

Są sportowcy, których historia wraca do człowieka wtedy, gdy sam zaczyna robić się nerwowo przed startem. Adam Małysz działa u mnie właśnie tak. Nie dlatego, że każdy z nas skoczy kiedyś na podobną odległość, tylko dlatego, że jego droga do formy ma w sobie coś bardzo „przyziemnego”. Książka o Adamie Małysz, nawet jeśli jest napisana biograficznie, w praktyce staje się podręcznikiem psychiki, organizacji i powtarzalnej pracy. I to jest ważne, bo wyzwania sportowe prawie nigdy nie wygrywa tylko talent.

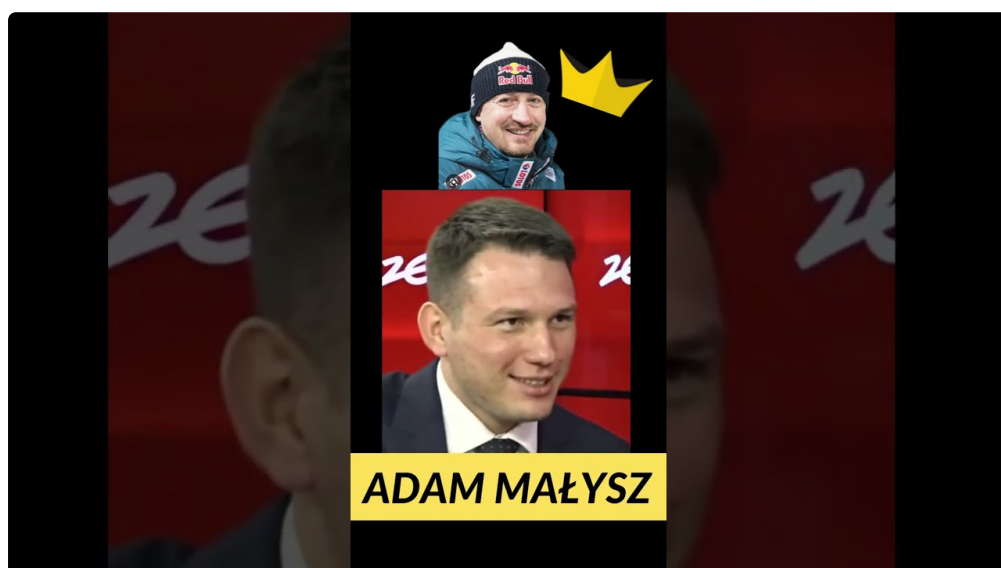
Kiedy czytam fragmenty biografii Adama Małysza w podobnych ujęciach, wracam do myśli, że w skokach narciarskich różnica między „jakoś to będzie” a konkretnym rezultatem rozgrywa się w szczegółach. W decyzjach, które zawodnik podejmuje dzień po dniu. W tym, jak reaguje na techniczne drobnostki, na pogodę, na nacisk otoczenia i na własne wahania formy. A jeśli przeniesiemy to na amatora, rekreanta, zawodnika w rozgrywkach lokalnych, osobę wracającą do treningów po przerwie, to nagle okazuje się, że mechanika przygotowania do wyzwań jest podobna.

## **Dlaczego historia Małysza jest użyteczna, nawet jeśli nie skaczesz na nartach**

Wbrew pozorom nie chodzi o same skoki, choć to one są nośnikiem emocji. Chodzi o model działania. Skok narciarski jest sportem, w którym „chwila” na belce i w locie jest spektakularna, ale plan przygotowań jest znacznie dłuższy i bardziej przyziemny. W książce o Adamie Małysz często wybrzmiewa myśl, że wynik to efekt ciągłości: treningów, regeneracji, analizy, korekt oraz trzymania standardu, gdy jest ciężko.

Jeśli miałbym opisać to z perspektywy kogoś, kto nieraz widział, jak sportowcy potrafią się spalić od nadmiaru nacisku, to „wzór Małysza” działa, bo uczy rozdzielania dwóch rzeczy. Pierwsza to emocje związane z startem. Druga to praca, którą da się wykonać niezależnie od tego, co dzieje się w głowie. Wyzwanie sportowe jest zwykle wtedy, gdy pojawia się presja i ryzyko oceny. Biografie pokazują, że [recenzja książki o Małysz](#) sportowiec nie walczy z presją jako taką, tylko buduje procedury, które presję osławiają.

W praktyce oznacza to, że możesz mieć gorszy dzień i nadal wykonać plan. Możesz mieć gorszy trening i nadal wrócić do rytmu. Możesz nie znać odpowiedzi na wszystkie pytania techniczne i nadal pracować nad tym, co ma największą dźwignię: regularność, siłę podstaw, mobilność, sen, właściwe tempo progresu. To brzmi banalnie, ale w książkach sportowych, także tych, w których Adam Małysz książka jest o nim, te elementy nie są opisane jako slogany. Są pokazane jako konsekwencja konkretnych wyborów.



# Książka jako trening: jak czytać, żeby wyciągnąć wnioski dla siebie

Są osoby, które czytają biografie „dla klimatu”. One dostają emocje i wspomnienia, ale wnioski często rozmywają się w czasie. Ja wolę czytać sportowe życiorysy jak materiał do warsztatu, nawet jeśli autor skupia się na historii. Biografia adama małysza potrafi dać konkret, jeśli podejdziesz do niej w sposób roboczy: nie tylko „co się stało”, ale „dlaczego to zadziało” oraz „jak to przełożyć na moją sytuację”.

Pierwszy krok jest prosty, ale wymaga dyscypliny. Po każdym rozdziale zadaję sobie trzy pytania: co w tej historii było kontrolowalne, co było losowe albo środowiskowe i gdzie najłatwiej było popełnić błąd. W skokach narciarskich środowisko ma ogromne znaczenie, wiatr i warunki potrafią zmienić wszystko. W innych sportach też jest coś podobnego. W biegach to nawierzchnia i pogoda, w kolarstwie zmęczenie w terenie i profil trasy, w sportach zespołowych układ rywali i tempo gry. Najważniejsze jest to, że nie masz wpływu na wszystko, ale masz wpływ na reakcję i przygotowanie.

Drugi krok to „przetłumaczenie” na własne jednostki czasu. Małysz w trakcie sezonu pracuje cyklami. Ty też pracujesz cyklami, choćby w mikroskali tygodnia. Jeśli w książce widzisz, że po trudnym okresie wraca koncentracja na podstawach, to u ciebie odpowiednikiem nie będzie nagle skokowy trening techniczny, tylko powrót do stabilnych filarów: konkretnych bodźców, rozsądnej objętości i planu regeneracji.

Trzeci krok to sprawdzenie, czy wnioski nie są zbyt ogólne. Sportowa praktyka nauczyła mnie, że to, co brzmi „mądrze”, może nie działać, jeśli nie da się tego wykonać w czterdziestu pięciu minutach w tygodniu. Jeśli po lekturze nie wiesz, co robisz w kolejnym tygodniu, to znaczy, że lekcja została uchwycona w emocjach, a nie w decyzjach.

## Presja, błędy i powrót do pracy: lekcje, które wchodzą pod skórę

Wyzwaniem sportowym często nie jest sam trening. Wyzwanie zaczyna się wtedy, gdy coś idzie nie tak, a ty masz czas na analizę i jednocześnie pojawia się oczekiwanie. W książce o Adamie Małyszu wątek presji można czytać jako opowieść o radzeniu sobie z oceną, ale dla mnie to przede wszystkim nauka zarządzania własnym tempem frustracji.

Jest taka kategoria błędów, która pojawia się u wielu sportowców: „zbyt szybka zmiana wszystkiego”. Kiedy wynik siada, człowiek zaczyna szarpać techniką, przebudowuje program, dokłada intensywności, skraca rozgrzewkę, a potem zdziwienie, że organizm i tak jest w trybie obronnym. W skokach zmiana zbyt wielu rzeczy naraz może rozjechać czucie oraz rytm. W innych dyscyplinach podobny efekt robi nadmiar korekt, zwłaszcza jeśli brakuje czasu na adaptację.

Dlatego jedna z najważniejszych rzeczy, które wyciągam z takich historii, to zasada iteracji. Najpierw jedna zmiana, najlepiej taka, którą da się monitorować. Potem czas na efekt. Jeśli nie ma poprawy, wracasz i szukasz następnej dźwigni. W treningu amatorskim to oznacza, że nie warto poprawiać naraz chwytu, ustawienia, stroju, butów i wszystkiego wokół startu. Lepiej wybrać jeden aspekt i testować go w kontrolowanych warunkach, na przykład na treningu w tym samym tempie, podobnym terenie i podobnej porze dnia.

## Plan przygotowań: z czego zbudować wyzwanie, żeby nie zginąć pod ambicją

Wiele osób myśli, że przygotowanie do wyzwania to dodanie treningu. Często prawda jest odwrotna: przygotowanie to odjęcie chaosu. Gdy próbujesz „zrobić wynik”, możesz wpaść w spiralę, gdzie trening miesza się z przestymulowaniem, a regeneracja staje się dodatkiem, nie fundamentem.

Kiedy opieram się na podejściu, które przewija się w biografiach podobnych do biografii Adama Małyszki, widzę stały motyw: stabilność rytmu. Nie chodzi o sztywność, tylko o powtarzalne zasady. W mojej praktyce najlepiej działa takie myślenie: trening to bodziec, sen to reset, a analiza to korekta. Jeśli któryś element znika, całość robi się przypadkowa.

Wyzwanie sportowe ma też wymiar organizacyjny. Dobra forma nie bierze się z powietrza. Bierze się z planowania dni, kiedy masz realny dostęp do treningu, oraz z tego, co robisz z dniami bez treningu, żeby one nie zjadały energii. Tu wchodzi jedzenie, nawodnienie, praca, stres rodzinny, obowiązki. W biografiach sportowców często pojawiają się wzmianki o tym, jak trudne bywa pogodzenie różnych sfer. To nie jest tylko tło. To część gry.

Poniżej masz krótką checklistę, która u mnie sprawdza się, gdy zbliża się trudniejszy start albo gdy czujesz, że „robisz wszystko naraz”.

- Wybierz jeden cel mierzalny na poziomie tygodnia (np. Liczba jednostek, średnie tętno w określonym przedziale, czas w siłowni w zakresie).
- Ustal okno regeneracji, realnie wykonalne (np. Dwa dni lżejsze lub jeden pełny odpoczynek co tydzień).
- Przygotuj plan na gorszy dzień, nie na lepszy (co robisz, gdy nie masz energii, a start jest za tydzień).
- Zadbaj o sen, bo jest najszybszym „wąskim gardłem” (jeśli śpisz mniej, natychmiast spada jakość adaptacji).
- Zapisuj najważniejsze obserwacje po treningach (RPE, jakość snu, odczucia, drobne sygnały bólowe).

To nie jest magiczna recepta. To ułożenie kilku elementów tak, żeby twoje przygotowanie nie rozpadło się przy pierwszym podmuchu stresu.

## **Technika i ciało: korekty, które mają sens, oraz te, które tylko podkrecają lęk**

Biografie sportowe często pokazują, że technika nie jest „jednym ustawieniem”. To raczej system powiązań: ustawienie ciała, czucie, timing, a do tego mentalne zaufanie do ruchu. W skokach to szczególnie wyraźne, bo każdy element zmienia reakcję na lot i lądowanie.

W twoim sporcie może być podobnie. Jeśli na przykład biegasz i próbujesz jednocześnie poprawić długość kroku, kadencję, pozycję tułowia i sposób lądowania, możesz w krótkim czasie pogorszyć ekonomię ruchu. Jeśli siłujesz się z techniką, a do tego dokładasz objętość, w końcu pojawia się złość, frustracja i dryf jakości. Wtedy nie korygujesz techniki, tylko uczysz się paniki.

Co z tym robić? Moja praktyka jest taka, że korekta techniczna ma sens wtedy, gdy masz kontrolę nad bodźcem i czasem. Najpierw test w treningu, potem ocena. Dobrze jest też pilnować, żeby korekta nie weszła w tryb „przestaję czuć”. Jeśli twoje czucie ciała jest mocno rozregulowane, to w pierwszej kolejności potrzebujesz stabilizacji, a nie kolejnej zmiany.

W tym miejscu książka o Adamie Małyszce bywa bardzo pomocna psychologicznie. Bo daje przykład, jak wygląda długie uczenie się, a nie jednorazowa „naprawa”. Trudne momenty w sportach wyczynowych nie są krótkim epizodem, tylko etapem, z którego trzeba wyjść metodą małych kroków. W twoim życiu może to być równie proste: mały błąd techniczny naprawiasz długo, ale konsekwencja ma sens. To działa, bo ciało lubi przewidywalność.

## **Sezon i cykl: jak nie przygotować się na za mocno, za wcześnie**

Nie lubię dzielić ludzi na tych, co „nie ćwiczą” i „ćwiczą za dużo”. W rzeczywistości większość błędów bierze się z braku cykliczności. Wyzwania sportowe pojawiają się w kalendarzu, ale organizm nie wie, że to „tylko jeden

weekend”. Jeśli wejdziesz w intensywność, zanim masz bazę, będziesz się odbijać zamiast rosnąć.

W skokach sezon to złożony układ bodźców, a w książkach sportowych często widać, że przygotowania są prowadzone etapami. Nie wszystko jest najcięższe naraz. Są momenty, w których priorytetem jest stabilność, są momenty, w których wchodzisz w większe obciążenia, i są momenty, gdzie liczy się utrzymanie formy, a nie gonienie wyniku.

Dla amatora najprostszy podział, jaki ma sens, to myślenie w cyklach tygodniowych. Jeden cykl może być zbudowany tak, że objętość stopniowo rośnie, a tydzień „wygaszania” daje regenerację i pozwala wrócić silniejszym. Jeśli zawsze kończysz tydzień na wysokim zmęczeniu, będziesz działać na rezerwach, a wtedy nawet dobra technika przestaje działać, bo mięśnie i układ nerwowy nie mają już czasu na adaptację.

Tu znowu przydaje się biografia. Bo w takich opowieściach sportowiec uczy się przyjmować zmiany, a nie je zwalczać. Jeśli czujesz, że twoje przygotowanie „wygrywa” zmęczenie, a nie trening, to jest sygnał, że cykl wymaga korekty, nie kolejnego ambitnego kroku.

## **Mentalna gotowość: jak walczyć z myślami tuż przed startem**

O mentalu da się pisać długo, ale wolę konkret. W sportach wyczynowych presja jest często planowana, to znaczy pojawia się w zawodach i w treningach kontrolowanych. Dla wielu osób najtrudniejszy jest moment tuż przed startem: przyspiesza oddech, pojawia się napięcie w brzuchu albo w dłoniach, a głowa próbuje zaplanować wszystko naraz.

W książkach, w których pojawia się adam mały, wątek mentalny można wyczytać między wierszami. To nie są gotowe techniki relaksu, raczej opowieść o tym, jak zawodnik trzyma standard. W praktyce standard to sekwencja: rozgrzewka, przygotowanie sprzętu, rytuały, wejście w start, skupienie na tym, co zależy od ciebie.

Ja stosuję proste podejście: przed startem nie negocjuję z głową. Gdy pojawia się lęk, nie walczę z nim siłą woli. Wracam do procedury. Jeśli wiem, co mam zrobić od momentu przyjazdu, przez rozgrzewkę, aż po rozruch, to lęk zostaje w roli tła. Jeśli natomiast cały czas „rozmyślam”, procedura się rozpada, a ty zaczynasz reagować na bodźce z zewnątrz.

Poniżej druga i ostatnia lista w tym artykule, bo to akurat zbiór krótkich rzeczy, które można od razu przełożyć na praktykę.

- Powiedz sobie przed startem jedno zdanie o zadaniu, nie o wyniku (np. „robię powtarzalną rozgrzewkę i kontroluję rytm”).
- Zrób rozgrzewkę według stałego schematu, nawet jeśli czujesz, że „nie masz nastroju”.
- Ustaw uwagę na jednym sygnale technicznym na każde 5 do 10 minut wysiłku.
- Przygotuj plan, co robisz, gdy warunki się zmieniają (pogoda, decyzja organizatora, opóźnienia).
- Po treningu zanotuj tylko to, co pomoże w kolejnym, bez dopisywania dramatów.

To działa, bo redukuje liczbę decyzji w momencie stresu. A w stresie decyzje są najbardziej kosztowne.

## **Sprzęt i przygotowanie logistyczne: rola detali, które nie brzmią romantycznie**

Kiedy ktoś czyta biografie sportowców, łatwo pominąć logistykę. A potem w realnym życiu okazuje się, że ten „nudny” wymiar robi różnicę. Nie chodzi o to, że sprzęt wygra z brakiem formy. Chodzi o to, że sprzęt i organizacja obniżają tarcie. A tarcie zjada energię.

W skokach sprzęt, ustawienia i przygotowanie są krytyczne, bo wahania wpływają na bezpieczeństwo i czucie. W innych sportach analogicznie: buty, dobór nawierzchni, właściwe odżywienie w czasie przedstartowym, kontrola czasu dojazdu, warunki w miejscu rozgrzewki. Często amator ma tyle stresu, że sprzęt staje się dodatkowym źródłem napięcia. Wtedy warto zrobić z niego temat spokojny: sprawdzić wcześniej, przygotować, mieć plan B.

W książce o Adamie Małyszku możesz nie dostać instrukcji „jak pakować torbę”. Zyskujesz natomiast perspektywę, że w sporcie wyczynowym nic nie jest przypadkowe. Nawet jeśli w opowieści to tylko fragment, to ogólny wniosek pozostaje ten sam. Gdy przygotowanie jest uporządkowane, umysł ma mniej powodów, by uruchamiać chaos.

## **Co wybrać na start: trening, czytanie i refleksja, czyli jak zbudować własną „drogę Małysza”**

Czasem ktoś pyta mnie, czy lepiej najpierw ułożyć trening, a dopiero potem czytać biografię. Ja widzę to inaczej. Lektura może uporządkować myślenie, ale nie zastąpi planu. Najlepiej działa kolejność: dopracuj swoje podstawy, a potem wykorzystaj biografię, żeby znaleźć motywację i logikę działań.

Jeśli planujesz wyzwanie sportowe w najbliższych tygodniach, to książka o Adamie Małyszku może stać się twoim „lustrem”. Sprawdzasz w niej, czy twoje postępowanie wygląda dojrzałe. Czy rośniesz w rytmie, czy tylko gonisz. Czy umiesz odpuścić na czas, czy zawsze chcesz „przepchnąć” kolejny trening. Czy twoja analiza prowadzi do korekty, czy tylko do samokrytyki.

Ważne jest też, żeby nie popaść w mechaniczne kopiowanie. Możesz wziąć z biografii styl podejścia, ale twoje ciało i twoje okoliczności są inne. Jeśli masz kontuzję, priorytet jest medyczny, nie psychologiczny. Jeśli masz pracę i stres, sen może być ograniczony, więc trzeba kreatywnie planować regenerację. Jeśli nie masz dostępu do trenera, musisz wzmocnić obserwacje własne. To nie jest brak ambicji. To jest realizm.

## **Krótką mapą działania na najbliższe 30 dni**

Jeśli chcesz potraktować tę lekturę i tę historię jako impuls, zamiast inspiracji bez skutku, zrób sobie plan na miesiąc. Taki horyzont jest wystarczająco krótki, żeby zobaczyć efekty i wprowadzić korekty, a jednocześnie na tyle długi, żeby zmiany miały szansę „osiąść”.

Nie będę udawał, że da się ułożyć jeden plan dla wszystkich. Wyzwaniem sportowym może być start biegowy, sprawdzian sprawnościowy, zawody klubowe w sportach zespołowych, powrót do treningów po przerwie albo przygotowanie do wymagającego turnieju. Ale zasada jest wspólna: w każdej dyscyplinie masz cztery elementy, które trzeba poukładać, objętość, intensywność, regenerację i techniczne nawyki.

W tych 30 dniach najważniejsze jest, żeby obserwować, czy rośnie twoja zdolność do wykonania pracy, a nie tylko twoja zdolność do przetrwania zmęczenia. Jeśli czujesz, że trening jest coraz cięższy, a jednocześnie jakość ruchu spada, to zwykle problemem jest zbyt szybkie tempo narastania obciążeń albo brak regeneracji. Wtedy zamiast dokładać, trzeba zmienić strukturę tygodnia.

A jeśli trzymasz się tego i czytasz w przerwach fragmenty, które pasują do twojego momentu (na przykład miejsca w których biografia pokazuje powroty do formy, pracę z trudnymi okresami, weryfikację podejścia), to łatwiej zachować głowę na karku. Adam Małysz to nie instrukcja treningowa. To opowieść o konsekwencji. A konsekwencja jest uniwersalna.

## **Na co uważać, kiedy inspiracja zamienia się w presję**

Jest jedna pułapka, o której rzadko się mówi. Inspiracja biografią potrafi zamienić się w presję. Człowiek zaczyna oczekiwać od siebie „wyniku jak u bohatera”, czyli robi z wyzwania zadanie tożsamościowe. Kiedy trening nie idzie, sam siebie ocenia jako „gorszego” zamiast oceniać plan i proces.

Wtedy wracaj do prostego rozdziału: wynik to efekt, a trening to proces. Jeśli robisz proces, masz prawo mieć gorsze dni. Jeśli wciąż sabotujesz proces, to nie ma co udawać, że to „tylko czasowe”.

Właśnie tu przydaje się rozsądek z biografia adama małysza w tle: sportowiec ma swoje momenty słabsze, zmienia otoczenie i strategię, uczy się, jak nie rozsypać się pod ciężarem. To nie jest romantyczne. To jest realistyczne. I to realizm powinien cię chronić przed gonieniem iluzji.

Jeśli chcesz, mogę podpowiedzieć, jak dobrać książkę o adamie małyszu do twojego celu (np. Start biegowy, powrót po przerwie, przygotowania do zajęć na sprawności). Napisz, jaki sport trenujesz i jakie wyzwanie masz w kalendarzu.