

Cuvânt înainte	011
Introducere	013
PARTEA ÎNTÂI. SUSTENABILITATE	
PENTRU MINEA ȘI CORPUL ALERGĂTORULUI	017
1. Gândește pe termen lung	019
Separă mulțumirea personală de rezultate	021
Aleargă atent la context	024
Află <i>De ce-ul</i> tău	031
Sărbătorește succesele	034
Asumă-ți imperfecțiunea	035
2. Trebuie să ai mai multă încredere în tine	039
Nu te autosabota!	040
Învață să te accepți așa cum ești	044
Fii îngăduitor cu tine însuși	050
Renunță la comparații	052
3. Elimină lucrurile inutile	056
Recunoaște factorii de stres	058
Ia-ți viața înapoi	061
Să ai o atitudine pozitivă	063
Deschide-te către ceilalți	065
Încearcă să fii mai puțin ocupat	067
Meditază pentru a fi prezent	068
Utilizează mai puțină tehnologie	072
4. Concentrează-te pe forța sustenabilă	076
Antrenamentul de forță	
ne îmbunătățește rezultatele	076
Începe cu un plan de antrenament de forță	079
Stabilește o rutină a antrenamentelor de forță	080
5. Trebuie să reduci riscul de accidentare	084
Acceptă momentul de colaps	085
Supra-antrenamentul	086
Accidentările	089

	Afecțiunile medicale	091
	Starea de epuizare	093
	Depresiile	099
	Ai nevoie de timp liber	101
6.	Descoperă împrejurimile	106
	Diversifică antrenamentele	108
	Schimbă lucrurile	112
	Conectează-te cu natura	112
	Găsește perspective noi	114
	Stabilește-ți un obiectiv îndrăzneț	115
	Rupe ritmul	116
	Fă alergarea cât mai distractivă	118
7.	Reîncărcă-ți corpul	121
	Trebuie să dormi suficient	121
	Să înțelegem simptomele RED	123
	Spune „Nu” modei dietelor	126
	Ai încredere în corpul tău	134
	Trimite mesaje celor dragi	135
	Dă <i>unfollow</i> persoanelor toxice	135
	Nu participa la discuții despre corpul altcuiva	136
	Să mulțumim corpului	137
	Ține un jurnal al recunoștinței	138
	Să ne acceptăm așa cum suntem	138
	Să fim pozitivi când vorbim cu noi înșine	139
	Să ne înconjurăm de oameni pozitivi	140
	Să privim lucrurile în perspectivă	141
PARTEA A DOUA. SUSȚINE COMUNITATEA		
DE ALERGĂTORI DIN CARE FACI PARTE		147
8.	Găsește-ți locul potrivit	149
	Conexiunile îți îmbogățesc viața	149
	Nu alerga singur	150
	Progresează individual prin experiențe de grup	156
	Cum să ne facem prieteni de alergare	160
	Creează-ți propriul grup de alergare	162
	Găsește comunități online	165
	Găsește-ți locul	170
9.	Dăruiește comunității	175
	Fii mentor pentru ceilalți	175
	Alege să fii voluntar	179

Să devii ghid pentru alți alergători	181
Ține ritmul unei curse	183
Susține-i pe ceilalți	185
10. Poți deveni activist	188
Identifică problemele	189
Învăță să iei atitudine	190
Fă alergarea accesibilă tuturor	195
Acționează	201

PARTEA A TREIA.

OCROTEȘTE PLANETA 207

11. Sprijină evenimentele sustenabile	209
Comportament responsabil	209
Să înțelegi impactul emisiilor de carbon	212
Susține efortul de grup	214
Folosește calculatorul emisiilor de carbon	215
Reducerea consumului	216
Află ce este pre-reciclarea	217
Asigură echitatea și accesul tuturor	221
Gândește-te la impactul asupra comunității	223
12. Călătorește eco-conștient	226
Dezvoltă o perspectivă pro-ecologică	227
Explorează în apropierea casei	229
Studiază opțiunile de transport aerian	231
Alege unde te vei caza	233
Mănâncă responsabil	235
13. Consumă cu grijă	240
Scapă de manipularea prin publicitate	241
Folosește cât mai puține rețelele de socializare	243
Atenție la greenwashing	245
Lasă banii să vorbească	250
Fă doar ce este cu adevărat necesar	252
Spălați, clătiți, repetați	253
Cum să devii consumator activist	255
14. Redu, refolosește, reciclează	263
Să reducem consumul	265
Refolosește echipamentul și hainele de alergare	267
Refolosirea plasticului	270
Refolosește produse de igienă feminină	272
Reciclare eficientă	274

15. Mănâncă și hidratează-te responsabil	279
Nu risipi	284
Consumă mai puțină carne	285
Cum să te alimentezi la curse	287
Cumpără produse locale	288
Epilog	292
Mulțumiri	295
Bibliografie	298

Gândește pe termen lung

Alergarea seamănă mult cu viața, doar că la o scară mai redusă.

Mulți dintre noi suntem atrași de alergare, pentru că ne oferă situații clare într-un interval de timp scurt, inclusiv posibilitatea să experimentăm multe dintre dificultățile și provocările cu care ne confruntăm în viață. Poate fi o modalitate fără mize riscante de a exersa modul în care răspundem la eșecuri și adversități. Alergarea poate oferi astfel posibilitatea de a ne pune la muncă „mușchii discomfortului“.

Când Zoë și partenerul ei, TJ, au demarat afacerea de antrenament pentru rezistență fizică, au decis să o numească Microcosm Coaching, pentru a aminti astfel că alergarea e o activitate relativ sigură ce te poate ajuta să treci cu bine peste provocările vieții. Un microcosmos este o comunitate, un loc sau o situație care înglobează în miniatură caracteristicile a ceva mai mare. Prin intermediul victoriilor și al înfrângerilor, al suișurilor sau al perioadelor de stagnare, alergarea oferă o modalitate de a exersa valori fundamentale - precum curajul, apartenența la o comunitate sau grija de sine - într-un cadru restrâns, înainte de a le aplica în contexte complexe, ce au potențialul să ne îngenuncheze. Momentele dificile, tristețea și durerea fac parte din viață la fel de mult precum fericirea, bucuria și entuziasmul.

Se poate să divorțați, să ratați o promovare dorită sau să se întâmple ceva care vă reamintește traume din copilărie. Astfel de momente sunt dureroase, mai ales dacă nu suntem obișnuiți să facem față adversităților. Alergarea ne poate învăța cum să „navigăm“ prin toate întâmplările vieții și să ne dăm seama că suntem capabili să supraviețuim și chiar să câștigăm din momente care la început par a fi imposibil de depășit. Lucrurile în viață merg când prost, când bine. Întotdeauna putem să trecem de la o situație la alta și să creștem. Dacă am depășit lucruri dificile o dată, o vom face din nou.

Alergarea ne învață cum să trecem peste eșecuri și peste moment de stagnare. Deși o mare parte din viață ne-o petrecem într-un confort relativ, traiectoria succesului nu e niciodată o linie dreaptă, nici pentru relații, nici pentru carieră sau evoluția personală. Problema este că trăim într-o lume ce ne spune că progresul și creșterea ar trebui să fie rapide, distractive și ușor de atins. Dacă nu reușim să realizăm din prima încercare ceea ce ne-am propus - oh, și să facem să pară că nu am depus niciun efort - atunci credem că ceva este greșit. Uneori putem simți că nici nu merită să încercăm, pentru că toți ceilalți progresează și se dezvoltă mult mai repede decât noi. Te întrebi ce poți să faci când unii discută inteligent și elocvent despre lucruri legate de alergare (fie pe pistă, fie pe un traseu montan) sau de ceva de la birou, iar victoriile lor par să vină atât de ușor?

Alergarea ne ajută să depășim astfel de situații când manifestăm sindromul impostorului, ajutându-ne totodată să abordăm o creștere lentă și măsurată pe perioade lungi de timp. Prin alergare învățăm că perfecționarea necesită timp. Sigur, vor exista momente de cotitură care ne fac să ne dorim mai mult - dar, de cele mai multe ori, progresul în alergare (ca și în viață) este lent și învățăm să acceptăm că evoluția este mai importantă decât rezultatul final. S-ar putea să ne ia ceva timp să învățăm această lecție dar, atunci când ne-am „însușit-o“, viața noastră trece la un alt nivel.

Sportivii de elită ar putea să muncească ani de zile în încercarea de a reduce câteva secunde din timpul de record personal. Muzicienii ar putea să aibă sute, dacă nu mii, de nopți nedormite pentru a-și perfecționa talentul, încercând să devină celebri. Indiferent de obiectivul sau demersul propus, progresul este rareori o traiectorie ascendentă rapidă, așa cum este prezentată pe rețelele de socializare. În timp ce se tot vorbește despre atingerea succesului peste noapte, în realitate acest lucru se întâmplă rar.

Întreabă orice persoană pe care o admiri cum a ajuns acolo unde este și îți va povesti despre anii de efort, sacrificiu și suferință pe care i-a investit în realizările sale. Conform lui Michael Gervais, un psiholog specializat în studiul performanței, putem controla doar trei lucruri: abilitățile pe care le avem, corpul nostru și mintea noastră. Iar asta lasă multe altele la voia întâmplării și înseamnă că, adesea, nu putem forța drumul către succes.

Ce înseamnă să gândești pe termen lung? Pe baza experienței noastre ca antrenori, am văzut că există sportivi care adoptă o abordare pe termen lung și alții care nu fac asta. Să joci pe termen lung, să devii un alergător sustenabil, înseamnă să adopți o abordare diferită

față de modul uzual de antrenament. Iar asta înseamnă să pui accent pe creșterea pe termen lung, având ca scop atingerea potențialului propriu în detrimentul unui rezultat de moment. Antrenamentul cu o abordare pe termen scurt este asemănător cu traiul de la un salariu la altul. Funcționează până când crapă. Să continui să faci antrenamente inconsistente este ca și cum ai vrea să scoți de pe card mai mulți bani decât ai. Nu se poate. Iar, în cazul alergătorilor, așa ceva duce la accidentări sau la o stare de epuizare.

Să crezi în potențialul tău pe termen lung, ca alergător, este una dintre cele mai curajoase alegeri pe care le poți face. Dacă pui, însă, prea mult accent pe o singură cursă sau chiar pe un singur sezon competițional este ca și cum te-ai subestima și aparent contraintuitiv, poate fi o modalitate de a te proteja de vulnerabilitatea necesară pentru a-ți atinge potențialul. Atunci când nu suntem capabili să apreciem pașii mici făcuți pe parcurs, ne dăm seama că realizările nu ne mulțumesc pe cât speram, așa că ne propunem obiective și mai mari. Și repetăm acest ciclu. Acest instinct nu este neapărat rău; el ține de natura umană, dar să ne lăsăm pradă exclusiv lui înseamnă să mergem pe un drum plin de capcane, riscând să ne diminuăm încrederea în noi înșine și să regresăm la capitolul formă fizică.

Îți sună cunoscut? Să știi că nu ești singurul. Și noi am fost în acea situație și există o mare probabilitate să ajungem din nou acolo. Trăim într-o lume care încurajează acest tip de gândire. Haideți să ne recuperăm povestea și să alegem o cale diferită. Este timpul să explorăm cum putem face acest lucru.

Separă mulțumirea personală de rezultate

Cum putem urmări obiective ambițioase în alergare, menținând în același timp un sentiment sănătos de automulțumire? E în regulă să-ți dorești un anumit rezultat și să depui efort pentru a-l obține. Sunt foarte puțini alergători care se antrenează pentru o cursă fără să aibă vreo așteptare legată de rezultatul final. Suntem alergători; ne dedicăm sportului pe care îl iubim, facem sacrificii pentru asta, ba chiar sunt și alții care fac sacrificii pentru noi. Nu putem să nu petrecem multe ore gândindu-ne cum va arăta ziua cursei. Dar probleme apar atunci când avem o unică perspectivă cu privire la o anumită cursă,

Să gândești pe termen lung, să devii un alergător sustenabil, înseamnă să ai o altfel de abordare cu privire la antrenament. Una care pune accent pe creșterea pe termen lung, având ca scop atingerea potențialului în detrimentul unui rezultat de moment.

în loc să vedem acest lucru ca pe o pagină din cartea pe care o scriem despre viețile noastre.

PĂREREA LUI ZOË

Obişnuiam să-mi condiționez starea de mulțumire personală de rezultatele la cursele de alergare pe trasee montane. După ce am câștigat prima mea cursă de *trail* (pe teren accidentat), un modest concurs local pe distanța de 10 km, gustul succesului și feedback-ul primit de la alții m-au încurajat. Așa că am alergat apoi un maraton. Apoi un ultramaraton. Apoi un ultramaraton și mai lung. Cu cât evenimentul era mai mare, cu atât primeam mai multe laude. Dar cu atât mai mult creștea teama mea înainte de concurs.

În zilele și săptămânile dinaintea cursei trăiam o anxietate copleșitoare, temându-mă de rezultatul pe care l-aș fi obținut. Nu puteam să mă antrenez cu seriozitate, pentru că mă gândeam că trebuia să înving concurența ca să-mi întăresc astfel încrederea de sine. Când nu puteam să dorm, analizam rezultatele la curse ale competitorilor mei, căutând dovezi că nu mă ridicam la nivelul lor. Credeam că aveam nevoie de acea presiune ca să concurez bine la curse și că, dacă aș fi slăbit controlul, nu aș fi putut ține pasul. Insecuritatea aceea era în avantajul meu, nu-i așa? Mi-am asumat ideea falsă că de rezistența mea mentală depindea capacitatea de a depăși durerea – atât cea psihică, cât și cea fizică. Credeam că, dacă aș fi cedat și m-aș fi acceptat așa cum eram, aș fi pierdut un avantaj competitiv.

Când, în sfârșit, sosea ziua cursei, capacitatea mea de a concura era diminuată de concentrarea pe menținerea respectului de sine. Deși multe dintre concursuri mi-au făcut plăcere, rezultatul – oricare ar fi fost acesta – conta cel mai mult, dincolo de bucuria și sensul generate de alergare sau de ideea apartenenței la o comunitate. În timpul cursei nu mă puteam gândi decât cum să ajung mai repede la linia de sosire și ce va însemna – pentru mine sau pentru ceilalți – timpul final pe care îl voi obține.

Să mă las dominată de ideea de automulțumire s-a dovedit o abordare greșită nu doar în cursele de alergare, ci și în viață. De fiecare dată când eram depășită de un coleg alergător, luam asta ca pe o ofensă personală – o evaluare negativă a

ceea ce eram ca atlet și persoană. Mă gândeam: „Nu sunt destul de bună. Desigur că mă depășește; nu știu de ce mai concurez”. Aceste gânduri negative mă făceau să mă deconectez de la competiție și în final să obțin un rezultat slab și să am un sentiment de epuizare emoțională și de neimplicare.

Însă, de cum am început să lucrez cu un antrenor, am început și dificilul proces de a separa respectul de sine de rezultatele din concurs. A fost nevoie de o perioadă în care am abandonat două curse dificile pentru a-mi schimba perspectiva. Alergarea a devenit mai degrabă un exercițiu de autocompătimitate decât unul de autoevaluare negativă. Când am reușit să mă antrenez cu o perspectivă mai pozitivă, totul a devenit mai puțin solicitant și stresant la nivel psihic, permițându-mi să mă antrenez mai mult, să alerg mai consecvent și să trec peste zilele proaste de antrenament sau de curse, totul fără niciun fel de autocritică. Am învățat că, dacă faci față unei zile proaste, îți vei permite ulterior să ai mai multe zile bune.

Pentru alergătorii care sunt competitivi, sentimentul de inadecvare poate să apară în diverse moduri. Unii dintre ei fac asta pentru a-și dovedi valoarea personală, ceea ce poate duce în final la supraantrenament sau epuizare din cauza unui volum prea mare de efort sau a intensității acestuia. În schimb, alții ar putea avea parte de opusul acestei situații. Alergătorii care leagă prea mult rezultatele obținute de stima de sine ar putea evita unele competiții, de care altfel s-ar bucura, deoarece fiecare antrenament în grup sau cursă îi face să-și pună la îndoială valoarea personală.

Dacă percepi orice rezultat negativ ca pe un eșec și, în plus, acesta îți afectează încrederea în sine, pe viitor ai putea evita involuntar situațiile în care să te confrunți cu eșecul, la nivel personal, profesional sau sportiv. Să ne oferim „grația” de a eșua și de a nu reuși pe deplin este extrem de important în procesul de îmbunătățire, în orice domeniu – fie că este vorba de alergare, vorbit în public sau împletit subacvatic de coșuri. Dacă îți setezi așteptări nesănătoase în privința unor obiective, în special a celor strâns legate de modul în care ne vedem locul în lume, nu vei face decât să-ți subminezi procesul de creștere și progres.

Alergătorii care nu se concentrează pe urmărirea dezvoltării personale și a progresului pe termen lung se înscriu adesea la o primă cursă care îi entuziasmează și apoi sar de la un obiectiv la altul, fără să se gândească la cum îi influențează

acest lucru. Alergătorii fără o abordare sustenabilă riscă să facă antrenamente intense, în forță, dar la scurt timp să se accidenteze sau să-și epuizeze energia chiar înainte de maratonul sau cursa de *trail* la care vor să participe. S-ar putea să aibă nevoie de săptămâni – sau chiar luni întregi – de frustrare înnebunitoare pentru a se vindeca după o accidentare, înainte de a se lansa din nou într-o serie nesustenabilă de antrenamente. Și apoi vor relua ciclul de greșeli și suferință.

Când nu gândești pe termen lung, poate fi dificil să te motivezi fără a-ți planifica participarea la un anumit eveniment. Astfel, antrenamentele pot fi prea mult concentrate pe cerințele specifice acelei curse, în detrimentul unei creșteri pe termen lung, ca alergător și ca persoană. În astfel de situații s-ar putea să includem în programul de pregătire mai multe alergări lungi sau urcări în pantă decât ar fi util sau sănătos, deoarece suntem obsedați să depășim ce credem că ar fi punctele slabe. Putem ajunge chiar în situația de a include sesiuni suplimentare de antrenament sau de a ignora planul inițial, pretinzând că o facem fără intenție sau doar întâmplător, deși știm că lucrurile nu stau așa. Orice piedică poate părea o catastrofă. Orice pas înapoi, oricât de mic, ne face să intrăm într-o fază de regresie, dacă nu avem o bază serioasă de antrenament. S-ar putea chiar să ne spunem că odată ce ne îndeplinim obiectivul de moment, vom renunța la aceste comportamente. Numai că acestea pot să dea dependență și devin greu de oprit.

Aleargă atent la context

Suntem obișnuiți să credem că trebuie să punem multă presiune pe noi pentru a începe, urmări și atinge obiectivele propuse, totul cât mai repede posibil. Este o mentalitate pe termen scurt, de genul „trebuie să o fac acum“. Vedem sportivi la apogeul performanțelor vorbind despre implicare totală, găsirea unei căi indiferent de obstacol. Și atunci ajungem la concluzia că, dacă nu ne atingem obiectivele, de vină ar fi lenea noastră sau o lipsă dezamăgitoare de voință. Directorii din corporații ne spun că s-au chinuit mult ca să ajungă în poziția respectivă și că, dacă nu obținem ce vrem, înseamnă că nu am încercat suficient de tare. Trebuie să ne mobilizăm, să dăm tot ce avem mai bun și să demonstrăm că vrem suficient de mult. Totul fără regrete.