

Szymon Kurowski

**MAŁY PORADNIK
JAK BYĆ WIELKIM SPORTOWCEM?**

Wydawca: Szymon Kurowski

Tytuł oryginału:

Mały poradnik, jak być wielkim sportowcem?

Korekta, projekt graficzny:

Szymon Kurowski

ISBN e-book 978-83-948837-0-6

© Copyright by Szymon Kurowski

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora.

Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży.

Podziękowania:

Moim rodzicom - Ilonie i Andrzejowi

Mojemu trenerowi Sławomirowi Pąchalskiemu

Spis treści

- Podziękowania | str.3
- O czym jest ta książka? | str. 6
- Przedmowa | str.8
- 1. Przebudzenie | str.11
- 2. Priorytety | str.14
- 3. Środowisko | str.17
- 4. Warunki | str.21
- 5. Strefa komfortu | str.25
- 6. Zaangażowanie | str.29
- 7. Systematyczność | str.33
- 8. Wszechstronność | str.36
- 9. Mądrość | str.40
- 10. Marzenia/Realizacja | str.43
- 11. Dążenie do celów | str.49
- 12. Masz tylko jedną szansę | str.52
- 13. Wszystko zaczyna się w głowie | str.57
- 14. Dlaczego właśnie ty? | str.61
- 15. Jesteś najlepszy | str.64
- 16. Praca przynosi efekty | str.67
- 17. Nigdy nie jest za dużo | str.70
- 18. Sam decydujesz | str.73
- 19. Zbieg okoliczności | str.76
- 20. Motywacja | str.80
- 21. Perswazja | str.86
- 22. Dbaj o swoje ciało | str.90
- 23. Dieta | str.95
- 24. Odważ się żyć | str.99

- 25. Nie marnuj czasu | str.103
- 26. Miej swoje wartości | str.107
- 27. Mentor | str.111
- 28. Trener | str.116
- 29. Rodzice | str.125
- 30. Ocena | str.131
- Mowa końcowa | str.133
- O autorze | str.135

O czym jest ta książka?

Bardzo często wmawia się nam, że mistrzem trzeba się urodzić, że ten i tamten mają więcej talentu od ciebie, że nie masz do tego warunków. Te wszystkie słowa, to oczywiście kłamstwa, w które niestety z braku doświadczenia wierzymy większym lub mniejszym stopniu.

Kto ci powiedział, że jesteś za wysoki żeby biegać, za niski żeby pływać czy grać w koszykówkę? Ty sam? To może pora zmienić nastawienie i zacząć realizować swoje marzenia, przestać słuchać głosu otoczenia, ludzi którzy czekają na twoją porażkę. Pomyśl ilu twoich rywali uśmiechnie się na wiadomość o twoim poddaniu się. Chyba nie chcesz, żeby mieli satysfakcję z twojej porażki, mówiąc tym samym - a nie mówiłem, nie nadajesz się do tego! Te wszystkie głosy, które cię otaczają, siedzą w twojej głowie, powtarzające, żebyś się poddał to nic innego jak opinie innych ludzi, którzy mówią tak bo chcą żebyś przestał.

Może środowisko, które cię otacza jest idealne, każdy cię wspiera w tym co robisz, ale z tobą jest coś nie tak? Nie chce ci się? Chcesz przez całe życie siedzieć i nic nie robić, najlepiej żeby się nie zmęczyć bo po co? Pora wyjść ze swojej strefy komfortu i zacząć wykonywać ciężką pracę z takim samym

zaangażowaniem jakbyśmy robili coś przyjemnego. Legendy rodzą się w bólu, to osoby które wykorzystują każdy dzień w roku do tego, żeby zapisać się w historii sportu. Przeciętna osoba tylko myśli, że ciężko pracuje, dwie godziny dziennie wystarczą. To jest błąd, trzeba robić jeszcze więcej niż inni, a wtedy przyniesie to sukces.

Chcę cię nauczyć jak osiągać rzeczy niemożliwe, jako małe dzieci mamy marzenia by być astronautami, polecieć w kosmos, zostać kierowcami formuły 1. Dlaczego więc z wiekiem zaczynamy myśleć „racjonalnie”? Jeżeli myślenie racjonalne, ma nam odbierać marzenia to jaki sens ma takie myślenie. W pewnych sytuacjach, na przykład takich dotyczących marzeń, trzeba przestać słuchać tak zwanego głosu rozsądku i zacząć spełniać marzenia, żeby w przyszłości być szczęśliwym człowiekiem. W końcu ktoś lata w kosmos, to dlaczego to nie miałbyś być ty? Nie ma na to pytanie sensownej odpowiedzi, dlatego, że to możesz być ty. Pokaże ci, że nie ma rzeczy niemożliwych, a ambitnie wykonując cele można osiągnąć wszystko.

Przedmowa

Ta książka uczy młodych sportowców, którzy bardzo często kończą karierę ze względu na brak doświadczenia, jak radzić sobie w trudnych chwilach. Na dziecku, łatwo jest wyrzucić presję, przez co ciężko znosi porażki, a słowa krytyki mogą bardzo mocno wpłynąć na jego psychikę. Dlatego polecam to także osobom dorosłym aby uświadomiły sobie jak ich pociechy reagują na różne sytuacje związane ze sportem.

Właśnie etap dorastania jest najlepszym momentem do obrania ścieżki, którą chcemy podążać aby stać się nieśmiertelnym po przez nasze dokonania. Takie osoby jak Usain Bolt czy Michael Phelps, tworzą historię jeszcze za życia, ale kiedyś stali w tym samym miejscu, w którym ty się teraz znajdujesz i nie wiedząc jaki czeka ich sukces wykonywali swoją pracę. Nikt nie powiedział, że będzie łatwo, w telewizji, podczas igrzysk olimpijskich oglądamy sportowców przez krótką chwilę, ale żeby się tam znaleźć musieli ćwiczyć nie cztery lata, tylko całe swoje życie poświęcić by pokazać się całemu światu przez kilkanaście minut. To jest właśnie piękno sportu, nikt się nie zastanawia nad tym co musiałeś przejść żeby się tu znaleźć, o tym wiedzą tylko nieliczni, twój trener, rodzina, znajomi, ale robisz to przede wszystkim dla siebie, a

przy okazji sprawiasz przyjemność swoim bliskim. Sport jest naprawdę piękny, ale też strasznie ciężki, tylko nieliczni dotrważą do końca i zostaną prawdziwymi legendami. Jedno jest pewne, na wszystko musisz sam zapracować.

*"Nigdy nie jest za dużo, pytanie brzmi
Ile jesteś w stanie wytrzymać?"*

- Szymon Kurowski

1. Przebudzenie

Zaczynam od tego rozdziału, ponieważ wierzę, że po przeczytaniu całości zmienisz swoje nastawienie do treningów i staniesz się taką osobowością jaką chcesz być. Świadomie zaczniesz spełniać swoje marzenia nie patrząc na nikogo, tylko na samego siebie.

Każdy wie, że wykonywanie jakiegokolwiek sportu jest ciężkie i nie należy do najprzyjemniejszych, ale jeśli zdecydowałeś się dołączyć do grona osób, których do zwycięstwa niesie ból, powinienes wykonywać to jak najlepiej tylko potrafisz.

"Wszędzie dobrze gdzie nas nie ma", to jest znane powiedzenie i często narzekając mówimy, że ten i tamten mają łatwiej bo tylko kopią piłkę, czy tylko biegają, a my ciężko pracujemy. To jest nie prawda bo gdyby osoba która tak mówi, zamieniłaby się sportem jaki wykonuje z kimś innym, to mówiłaby dokładnie tak samo. Możesz mi wierzyć, że nikt, kto jest na szczycie nie ma łatwo i ciężko pracuje na sukces, bez znaczenia jaki sport by to nie był. Wybitni ludzie nie są wybitni od urodzenia bo mają więcej talentu czy też dlatego, że całymi dniami nic nie robią. Wręcz przeciwnie, wykonują 200% normy

osoby, która myśli, że ciężko pracuje, dlatego też znajduje się w takim a nie innym miejscu, dzięki swojemu oddaniu w sport. Jeśli uważasz, że dajesz z siebie wszystko na każdym treningu, a mimo to nie masz sukcesów, to tylko znak na to, że powinieneś robić jeszcze więcej. Po za normalnymi treningami, które każdy wykonuje, musisz robić coś dodatkowego, w weekendy, dni wolne ćwiczyc samemu, niekoniecznie siłowo, w zależności od sportu, zamiast tępo oglądać telewizję, możemy oglądać i rozciągać się jednocześnie. Musisz wiedzieć, że wykorzystanie każdej wolnej chwili do maksimum przyniesie oczekiwane rezultaty. Przy uprawianiu jakiegokolwiek sportu ważna jest wszechstronność, jeśli na co dzień biegasz, dobrym innym treningiem będzie jazda na rowerze, rolkach, łyżwach, nartach czy pływanie. Wykorzystanie innych części wpłynie korzystnie na naszą wytrzymałość, ale także rozwinie mięśnie które rzadziej używamy.

Żeby być w czymś dobrym trzeba stać się perfekcjonistą, dużą rolę odgrywa technika, czy to w grach zespołowych, rzucie młotem, dyskiem, oszczepem, poprawne wykonywanie czynności może przynieść lepsze rezultaty niż przyrost bicepsa o dwa centymetry. Dlatego bardzo ważne jest słuchanie uwag trenera, analizy wideo, również są ważne żebyś mógł na siebie spojrzeć z boku bo nie raz wydaje nam się że wykonujemy coś poprawnie, a okazuje się że tak nie jest. Szkoda tylko, że w skokach narciarskich nagrywanie skoczków i analiza to podstawa treningu, a w większości sportów jest to nieznane albo niepotrzebne. Sam powinieneś oglądać najlepszych

zawodników i starać się wykorzystywać ich technikę. Po prostu żyć tym co robisz, żeby stało się to twoją pasją albo nawet obsesją, która doprowadzi cię do bycia doskonałym.

Na koniec sam zastanów się jakie elementy w twoim sporcie są ważne, ja jako pływak mogę wymienić:

- szybkość
- siła
- technika
- wytrzymałość
- start
- nawrót
- zakończenie

Wypisz swoje i oceń siebie w skali od 1 do 10, przy czym najwyższa jednostka to poziom na jakim wykonuje to najlepszy sportowiec, u mnie będzie to Michael Phelps, więc dziesięciu punktów nie zdobędę w żadnym z wymienionych elementów. Jak już się oceniłeś to pomyśl co jeszcze możesz zrobić żeby zbliżyć się do legendy, skoro tak ciężko trenujesz to dlaczego twoja ocena jest taka słaba? Oceń się sprawiedliwie, nie będąc zbyt pewnym siebie albo za bardzo skromnym, wtedy będziesz wiedział nad czym musisz bardziej popracować, co nie oznacza, że wszystko inne masz odpuścić. Dąż cały czas do tego, żeby wyjść po za skale, stać się najlepszym.

2. Priorytety

Gdy już dotarłeś do tego miejsca w którym się teraz znajdujesz, nadszedł moment żeby zastanowić się nad priorytetami. Co w naszym życiu jest najważniejsze nieustanny odpoczynek, zabawa czy realizacja marzeń? Każdy musi sobie sam odpowiedzieć na to pytanie. Jeśli za priorytet wybrałeś dążenie do postawionych celów, to zrobię wszystko, żebyś po przeczytaniu tego był w stanie osiągnąć co tylko będziesz chciał. Pamiętaj jednak, że nikt za ciebie nie wstanie z łóżka, nikt za ciebie nie przeczyta tej książki, tylko ty masz wpływ na swój los i albo będziesz świadomie decydować albo pozwolisz żeby przypadek zdecydował o twojej przyszłości.

Oczywiście każdy w życiu ma inne obowiązki, oprócz treningów, mogą to być: szkoła, praca, rodzina. Dwa ostatnie przykłady są znacznie poważniejsze, często utrudniają nam wykonywanie pasji i nie mamy na to wpływu, ale ty młody człowiek, który nie ma zmartwień, a jedynym obowiązkiem jaki masz jest chodzenie do szkoły, co jest twoim priorytetem? Często słyszę wymówki, że nie ma czasu żeby się uczyć bo trenuje albo nie może trenować bo musi się uczyć, zwłaszcza w klasie maturalnej. Tak naprawdę to wszystko to wymówki przed podjęciem ciężkiej pracy bo nie raz jest tak, że nie ma

ani sportu ani nauki, więc na co inne tracisz czas? Dla każdego człowieka na ziemi dzień trwa tyle samo, czy to był Michael Jordan, czy Muchammad Ali, każdy z nich miał dziennie 24h na zrealizowanie swojego planu treningowego, dokładnie tyle samo ile masz ty. Twoich przeciwników nie obchodzi czy byłeś chory, a sędziemu nie pokazujesz zwolnienia lekarskiego bo z przygotowania do startu, rozliczasz się sam ze sobą. Twój rywal chce cię pokonać nie zważając na nic, więc przestań okłamywać samego siebie, symulować złe samopoczucie.

Najczęściej powtarzanymi kłamstwami są: zacznę od jutra, od poniedziałku, od nowego roku. Te brednie to nic innego jak oszustwo swojego organizmu. Przekładanie wszystkiego na inny termin, „nowy rok nowa ja”, czas nieustannie ucieka i wie o tym każdy, a mimo to pozwalamy sobie na przekładanie naszych celów na inny termin. Jeśli nie jesteś w stanie zacząć teraz, jutro też nie zaczniesz. Co ci przeszkadza, żeby zacząć w tym momencie? Wstań z kanapy i zacznij realizować postawione cele od razu.

Nie raz musiałem ustalać sobie w głowie co jest dla mnie najważniejsze. Gdy chodziłem do podstawówki, a dokładnie piątej klasy, przygotowywałem się do mistrzostw polski, razem z moją koleżanką, ponieważ tylko my z grupy dwudziestu kilku osób zrobiliśmy w zawodach kwalifikacyjnych minimum. Co to dla mnie oznaczało? Rozpoczęcie wakacji tydzień później od moich rówieśników i trenowanie, gdy oni już mieli wolne. Nawet nie wiecie jak ciężko jest się zmotywować gdy musisz dać z siebie wszystko na treningu, a kątem oka widzisz jak koledzy z grupy rzucają sobie piłką, w wodzie. Od czasu do

czasu piłka, którą podawali między sobą, lądowała na moim torze, było to dla mnie trudne doświadczenie. Starłem się nie skupiać na reszcie, tylko na sobie, wiedziałem po co to robię. Miałem w głowie obraz jak staje na podium, było to realne patrząc na to, że w kwalifikacjach uzyskałem piąty czas w Polsce na 100 metrów stylem zmiennym.

Ty też powinieneś przekalkulować co się dla ciebie najbardziej liczy, pomyśl o tym albo zapisz na kartce, przykładowo może to być:

- mistrzostwo polski
- kwalifikacje na mistrzostwa europy, świata
- medale z imprez międzynarodowych

To co zapisałeś lub pomyślałeś, powinno stać się twoim priorytetem w życiu, powinieneś zrobić wszystko by każdego dnia być co raz bliżej osiągnięcia założonego celu.

Zawsze podnoś sobie poprzeczkę tak wysoko jak tylko uważasz, pamiętaj żeby nie były to słabe cele, tylko wybitne, na których realizacją musisz dłużej popracować. Bo pomyśl sobie jeśli założysz sobie, że chcesz być dwudziesty w Polsce i mocną trenując uda ci się to zrealizować. To kolejnym celem będzie bycie w pierwszej dziesiątce, ale będziesz musiał włożyć w przygotowania jeszcze więcej pracy. Załóż sobie od razu mistrzostwo polski jako pierwszy cel, zrób wszystko żeby ci się to udało, a potem podnieś poprzeczkę jeszcze wyżej, dzięki temu wykonując trening będziesz wiedział dlaczego warto to robić.

3. Środowisko

Duży wpływ na nasz charakter ma to z jakimi ludźmi na co dzień się spotykamy, zadajemy. We wcześniejszym etapie naszego rozwoju, to rodzice nas kształtują, zaszczepiając w nas tym samym, jakieś konkretne rodzaje zachowań. Jednak z czasem pójdźcia do przedszkola, szkoły, znajdujący się tam ludzie zmieniają nasze zachowanie, a co najgorsze nie jesteśmy tego świadomi. To właśnie z kolegami z klasy, nauczycielami, trenerami spędzamy większość naszego dnia, nic więc dziwnego, że ulegamy presji środowiska.

Całe życie pracujemy nad tym, żeby być tak zwanym „sobą”, nie ulegać presji tłumu, ale jakby nie patrzeć, wszędzie spotykamy ludzi lub sytuacje, które nam to uniemożliwiają. Łatwo jest powiedzieć bądź taki i taki, ale tak naprawdę, wszyscy na świecie odgrywają jakąś rolę. Jest to moje ulubione porównanie, do aktorów, którym każdy z nas jest czy chce czy nie. Idąc do szkoły, pracy, spotykając się ze znajomymi, zachowujemy się tak jak jest to od nas oczekiwane. Nie powiesz nauczycielowi co o nim myślisz, tak samo on nie pokaże, że cię nie lubi, nie wygarniesz pracodawcy jakim jest chamelem i tak samo wśród znajomych nie pokażesz swojej prawdziwej twarzy. Jak więc najlepiej postępować by czuć się

dobrze? Nie dawać się prowokować, wprawiać w zły nastrój z powodu innych, nie czuć nienawiści, a najlepiej mieć obojętny stosunek. Czuć się szczęśliwym i ze wszystkiego starać się wyciągnąć pozytywną myśl. Wszystkie nasze obowiązki i problemy, przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie w obliczu śmierci, dlatego więc przejmujemy się takimi błahostkami, życie jest na to za krótkie, więc warto być szczęśliwym.

Wiem dobrze o tym, że dookoła nas są ludzie, którzy potrafią zniechęcić i zdołować. Najgorzej jest, gdy musimy z takimi osobami trenować, tacy którym ciągle się nie chce, a najlepiej to żeby w ogóle nie iść na trening. Przeżyłem to na własnej skórze będąc w gimnazjum, z dwudziestu kilku osobowej klasy, pływało tylko pięć osób, a reszta albo wchodziła się pobawić albo siedziała na ławce. W sumie to było do przeżycia, dzięki nim było więcej miejsca na torach, ale gdy słyszałem od tych trenujących jak to bardzo im się nie chce to odechciewało się wszystkiego. Ciągłe narzekania, że jest zmęczony, że dzisiaj nie ma siły, to jest takie de motywujące, że sam się sobie dziwię, że mimo tego potrafiłem nie rezygnować z treningów. Idąc do liceum myślałem, że będzie lepiej i było przez pierwszy rok, zgrany, młody zespół z jakimiś ambicjami. Nigdy tak dobrze mi się nie pływało, byłem w stanie przy bolących zatokach, głowie wchodzić do wody i trenować, wiem, że to nie było za mądre zachowanie, ale nie żałuje bo we wszystkim liczy się systematyczność. Wracając do wątku liceum, w drugiej klasie w raz z niespodziewaną zmianą trenera, rozbiła się nasza grupa i zostałem zmuszony do trenowania z ludźmi, którzy nie potrafią rano nawet wstać z

łóżka, a co dopiero wejść do zimnej wody. Na szczęście wtedy byłem już tak silny, że przy każdym zwątpieniu, wmawiałem sobie, że „mi się chce”, miałem cel, żeby jak najlepiej przygotować się do mistrzostw polski, który oczywiście zrealizowałem, nie opuszczając ani jednego treningu od września do marca. Mimo tego, że było trudno i nie raz zasypiałem na lekcjach, a na treningach nie raz sam wchodziłem do wody bo reszcie się nie chciało. Mimo tego, że trener potrafił zadać mi zadanie i sobie gdzieś pójść, ja mając świadomość, że go nie ma, robiłem swoje bo wiedziałem dla kogo to robię, dla siebie. Dodam jeszcze, że prosząc trenera o mocny trening na łódzkiej, moi koledzy byli na mnie źli bo woleli sobie zagrać w siatkówkę, czy piłkę nożną, ja jednak szedłem w zaparte i realizowałem swoje cele.

W taki właśnie sposób jak ja powinniście nie ulegać presji i wykonywać to co chcecie robić, wiadomo, że najlepiej trafić na grupę osób, które pracują i chcą tak samo jak tym być mistrzem, ale bywa różnie. Najważniejsze w takich sytuacjach, nie zniechęcać się i dotrwać do końca jakiegoś okresu na przykład gimnazjum, żeby po ukończeniu tej szkoły wybrać taką gdzie treningi będą częścią życia twojego i twoich kolegów, koleżanek.

Otoczaj się takimi ludźmi, którzy wnoszą jakieś wartości w twoje życie, nie mając na co dzień do czynienia z mistrzami, dowiesz się tylko tego, że to lub tamto jest niemożliwe. Mając okazje, zapytaj się Lewandowskiego, Gortata, czy innego wielkiego sportowca, czy bycie najlepszym jest możliwe? Czy marzenia się spełniają? Czy można żyć ze sportu? Na każde z

tych czy innych podobnych pytań usłyszysz od nich pozytywną odpowiedź, a dlaczego tak jest? Bo oni i każdy inny mistrz doświadczył tego na własnej skórze, oni wiedzą, że wszystko jest możliwe, w przeciwieństwie do słabych ludzi, którzy oceniają innych możliwości po tym co sami osiągnęli.

Kiedyś nie wierzono w latanie w kosmos, dzisiaj planują kolonizację marsa. Wierz tylko tym ludziom, którzy chcą osiągać rzeczy wielkie, dla niektórych niemożliwe, to oni pałają pozytywną energią i napędzają cię do ciężkiej pracy. Samemu jest trudniej, dlatego znajdź grupę osób, która będzie cię motywować, żebyś nie musiał ze sobą walczyć tak jak ja. Podejmij wybór i trenuj tam gdzie naprawdę chcą trenować.