Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Bieganie to również trening psychiki

Trening wyobrażeniowy, wyznaczenie celu, koncentracja na zadaniu czy skupienie się na technice biegu - to proste metody radzeniu sobie z bólem i niemocą psychiczną zalecane przez psychologów sportu. Eksperci radzą, jak podczas wyścigu lub długodystansowego biegu pokonać kryzys zwany ścianą, przebiec kolejne metry trasy oraz wydłużyć krok

skrócony przez zmęczenie.

Jak wyjaśniają Natalia Pawelska i dr Dariusz Parzelski, psychologowie sportu z Uniwersytetu SWPS, "ściana" jest kryzysem, który pojawia się w trakcie biegu. Co druga osoba doświadcza jej podczas swojego pierwszego udziału w maratonie. Nieustanny, kilkugodzinny wysiłek sprawia, że w organizmie zawodnika zachodzą zjawiska fizjologiczne, które powodują załamanie formy.

Badania przeprowadzone przez Pawelską pod kierunkiem dr. Parzelskiego wśród 162 biegaczy-amatorów wykazały, że 62,6 proc. z nich przynajmniej raz doświadczyło takiego problemu podczas pokonywania trasy. Wśród tych osób 12,5 proc. zawsze “zderza się ze ścianą" podczas maratonu, 30,4 proc. - często, a 57,1 proc. - rzadko. Stan ten pojawia się najczęściej między 28. a 35. kilometrem.

"Ściana określana jest jako nieprzyjemne doświadczenie, które ma charakter bardziej kryzysu fizycznego niż psychofizycznego. Objawia się to najczęściej poprzez ogólne zmęczenie, spadek motywacji, niezamierzone spowolnienie tempa, utratę formy, wzrost wysiłku, ból mięśni czy ociężałość kończyn" - tłumaczą autorka i promotor pracy pt. "Analiza motywów i strategii poznawczych wykorzystywanych w trakcie zawodów u sportowców trenujących biegi maratońskie.

Zdaniem ekspertów zjawisko "ściany" wiąże się z poziomem wytrenowania, dlatego debiutujący biegacze, którzy chcą w nadchodzącym sezonie spróbować swoich sił w maratonie, powinni przygotować się na trudności. Kluczowe jest zaplanowanie sposobów radzenia sobie ze "ścianą" oraz przystosowania się do warunków panujących podczas zawodów. Warto wziąć pod uwagę godzinę startu, temperaturę powietrza, strój sportowy, ale także ukształtowanie terenu.

Psychologowie sportu rekomendują tzw. trening wyobrażeniowy. Można postarać się o przebiegnięcie całej trasy maratonu w myślach, uwzględniając ustaloną strategię i angażując jak najwięcej zmysłów.

"Usiądź w spokojnym miejscu, zamknij oczy i wyobraź sobie jak przebiegasz całą trasę kilometr po kilometrze. Uwzględnij przy tym jak najwięcej szczegółów, między innymi, co widzisz pokonując trasę czy na tarczy zegarka sportowego, ale także zaobserwuj różne odgłosy, jak bicie własnego serca, doping kibiców, monitoruj własne samopoczucie, poczuj smak jedzenia i picia, które przyjmujesz w punktach żywieniowych oraz przetestuj sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Zanim staniesz na linii startu, będziesz przygotowany na różne ewentualności. Warto trzymać się tego planu, ponieważ euforia podczas pierwszych kilometrów może sprawić, że tempo biegu będzie znacznie szybsze od zamierzonego, co na kolejnych etapach przypłaci się spadkiem formy i motywacji" - radzą eksperci.

Mimo wystąpienia kryzysu, można dobiec do mety stosując strategie motywacyjne. Psychologowie oceniają, że przywoływanie negatywnych myśli i skupienie na każdym bolącym fragmencie ciała może oznaczać największą trudność i prowadzić do rezygnacji. Dlatego w czasie przygotowań do biegu warto opracować własne hasła motywacyjne, np. "jestem dobrze przygotowany do biegu", "bieganie sprawia mi dużo radości", "w sytuacji trudnej skupiam się na technice biegu". Strategie te są ważne szczególnie podczas ostatnich kilometrów maratonu.

"Aby dowiedzieć się, która strategia jest dla nas najbardziej odpowiednia, należy testować je podczas treningów i zawodów na krótszych dystansach. Im częściej ćwiczymy daną strategię, tym większa jest szansa, że będzie ona skuteczna" - przekonują Natalia Pawelska i dr Dariusz Parzelski.

Zdaniem psychologów warto regularnie trenować pod okiem trenera, wyznaczać sobie adekwatne

cele, opracować strategię na bieg, ale również ćwiczyć w takich warunkach, w jakich będzie się startowało. Można zacząć od biegów na 5 kilometrów, a następnie zwiększać dystans do 10 kilometrów, półmaratonu i tak aż do maratonu. Podczas każdego udziału w zawodach na krótszych dystansach, oprócz sprawdzenia swoich możliwości biegowych, warto skupić się na obserwacji zachowań własnego organizmu i jego reakcji na sytuacje kryzysowe.

Oprócz przygotowania fizycznego, istotna jest także odpowiednia dieta zarówno przed, jak i w trakcie maratonu. Powinno się zaplanować jak często, jakie rodzaje i ilości płynów będzie się przyjmowało oraz czym uzupełni się brakującą energię.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/27359.html

18-08-2025

Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii

Na najlepsze prace licencjackie lub inżynierskie.

18-08-2025

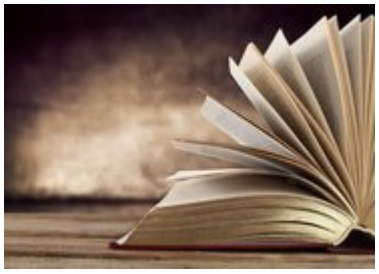
Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle

Jeżeli koty się ze sobą tłuką, to ich celem nie jest podporządkowanie drugiego.

18-08-2025

Proteza stawu biodrowego z pomocą robota

Dołączyliśmy do Belgii i Słowacji, które już korzystają z tej technologii.



18-08-2025

Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią

Środowisko naukowe postuluje m.in o promowanie stałości zatrudnienia.

18-08-2025

Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami

Naukowcy z Japonii przenieśli unikalne zachowanie godowe.

18-08-2025

Napoje izotoniczne

Tylko po dużym wysiłku lub długim pobycie w upale.

18-08-2025

Mole spożywcze zjadają wszystko

Powiedział PAP prof. Stanisław Ignatowicz, entomolog.

18-08-2025

Wysoki poziom trójglicerydów sprzyja tętniakom aorty

Wwynika z badania na myszach, o którym informuje pismo „Circulation”.

Informacje dnia: Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne Rusza 15. edycja konkursu Złoty Medal Chemii Behawiorystka: żyć jak kot z kotem, czyli źle Proteza stawu biodrowego z pomocą robota Szkic rozporządzenia o ewaluacji nauki będzie gotowy późną jesienią Wystarczył jeden gen, aby przenieść zachowanie między gatunkami Napoje izotoniczne

Partnerzy