Jak zostać Mistrzem? Radzi Mateusz Malina

Data publikacji: 15.01.2016 16:10

Jeśli w ramach noworocznych postanowień zdecydowałeś, że przyszedł czas, by na poważnie zająć się sportem? Przeczytaj, co radzi Mateusz Malina, mistrz i rekordzista świata we freedivingu - dyscypliny sportowej uznawanej za jedną z najtrudniejszych.

Droga do sukcesu wiedzie różnymi ścieżkami. Tylko Ci, którzy są zdeterminowani, mają szansę stanąć na najwyższym podium. Wie o tym doskonale Mateusz Malina, który uczył się nurkowania z internetu, a pochodzi z Ustronia, miejscowości, gdzie nie było nawet basenu! Wytrwałość doprowadziła go w 2015 roku do zdobycia najważniejszych tytułów we freedivingu: Mistrza Polski i Mistrza Świata. Ale to nie medale mobilizują go do nieustającej pracy, lecz chęć pokonywania samego siebie i osiągania coraz to lepszych wyników. Jego wielki talent i wytrwałość wspiera międzynarodowa firma medyczna GRENA Ltd w ramach programu dla młodych sportowców „Grena Talents Forge". Wraz z rozpoczynającym się nowym rokiem 2016, podpowiada, co zrobić, by zostać mistrzem w swojej własnej dyscyplinie.

Momenty, w których odnosimy sukcesy, są powodem do radości. Jednak tylko najbliżsi, którzy codziennie widzą nasze zmagania, gorsze i lepsze dni, wiedzą, że to zwieńczenie wytrwałej pracy, często wieloletniej. Życie Mateusza Maliny od 7 lat podporządkowane jest treningom. Nie ma tu miejsca na wymówki. Jest plan, który codziennie realizuje. Dzięki temu w 2015 roku został Mistrzem Polski, Mistrzem Świata w konkurencji DNF (dynamiczne pływanie na bezdechu bez płetw), brał udział w finale Mistrzostw Świata w statyce (STA - Statyczne wstrzymywanie oddechu) i dynamice (DYN – dynamiczne pływanie na bezdechu z płetwami). Podczas Głębokościowych Mistrzostw Świata (AIDA Depth World Championship 2015) w Limassol, na Cyprze – zdobył dwa medale: srebrny w konkurencji CNF (stały balast bez płetw) oraz brązowy w konkurencji FIM (nurkowanie bez płetw).

5 KROKÓW, BY ZOSTAĆ MISTRZEM WG MATEUSZA MALINY:

1. Bądź wytrwały – nie ma drogi na skróty
Treningi bywają wyczerpujące i zdarza się, że ich efekty widoczne są dopiero po dłuższym czasie. Dlatego ćwicz systematycznie i bądź cierpliwy, a w momentach zwątpienia, przypomnij sobie sytuację ze swojego życia, która jest przykładem na to, że wytrwałość popłaca (na pewno masz taką w pamięci). Pamiętaj, że prawdziwe sukcesy wymagają czasu, a Ty solidną pracą, każdego dnia, krok po kroku, zbliżasz się do mety.

2. Dbaj o siebie – Twoje ciało będzie Ci wdzięczne
Nasze ciało to nie samochód, który można wymienić, gdy się zepsuje - mamy tylko jedno i należy o nie dbać. Tylko zdrowe i zadbane, będzie zdolne do podążania za naszymi marzeniami. W trosce o nie, dokonuj świadomych wyborów, np. zamiast szukać chwilowej przyjemności w „smacznym" jedzeniu typu fast food, zdecyduj się na aktywność sportową. Poziom poczucia szczęścia jest podobny (sprawdziłem) z jedną różnicą: po zjedzeniu czegoś niezdrowego to uczucie trwa tylko kilka minut, a następnie czujemy się gorzej, z kolei po treningu - cały dzień jesteś szczęśliwy i zadowolony z siebie.

3. Miej wielkie marzenia – wyznaczaj racjonale cele
Marzenia wyznaczają nam kierunek, w którym pragniemy iść. Warto mieć wielkie marzenia, jednak poszczególne cele powinny być dobrze przemyślane i racjonalne, a każdy z nich realny do osiągnięcia w wyznaczonym czasie (w ciągu kilku dni/tygodni/miesięcy). Stawianie sobie zbyt wysoko poprzeczki spowoduje, że szybko się zniechęcimy, gdyż długo możemy nie zobaczyć efektów naszej pracy. Najskuteczniejsza jest metoda małych kroków. Dlaczego? Zrealizowanie nawet najmniejszego celu bardzo nas motywuje, daje poczucie szczęścia i wiary w to, że każdy kolejny jest na wyciągnięcie ręki.

4. Ciesz się z każdego treningu – droga do celu jest najprzyjemniejsza
Zaczynając treningi warto wyznaczyć sobie cel, bo to właśnie on motywuje nas do wysiłku. Jednak ważne jest, aby czuć satysfakcję z tego, co się robi. To przyjemność, jaką czerpiemy z każdego treningu, z każdego nawet

najmniejszego sukcesu nadaje sens tej drodze do celu. Z czasem dostrzeżemy, że głęboką satysfakcję przynosi nam sam proces trenowania, a nie tylko osiąganie celów i poprzeczek. Tytuły i medale to tylko zwieńczenie naszej pracy i nagroda za włożony trud.

5. Wyjdź poza swoją strefę komfortu – tam rozpoczyna się rozwój
Wielu sportowców na początku swoich treningów myśli, że jest jakaś ukryta metoda treningowa, która daje wysokie rezultaty, w krótkim czasie. Nic bardziej mylnego. Metody są różne, a ich skuteczność zależy od indywidualnych predyspozycji. Zwłaszcza we freedivingu, który jest bardzo indywidualnym sportem ważne jest, aby np. wybrać się na basen z partnerem, spróbować czegoś nowego, wyjść poza swoją strefę komfortu. Ku zaskoczeniu może się okazać, że właśnie w naszym przypadku, ta technika działa lepiej niż u innej osoby. Z doświadczenia wiem, że właśnie wychodząc poza swoją strefę komfortu odkrywamy nieznane dotąd możliwości.

Czytaj również:

- Mateusz Malina znów zanurkuje
- Kolejny rekord Mateusza Maliny
- Mateusz Malina Mistrzem Świata
- Dwa medale Mateusza Maliny

mat.pras./red.