

Kasdienybėje dažnai tikimės greitų pergalių, tačiau ilgalaikė sėkmė gimsta iš disciplinos, psichologinio pasiruošimo ir gebėjimo skirti laiko poilsiui. Tai galioja tiek sportininkams, kovojantiems dėl pergalių aukščiausio lygio varžybose, tiek žmonėms, siekiantiems paprastesnio tikslo – geriau jaustis kasdien. Disciplina, poilsis ir psichologinis atsparumas tampa kertiniais principais, padedančiais ne tik pasiekti tikslų, bet ir išlaikyti pusiausvyrą gyvenime.

Apie tai kalba Ramūnas Navardauskas – vienintelis lietuvis, laimėjęs etapus tiek „Tour de France“, tiek „Giro d’Italia“ dviračių lenktynėse. Buvęs profesionalus dviratininkas sako, kad didžiausios pamokos slypi ne vien finišo linijoje, o kasdienėje rutinoje: nuo ilgiausių treniruočių ir mitybos režimo iki psichologinio pasiruošimo sunkiausioms akimirkoms. Jo patirtis rodo, kad pergalės gimsta iš mažų žingsnių, o šiuolaikinės technologijos šiandien leidžia dar lengviau išlaikyti balansą tarp krūvio ir poilsio.

Pergalių paslaptis – galvoje

Ramūnui Navardauskui patirtys prestižinėse lenktynėse atnešė ne tik sportinius pasiekimus, bet ir gyvenimo pamokas, kurias jis šiandien gali pritaikyti už dviračio ribų. „Lenktyniavimas „Tour de France“ parodė, kad net tada, kai atrodo, jog viskas slysta iš rankų, reikia veržtis į priekį, nes atlygis už vargus vis tiek ateina. Pavyzdžiui, mano pergalei kelią nutiesė ne vien sėkmė, o metai ant dviračio, darbas, atkaklumas ir tikėjimas. Laimėjimas tapo įrodymu, kad ribų nėra – svarbiausia turėti noro ir kantrybės“, – sako R. Navardauskas.

Anot jo, sunkiausios akimirkos ateidavo nebūtai paskutinėmis dienomis, o jau pačioje pradžioje. „Ketvirtąją varžybų dieną supranti, kad jėgų beveik nėra, o prieš akis – dar beveik trys savaitės. Tai momentas, kai kovojama nebe vien kojomis, o galva – reikia išmokti taupyti jėgas, tinkamai jas paskirstyti ir tikėti, kad gali tęsti. Visi pavargsta vienodai, tik vieni moka su tuo susitvarkyti, o kiti palūžta“, – prisimena sportininkas.

Šios pamokos, anot dviratininko, galioja ne tik sporte. „Anksčiau dažnai galvodavau: „Tai ne man, man nepavyks.“ Bet kai įveiki tokias varžybas, supranti, kad viskas įmanoma. Reikia tik darbo, nuoseklumo ir tikėjimo savimi. Niekada nesakyk niekada – tai taisyklė, kurią parsivežiau iš „Tour de France“ ir kurios laikausi iki šiol ir už sporto ribų“, – dalijasi R. Navardauskas.

Disciplina, kuri veda į pergalę

R.Navardauskas išduoda, kad profesionalaus dviratininko diena niekada nebūna atsitiktinė – viskas turi savo tvarką. Pasak jo, tokį gyvenimą nulemia ne vien sporto specifika, bet ir

suvokimas, kad ilgalaikius rezultatus galima pasiekti tik nuoseklumu ir disciplina. „Aktyviu dviračių sporto laikotarpiu mano rytas prasidėdavo treniruote – vieną dieną ji trukdavo valandą, kitą ant dviračio praleisdavau šešias. Po tokių dienų grįždavau visiškai be jėgų, bet jau kitą rytą reikėdavo vėl sėsti ant dviračio. Tas ciklas moko kantrybės, nuoseklumo ir gebėjimo dirbti ilgalaikėje perspektyvoje“, – pasakoja Ramūnas Navardauskas.

Sportininkas pabrėžia, kad sveikata remiasi trimis kertiniais dalykais – mityba, poilsu ir judėjimu. „Kiekvienam žmogui šie trys elementai lemia savijautą. Jei mėnesį gyvensi palaidą gyvenimą, organizmas greitai primins, kad kažką darai ne taip. Todėl svarbu prisžiūrėti save – pakanka mažų žingsnių, kad kasdien jaustumėsi geriau. Tai galioja ne tik sportininkui, bet ir kiekvienam žmogui, kuris dirba biure ar augina vaikus“, – sako dviratininkas.

Ne mažiau svarbūs buvo ir mažesni ritualai, padėję išlaikyti balansą. „Man maloniausia būdavo pirmadieniai – po sunkiausių varžybų ar treniruočių atsisėdavau gražioje vietoje, išgerdavau kavos ir apgalvodavau planus. Tai buvo mano būdas atsigauti ir vėl startuoti iš naujo. Tokios akimirkos nėra prabanga – jos būtinos, jei nori išlikti motyvuotas“, – priduria R. Navardauskas.

Išlaikyti balansą padeda technologijos

Pasak Ramūno, šiandien discipliną palaikyti padeda ne tik įpročiai, bet ir technologijos. Jei anksčiau viskas buvo paremta pojūčiu ar trenerio patarimais, dabar kasdienę rutiną daug lengviau valdyti pasitelkus išmaniuosius įrenginius.

„Kai pradėjau sportuoti, treneris sakydavo: važiuok dviem balais iš penkių – viskas buvo pagal pojūtį. Vėliau atsirado pulsometrai, galios matuokliai, o dabar laikrodžiai rodo beveik viską: pulsą, miego kokybę, net primena, kada reikia atsigerti vandens. Man patinka, kad visa ši informacija yra čia pat, ant riešo, ir nereikia papildomos įrangos. Tai daro treniruotes paprastesnes ir aiškesnes“, – pasakoja Ramūnas Navardauskas.

Pasak „Huawei“ produktų mokymų vadovės Baltijos šalyse Urtės Eidžiūnaitės, šiandien technologijos gali būti intuityviai pritaikomos bet kokiame sporte. „Naujoji išmaniųjų laikrodžių serija „Huawei Watch GT 6“ išsiskiria tuo, kad pirmą kartą išmanusis laikrodis suteikia galimybę dviratininkams matyti virtualią galią realiu laiku. Tai funkcija, kuri anksčiau buvo prieinama tik naudojant brangius galios matuoklius, o dabar tampa prieinama kiekvienam. Šalia to naujieji laikrodžiai leidžia kokybiškai sekti širdies ritmą, deguonies kiekį kraujyje (SpO2), maršrutus – tampa tikru visapusiu treniruočių palydovu tiek profesionalams, tiek aktyviai gyvenantiems žmonėms“, – teigia U. Eidžiūnaitė.

Kaip išskiria R. Navardauskas, išmanieji laikrodžiai gerokai praplėtė sveikatos ir sportininko pasiekimų stebėjimo ribas. „Patys pirmieji laikrodžiai suteikė tuo metu aktualiausią informaciją – patį greitį, kilometrus ir pulsą. Nes po treniruotės dviratininkai sekdamo, koks buvo vidutinis pulsas ir koks nuovargis. O vėliau atsirado daugiau svarbių duomenų, kuo pasižymi jau ir šiuolaikiniai išmanieji laikrodžiai. Pavyzdžiui, galimybė matuoti savo jėgą. Man asmeniškai labai patikdavo sekti savo vadinamąjį mynimo galią, t. y. kiek kartų per minutę ratu apsisuka tavo koja. Tad šiandien dviračių sporte yra 5 svarbiausi skaitmenys, kuriuos padeda sekti išmanieji laikrodžiai: kilometrai, mynimo galia, greitis, pulsas ir jėga“, – apibendrina sportininkas.

