Jak zmęczenie wpływa na decyzje podejmowane podczas wysiłku?

30 WRZEŚNIA 2026
19.30



W sportach wytrzymałościowych wiele ważnych decyzji podejmujemy nie wtedy, kiedy jesteśmy wypoczęci i mamy pełen komfort analizy sytuacji, ale po wielu godzinach wysiłku - w zmęczeniu, bólu, presji czasu, przy narastającym dyskomforcie albo wtedy, kiedy przebieg zawodów zaczyna odbiegać od założeń.

Długotrwały wysiłek nie oznacza, że mózg po prostu „przestaje działać". Może jednak wpływać na stabilność działania, kontrolowanie pierwszych impulsów, kierowanie uwagą oraz sposób, w jaki oceniamy własny stan. Możemy nadal myśleć, analizować i podejmować decyzje, ale robimy to w innych warunkach niż na początku rywalizacji. Co ważne, samo subiektywne poczucie zmęczenia nie daje nam pełnej informacji o tym, jak sprawnie w danym momencie funkcjonują niektóre procesy poznawcze.

To jeden z powodów, dla których decyzja, która przed startem wydaje się oczywista, po kilku czy kilkunastu godzinach wysiłku może wyglądać zupełnie inaczej. Dotyczy to między innymi tempa, odżywiania, reakcji na ból i dyskomfort, zmiany strategii czy decyzji o kontynuowaniu lub przerwaniu startu.

Podczas warsztatu przyjrzymy się temu, co dzieje się pomiędzy sygnałem płynącym z organizmu a decyzją, którą ostatecznie podejmujemy. Ten sam sygnał może zostać różnie zinterpretowany, a właśnie ta interpretacja często wpływa na kolejne działanie. Zastanowimy się więc, jak zmęczenie może wpływać na sposób oceny sytuacji i dlaczego warto część ważnych decyzji przemyśleć jeszcze wtedy, kiedy mamy więcej przestrzeni na spokojną analizę.



Punktem wyjścia będą Wasze własne doświadczenia z zawodów i treningów. Każdy będzie mógł przyjrzeć się sytuacji, w której zmęczenie, ból, presja lub narastający kryzys mogły mieć znaczenie dla sposobu myślenia i podjętej decyzji. Zastanowimy się czego dana sytuacja może nauczyć nas o własnym sposobie funkcjonowania podczas wysiłku.

Każdy z Was ma za sobą inną drogę, inne starty, inne trudne momenty i inne sposoby radzenia sobie z nimi - dlatego wspólna dyskusja może być okazją do zobaczenia nowych rozwiązań. Wierzę, że dzieląc się refleksjami, możemy poszerzać własną perspektywę i wspólnie się rozwijać, pamiętając jednocześnie, że każdy z nas pisze własną sportową historię i to, co pomaga jednej osobie, nie musi być odpowiedzią dla drugiej. Każdy będzie mógł wnieść do tej rozmowy dokładnie tyle, ile będzie dla niego komfortowe.

W drugiej części spotkania przeniesiemy uwagę z przeszłych doświadczeń na przyszłość. Zastanowimy się, co możemy przygotować jeszcze przed startem, żeby w dużym zmęczeniu łatwiej podejmować przemyślane decyzje.

To będzie praktyczny warsztat oparty na połączeniu wiedzy z psychologii sportu, Waszych własnych doświadczeń i wspólnego szukania rozwiązań. Celem nie jest nauczenie się ignorowania zmęczenia czy sygnałów z organizmu, ale lepsze rozumienie własnych reakcji i bardziej świadome podejmowanie decyzji w trudnych momentach rywalizacji.

Przed spotkaniem: przygotujcie proszę telefony z dostępem do internetu -będą nam potrzebne podczas kilku interaktywnych części warsztatu.

Dla zainteresowanych – polecane publikacje

Boere K. i wsp. (2026)
Ultramarathon racing elicits changes in behavioral and electroencephalographic indices of executive function.
Journal of Applied Physiology, 140(1), 133–140.
DOI: 10.1152/japplphysiol.00941.2025

Badanie 76 rekreacyjnych biegaczy przed i po 50-kilometrowym ultramaratonie. Pokazuje, że po długim wysiłku reakcje nie muszą być po prostu wolniejsze, mogą stać się mniej stabilne, a zmiany pojawiają się również w procesach związanych z kontrolowaniem reakcji i kierowaniem uwagi.

Lismane D. i wsp. (2026)
Subjective Assessment of Physical and Mental Fatigue Does Not Predict Objective Decline of Cognitive Functions After Ultra-Endurance Race (Veloreality).
European Journal of Sport Science, 26(1), e70104.
DOI: 10.1002/ejsc.70104

Badanie amatorskich kolarzy ultra pokazujące, że subiektywne poczucie zmęczenia nie zawsze dobrze przewiduje zmiany obserwowane w testach funkcji poznawczych. To ważna perspektywa dla sportów wytrzymałościowych: nasze odczucia pozostają istotną informacją, ale nie są idealnym „miernikiem" tego, jak aktualnie funkcjonują wszystkie procesy poznawcze.

Paley C.A., Johnson M.I. (2025)
Human Resilience and Pain Coping Strategies: A Review of the Literature Giving Insights from Elite Ultra-Endurance Athletes for Sports Science, Medicine and Society.
Sports Medicine, 55, 2137–2146.
DOI: 10.1007/s40279-025-02277-4

Przegląd dotyczący radzenia sobie z bólem i długotrwałym dyskomfortem w sportach ultra. Autorzy omawiają m.in. znaczenie sposobu interpretowania doświadczeń związanych z bólem, poczucia własnej skuteczności, regulacji emocji, uważności oraz strategii poznawczych.

Benchetrit S., Badariotti J.I., Corbett J., Costello J.T. (2024)
The effects of sleep deprivation and extreme exertion on cognitive performance at the world-record breaking Suffolk Back Yard Ultra-marathon.
PLOS ONE, 19(3), e0299475.
DOI: 10.1371/journal.pone.0299475

Badanie przeprowadzone podczas Backyard Ultra, łączące temat ekstremalnego wysiłku, niedoboru snu i funkcjonowania poznawczego. Po zakończeniu udziału zawodnicy wolniej reagowali i gorzej wykonywali jedno z zadań wymagających kontroli poznawczej, ale nie wszystkie badane funkcje pogorszyły się jednocześnie. Ciekawym wątkiem była również zależność pomiędzy snem przed zawodami a późniejszym funkcjonowaniem poznawczym.

Pérez-Díaz J.J. i wsp. (2026)
Task Failure in Endurance Sports: A Review.
Sports Medicine, 56, 861–876.
DOI: 10.1007/s40279-025-02377-1

Przegląd odpowiadający na pytanie, dlaczego w pewnym momencie kontynuowanie wysiłku staje się niemożliwe albo zawodnik decyduje się go przerwać. Autorzy pokazują, że trudno sprowadzić takie sytuacje wyłącznie do „ciała” albo „głowy”. Znaczenie ma współdziałanie procesów fizjologicznych i neuronalnych, percepcji wysiłku, czynników psychologicznych oraz kontekstu sytuacji.



Do zobaczenia!

agata-mastermind.com