 tygodniach spędzonych na morzu, a ja przekonałem się, że moim pierwszym odruchem jest pragnienie, żeby pobiegać.

Jestem przekonany, że od czasu, kiedy dzięki ewolucji płatów czołowych naszego mózgu zyskałyśmy możliwość oceniania otaczającego nas świata i przyjmowania określonego punktu widzenia, zaczęliśmy poszukiwać sensu życia. Kiedy angażujemy się w pewne pozytywne formy aktywności, inicjujemy biologiczne procesy, dzięki którym jesteśmy z siebie zadowoleni i dobrze oceniamy jakość swojego życia. Każdego dnia, kiedy kreujemy kolejne doświadczenia tego rodzaju — poprzez uczestnictwo w zajęciach aerobiku, pomaganie innym albo produktywną pracę — nasze działania stymulują organizm do uwalniania naturalnych substancji chemicznych odpowiedzialnych za zmianę nastroju. Zachwycająca sieć receptorów rejestruje i rozsyła sygnały zapisane w tych hormonach po całym ciele i umyśle. Bieganie jest jednym z najlepszych sposobów na stymulowanie produkcji tych białek, które przekonują nas, że wszystko jest OK, dają nam nadzieję i sprawiają, że czujemy się dobrze.

Podczas zmagania z różnymi problemami i wyzwaniem, jakie niesie życie, miałem okazję się przekonać, że jedyną formą aktywności, która jest w stanie rozproszyc większość negatywnych myśli i wprowić mnie w pozytywny nastrój, jest spokojny bieg. Badania pokazują, że po 30 minutach biegu wystrza się nasz intelekt, a kora mózgowa płatu czołowego, która odpowiada za rozwiązywanie problemów, ulega aktywacji. Nawet wtedy, gdy przed startem dopada mnie stres, po pierwszych pięciu minutach spokojnego biegu w moim umyśle prawie zawsze górę bierze pozytywne nastawienie, osiągam lepszą koncentrację i odczuwam przypływ motywacji. Od pierwszego dnia, w którym przekonałem się, czym jest bieganie tlenowe, intuicyjnie rozumiałem, że jest ono źródłem licznych pozytywnych doświadczeń.

Moją największą radością jest dzisiaj pokazywanie innym osobom, jak cieszyć się tą formą aktywności i rozwijać się, dbając jednocześnie o swoją kondycję. Poświęciłem się zgłębianiu tego zjawiska, a niniejsza książka stanowi prezentację moich dotychczasowych odkryć na tym polu. Ujmując to całkiem prosto, jestem przekonany, że każdy z nas może ułożyć sobie program treningowy dla ciała i umysłu, który zapewni nam kontrolę nad własnym nastawieniem do życia. Codziennie słyszę świadectwa biegaczy stwierdzających, że bieganie podwyższyło ich poczucie własnej wartości, pomagając im zrozumieć, kim są. Im dłużej trwa ich przygoda z bieganiem, tym bardziej wzrasta ich zadowolenie ze swojego samopoczucia i z obserwowanych zmian. Opowiadają mi też o swoich osiągnięciach, które nie byłyby możliwe, gdyby cały czas tkwili w koleinach swoich schematów myślowych z okresu sprzed podjęcia biegów.

Jeśli zachowasz zrównoważone podejście do kwestii tempa, dni odpoczynku oraz wymagających treningów, bieganie sprawi, że będziesz się czuł szczęśliwszy. Nie wierzę, byśmy mogli czuć się szczęśliwi przez cały czas. Ale jestem przekonany, że bieganie pomaga ciału, duchowi i umysłowi w radzeniu sobie z wyzwaniami, sprawiając, że czujemy, iż osiągnęliśmy pełnię swojego potencjału.

W miarę jak dzień po dniu wykorzystujemy to duchowe wspomaganie, stajemy się częścią większej siły: nabieramy przeświadczenia, że nasze istnienie ma sens. Podczas każdego biegu mamy okazję, by z wielokrotnie uzyskiwane korzyści na bardzo wiele sposobów.

Tak więc wyjdź z domu i biegaj!

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Bieg po motywację!

Zaledwie połowa sportowego sukcesu zależy od Twoich mięśni i doskonale opanowanej techniki. Najlepsze rezultaty osiąga się dzięki odpowiedniemu nastawieniu psychicznemu. Możesz, jak najlepsi sportowcy, skorzystać z usług psychologa sportu; jeśli jednak nie stać Cię na taki wydatek, posłuchaj rad doświadczonego biegacza.

Jesteś w stanie samodzielnie wyćwiczyć swoją motywację i umocnić determinację w dążeniu do celu, by biegać coraz dalej i coraz szybciej. W tej książce Jeff Galloway prezentuje zestaw metod treningowych, dzięki którym Twoje ciało, umysł i duch stworzą jedną, silną drużynę. Omawia również każdy aspekt kryzysu motywacji wraz ze sprawdzonymi metodami przewyższania trudności. Wielu biegaczy stosuje te metody także w pracy, w domu oraz w innych sferach życia. Zasady są proste — przeczytaj, zastosuj i osiągnij niesamowite rezultaty!



- Kluczowe zasady automotywacji
- Osiąganie równowagi ciała i umysłu
- Metody pokonywania stresu
- Określanie indywidualnych możliwości
- Przewyższanie negatywnych myśli i problemów
- Ustalanie celów do osiągnięcia
- Sposoby na bezwarunkową koncentrację
- Wprowadzanie skutecznego planu treningów
- Reguły powrotu do sportu po przerwie



Jeff Galloway jest autorem bestsellerowych książek na temat biegania, felietonistą czasopisma „Runner's World”, specjalistą do spraw motywacji, a przede wszystkim — zapalonym biegaczem. Pracował z ponad 300 000 osób, pomagając im w realizacji konkretnych celów, a jego poszukiwania bezurazowej metody przygotowań do maratonu zaowocowały w 1978 roku powstaniem programu treningu grupowego. Galloway opracował metodę marszobiegu, stanowiącą sedno programu przygotowawczego o niskim kilometrażu, której stosowanie daje trenującym 98% szans na sukces.

Główny Patron Medialny:



Patroni Medialni:



Cena: 32,90 zł

ISBN 978-83-246-4873-3



9 788324 648733

Nr katalogowy: 11941



Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
http://septem.pl