



Kurs Mistrzów Świata

Największe gwiazdy sportu zdradzają
sekrety swojego sukcesu
w 8 praktycznych lekcjach



Zapraszam,

Grzegorz Lisowski



Kurs Mistrzów Świata

Lekcja 8

RAFAŁ MAJKA



Zauważyłem, że wielu sportowców nie ma świadomości, że regeneracja jest równie ważna co same treningi. A brak dobrze zaplanowanego odpoczynku może doprowadzić do przetrenowania i kontuzji. Robert Korzeniowski w jednym z początkowych odcinków Kursu Mistrzów Świata powiedział, że odpoczynek traktuje jako konkretne zadanie w procesie przygotowania do najważniejszych zawodów.

O tym, jak powinna wyglądać odpowiednia regeneracja, zapytałem Rafała Majkę, brązowego medalistę olimpijskiego, zwycięzcę Tour de Pologne, uczestnika Vuelta a España i Tour de France.

Z tej rozmowy dowiesz się:

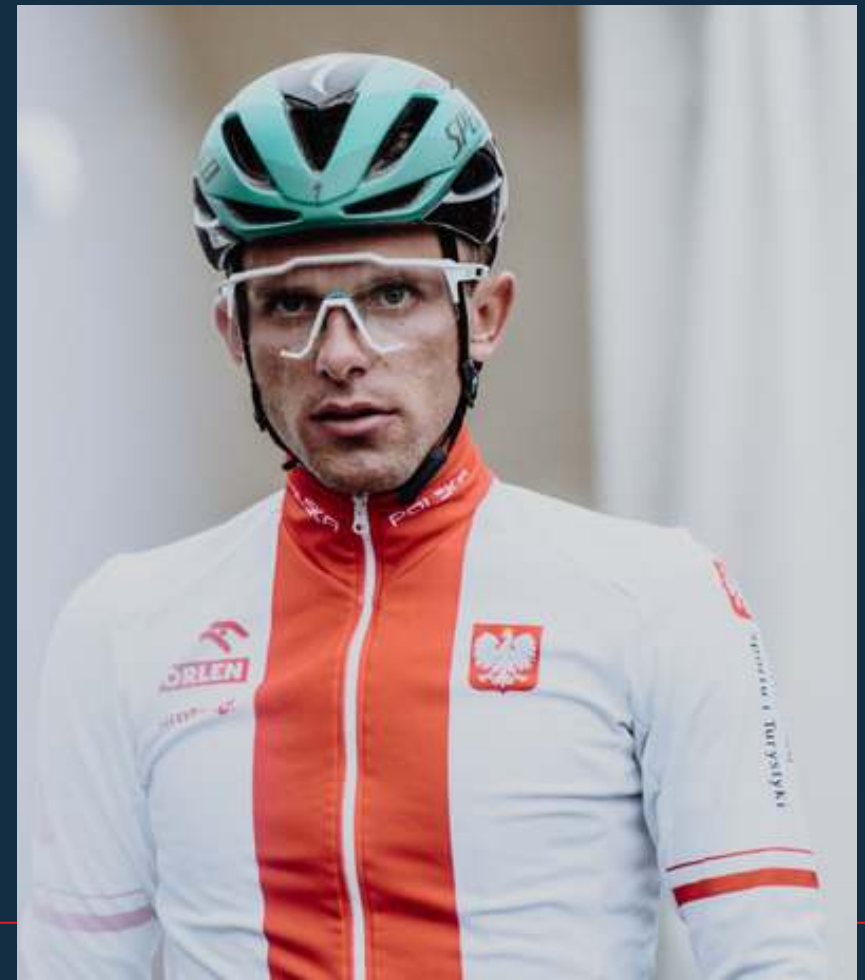
Jak efektywnie się regenerować?

Jak układać swój rytm dobowy, by być w pełni wypoczętym i dobrze przygotowanym na najważniejsze zawody?

Jaki i czy warto mierzyć jakość snu?

Jak istotna jest dieta w procesie regeneracji?

Jak wygląda proces przygotowań do najważniejszych wyścigów kolarskich?



Mateusz: Czyli podstawa to odpoczynek mentalny, czas z rodziną i najbliższymi. Oderwanie się od roweru?

Rafał: Dokładnie. Jestem ponad 200 dni w roku z drużyną. Ciągłe starty, ciągłe zgrupowania. Czas na odbudowę mentalną jest niezbędny. Totalna przerwa od sportu. Generalnie lubię obejrzeć piłkę nożną, siatkówkę czy tenis. Ale ten tydzień w domu jest inny. Nie ma na to miejsca. Odpoczynek psychiczny jest ważniejszy niż fizyczny.

Mateusz: Mam dokładnie tak samo. Gdy wracam z regat, mimo że jestem fanem sportu, nie ma mowy, abym obejrzał jakiegokolwiek wydarzenie sportowe w telewizji. Przejdźmy do kwestii snu. Ile godzin snu potrzebujesz po intensywnym, górskim etapie?

Rafał: Snu w trakcie Touru jest zawsze za mało. 7-8 godzin to jest wszystko, na co możemy liczyć. Chciałbym więcej. Jednak transfery między etapami nie pozwalają na optymalny wypoczynek. 150 km do przejechania autobusem. Na linii startu trzeba zameldować się 2 godziny przed startem. Uniemożliwia to optymalny wypoczynek. Taka specyfika wielkich Tourów. Wszyscy muszą się z tym mierzyć. Trenerzy jednak powtarzają nam nieustannie: *Każda minuta snu w takim wyścigu jest na wagę złota.*

W ciągu 3 tygodni godzina snu tu godzina snu tam ma znaczenie. W ostatnim tygodniu takiego wyścigu organizm jest tak wycieńczony, że z zaśnięciem są poważne problemy.



Mateusz: I co wtedy? Masz sprawdzoną rutynę przed snem, która ułatwia Ci zasypianie?

Rafał: Podstawa to powtarzalna rutyna.

Etap 1

Zaczyna się tuż po mecie. Szybka regeneracja – odżywka białkowa, jakiś baton. Potem obiad. Następnie masaż. Ta godzina to jest dla mnie totalne wyłączenie się od świata. Nie odbieram telefonu. Nie ma mnie dla nikogo. Czasem udaje mi się zasnąć.

Etap 2

Kolacja i chwila na rozmowę z rodziną. Regeneracja ciała i regeneracja mentalna. Niezbędne, aby wypocząć w nocy.

Etap 3

Zasypianie. Potem już gasimy światło i staramy się zasnąć. Przede wszystkim staram się nie myśleć i nie analizować. Trzeba opróżnić głowę ze wszystkim myśli. Nie myślę o wakacjach. Nie myślę o tym, co mnie czeka. Nie analizuję wyścigu. Totalna pustka. Wtedy zasypiam.

Mateusz: A jak podchodzisz do zabawy telefonem, przeglądaniem mediów społecznościowych?

Rafał: W trakcie wyścigu nie ma na to miejsca. W moim zespole jest tak, że telefony przed startem i wieczorem trafiają do depozytu. Tak poważnie jest ten temat u nas zaadresowany. To jest absolutnie kluczowe, aby nie czytać komentarzy, nie przeglądać mediów społecznościowych. Wielki Tour to nie jest miejsce na to. Jeżeli mamy czas, żeby zrelaksować się przy filmie, to nigdy nie dłużej niż 30-40 minut. Zawsze na przygaszonych barwach, żeby się niepotrzebnie nie pobudzać.

Mateusz: Czy monitorujesz i analizujesz jakoś długość i jakość snu?

Rafał: Tak, to podstawa. Każda noc, każda drzemka jest przeze mnie wprowadzona do systemu. Każda taka przerwa jest przeze mnie oceniana w skali od 1 do 10. Opisuję ją szczegółowo. Ile czasu trwała? W jakich warunkach? Jakie jest moje samopoczucie? Potem to jest analizowane przez sztab.



Mateusz: Używasz jakiejś elektroniki do monitorowania jakości snu?

Rafał: Ja akurat nie. Mierzę tylko tętno spoczynkowe po przebudzeniu. To oczywiście też trafia do naszej bazy danych.

Mateusz: A czy na przykład wozisz ze sobą swoją poduszkę?

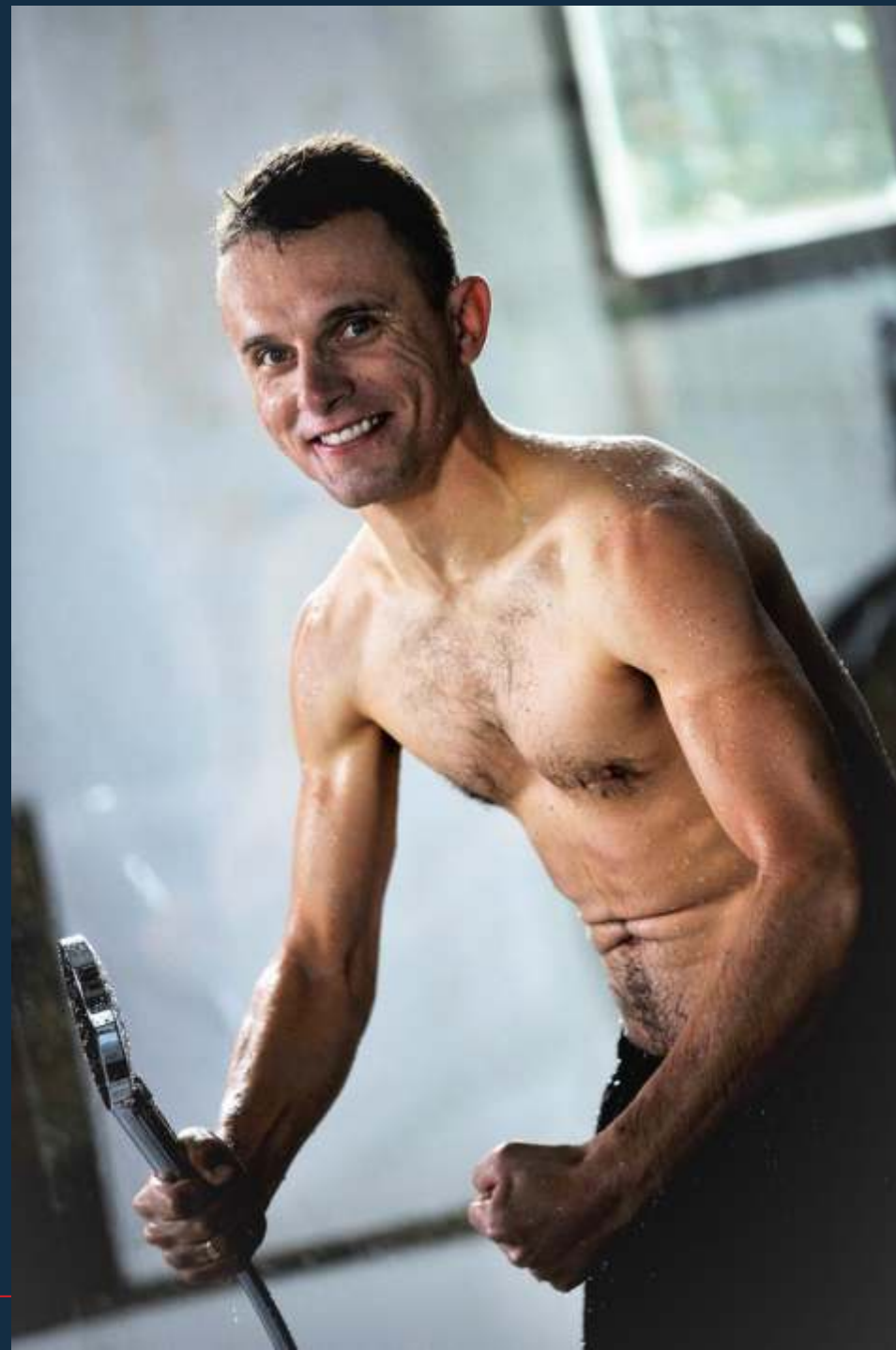
Rafał: Tutaj nie ma miejsca na przypadek. Nasz zespół wozi z nami materace i poduszki, wcześniej dopasowane do każdego zawodnika. Sen to jest absolutny klucz do sukcesu. Mimo że niemal codziennie śpimy w innym hotelu, to przynajmniej na tych samych materacach i poduszkach.

Mateusz: Co, kiedy noc jest gorszej jakości? Czy jeszcze można rano jakoś sobie pomóc w takiej sytuacji?

Rafał: Najlepszym rozwiązaniem, które polecam w takich sytuacjach, to drzemka po południu. Rekomenduję drzemkę 30-45 minut. Najlepiej jak najszybciej po treningu. Nawet w trakcie wyścigu jest to możliwe. W autobusie w trakcie transferu chociażby. Mamy przygotowane specjalne kanapy w autobusie. Wystarczy maska na oczy, może stopery do uszu. Jestem w stanie nawet do godziny pospać w takich warunkach.

Mateusz: Korzystasz z medytacji lub innych technik relaksacyjnych?

Rafał: Osobiście nie potrzebuję. Czasem zakładam słuchawki na uszy i słucham relaksacyjnej muzyki. Ułatwia mi uspokojenie organizmu. Wielu zawodników korzysta z medytacji i bardzo sobie to ceni.



Mateusz: Domyślam się, że znasz swój organizm doskonale. Czy zdarzyło Ci się przecenić możliwości swojego organizmu?

Rafał: Oj tak, Giro di Italia, pamiętam doskonale, 2016 rok. Przeceniłem swoje możliwości w trakcie przygotowań. Konsekwencje poniósłem w trakcie wyścigu. Za dużo godzin na rowerze, za dużo przewyższeń. W trzecim tygodniu wyścigu mój organizm odmówił współpracy. Próbowałem go karmić. Nie chciał nic przyjąć. Miałem zjeść 200 g makaronu i nie dawałem rady. Nie mogłem włożyć kolejnego widelca do ust. W normalnych warunkach nie mam z tym problemu. Zaczęły boleć mnie mięśnie. Forma spadła dramatycznie. Zdarzało mi się to częściej, ale nie aż tak znacząco. Sportowiec zawsze popełnia błędy. Jednak doświadczenie pozwala takich pułapek unikać. Lepiej sobie w takich sytuacjach radzi.

Mateusz: Na co byś zwrócił uwagę młodszym zawodnikom, aby takiej sytuacji uniknąć?

Rafał: Kluczowe są dwie rzeczy: **Odpuść trening**. Jeżeli nie jesteś w pełni zregenerowany, czujesz się gorzej, odpuść. Zrób trening na 90, może 80 procent. Bardziej sobie zaszkodzisz, przeciążając organizm, niż odpuszczając. **Odpowiednie odżywianie**. To, co jemy i ile jemy, to absolutny klucz do tego, jak będziemy zregenerowani, jak nasz organizm będzie znosił obciążenia treningowe. Dzisiaj nie wyobrażam sobie kolarstwa bez ścisłej współpracy z dietetykiem. Dzisiaj wiem, że dbałość o dietę to chyba najważniejszy element w kolarstwie na wysokim poziomie. Lista błędów, jakie wcześniej popełniałem, jest długa. Głównie za mało jadłem. Chciałem utrzymać niską wagę. Trenując intensywnie, musisz zapewnić odpowiednią ilość i jakość paliwa swojemu organizmowi. W tym elemencie popełnia się najczęściej błędów. Tutaj można szukać przewagi nad konkurencją.



Mateusz: A jak kształtował się proces świadomości i wiedzy w tym temacie u Ciebie?

Rafał: Ostatnie 4 lata to był przełom. Nawet nie wiedziałem, że jestem w stanie tyle zjeść. Mam ściśle określoną wagę makroelementów, które muszę zjeść każdego dnia. Każdy mój posiłek jest ważony. Nie ma miejsca na przypadek. Nieco utrudnia to życie mojej żonie, ale jest konieczne. Tak samo w hotelu. Każdy z zespołu dostaje szczegółową rozpiskę, ile czego ma zjeść. Śniadanie, obiad, kolacja. Wszystko pod kontrolą. Dla mnie regeneracja to dwie rzeczy: **Odpowiednia dieta i wypoczynek**. Tylko tyle i aż tyle. Nic ponadto. Pełne skupienie na tych elementach.

Mateusz: Kto pomaga Ci w temacie diety?

Rafał: W zespole mam dietetyka, który ze mną ściśle współpracuje. Mój trening zaplanowany jest przez sztab trenerski na 7 dni do przodu. Dietetyk 7 dni do przodu rozpisuje mi szczegółową dietę. Jedyna dowolność, jaką mogę wprowadzić, to zamienić makaron na ryż lub ziemniaki. Teraz mam 3 tygodnie, żeby zrzucić 1,5 kg. Aby to zrobić, nie tracić siły, najważniejsza jest odpowiednia dieta. Nie trening.

Mateusz: Powiedz mi, ile posiłków i jak jecie w trakcie wyścigu?

Rafał: Śniadanie - Rano głównie węglowodany. Ryż, makaron, płatki, dużo chleba. Trochę białka, na przykład omelet, szynka. Tłuszcze. Głównie awokado. Przed startem - Baton energetyczny, proteinowy. W trakcie wyścigu - 90-120 g węglowodanów co godzinę. Napój węglowodanowy, żele, batony. Po mecie - Proteina do wypicia, około 30 gramów. Po wyścigu - Makaron, ziemniaki, ryż, czasem omelet. Kolacja - W hotelu czeka na nas duża kolacja.



Mateusz: Czy jest jakieś kluczowe „okno” po ukończeniu wyścigu, kiedy trzeba coś zjeść?

Rafał: Do 30 minut. To jest kluczowy czas. Nie ma znaczenia, czy jestem na podium, czy mam kontrolę antydopingową. Masażysta ma dla mnie przygotowane jedzenie i dba o to, żeby w tym „oknie” przyjąć odpowiednią ilość makroskładników. Im szybciej organizm dostanie pożywienie i picie, tym szybciej zacznie się regenerować.

Mateusz: Jak przygotowujesz się już do samego startu? Wolisz być sam ze sobą, czy raczej w grupie z innymi kolarzami?

Rafał: Wolę być w grupie. Ustalamy wspólnie ze sztabem plan na dany etap. Gdzie są kluczowe momenty wyścigu? Jak mamy ze sobą współpracować? Jaka będzie pogoda? Potrzebujemy zebrać jak najwięcej informacji, żeby nic nie zaskoczyło nas na trasie. Inaczej wygląda sytuacja po skończonym etapie. Wtedy faktycznie wolę usiąść gdzieś z boku. Chcę się odłączyć, być sam ze sobą. Zapomnieć o kolarstwie.

Mateusz: Chciałem Cię jeszcze spytać, jak adaptujesz swój organizm do zmiennych warunków atmosferycznych? Na przykład do wyścigu w 38 stopniach?

Rafał: Kilka rzeczy można zrobić, aby ten proces był ułatwiony:

1. Wcześniejszy przyjazd na miejsce startu. Dla mnie to co najmniej 4 dni. Takie minimum. Teraz trenujemy na 2300 metrach n.p.m. Jest chłodno, mniej niż 20 stopni. Za chwilę ruszamy do Abu Dabi. Tam będzie powyżej 30 stopni. Organizm wolniej regeneruje się w wysokich temperaturach.

2. Sauna. Lubię saunę, korzystam, gdy tylko mogę. To zdecydowanie skraca czas adaptacji do ekstremalnych temperatur.

3. Nawodnienie. Trzeba pamiętać, żeby znacznie więcej pić. Sportowcy i tak dużo piją, ale w takich warunkach to jest kluczowe.

4. Kremy z filtrem. Zablokowanie dostępu promieni słonecznych do skóry też pomaga w takiej adaptacji. Ta kwestia nie przez wszystkich jest wykorzystywana. Wysokie temperatury to najmniejszy problem, gorzej, kiedy jest zimno. Jeżeli przemarzniesz na trasie, to możesz zatrzymać regenerację. Organizm przemarznięty, przemoczony, nie będzie w stanie się regenerować. To może być koniec wyścigu dla Ciebie. Nic ci nie pomoże. Jedzenie, sen. Nic wtedy nie działa. Unikaj takich sytuacji za wszelką cenę. Moc spada o 30 procent. W kolarstwie to nie do nadrobienia. Tak się przegrywa wyścigi.

Pamiętam 2014 rok. Zjazd z Stelvio. Najpierw 2700 m n.p.m. w pionie podjazdu – pestka. Potem zjazd. Zaczął padać śnieg z deszczem. Było bardzo zimno, nie do wytrzymania. Mimo że byłem dobrze ubrany, nie byłem w stanie utrzymać prosto kierownicy. 30-minutowy zjazd. Próbowałem odłączyć myślenie, nie zajmować się tym, jak drętwieją mi palce, że jest ciężko. Niewiele brakowało, a zszedłbym z roweru. Wytrzymałem.



Mateusz: Pytanie, które zadaje wszystkim swoim rozmówcom. Co jest absolutnie kluczowe, by dojść na szczyt w sporcie wyczynowym?

Rafał: Wytrwałość i wiara w siebie. Nawet gdy jest ciężko, musisz brnąć przed siebie. Dążenie do celu musi być na pierwszym planie. Jeżeli raz odpuścisz, to będziesz to robił zawsze. To stordeduje Twoje marzenia. Będąc kolarzem amatorem, wiedziałem, że zostanę zawodowcem. Nie było innej opcji. Nie wyobrażałem sobie, że pójdę do „normalnej” pracy. Wiedziałem, że zrobię wszystko, aby zrealizować ten cel. Żeby robić to, co kocham i móc się z tego utrzymać.

