



MISTRZOWSKIE STRATEGIE

Rozwiń swój potencjał



DANIEL JANIK



JAKUB B. BĄCZEK

MISTRZOWSKIE STRATEGIE

Jakub B. Bączek, Daniel Janik

MISTRZOWSKIE STRATEGIE

Rozwiń swój potencjał

Warszawa 2019

Prawa autorskie:

Jakub B. Bączek

Wydawnictwo:

STAGEMAN, www.stageman.pl

Działania PR & media:

Barbara Ligocka, biuro@JakubBBaczek.pl

Wysyłka i dystrybucja:

Jolanta Cieślak, sklep@JakubBBaczek.pl

Okładka:

Graphito Studio Graficzne Barbara Wrzos, www.graphito.pl

Skład, łamanie, druk i oprawa:

Sowa Sp. z o.o., www.sowadruk.pl

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, a nie odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-957239-0-2

KSIĄŻKĘ DEDYKUJEMY
WSZYSTKIM TYM,
KTÓRZY NIE BOJĄ SIĘ MARZYĆ!

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Z głową w chmurach	16
...I nogami na ziemi	25
Głębsze znaczenie	32
Dołóż coś jeszcze	41
Tylko to się liczy	50
Podatek od bycia wielkim	57
<i>No risk, no fun</i>	69
Mały szczegół	80
Pozytywne samoutrudnianie	87
Medyt-akcja	95
Zmień przeciwności w szansę	102
Halo, czy mnie słyszysz?	111
Hejt <i>isn't great!</i>	117
Skoncentruj się!	124
Awersja do przegranych i chęć rywalizacji	132
Podsumowanie	138

Szanowny Czytelniku,

Marzysz o sportowej karierze niczym Michael Jordan, Roger Federer, Serena Williams lub Robert Lewandowski? Chcesz zdobywać trofea (i kontrakty ze sponsorami) niczym Leo Messi albo Cristiano Ronaldo? Marzy ci się olimpijski medal albo ich cała paleta jak w przypadku Michaela Phelpsa lub Anity Włodarczyk?

A może, zainspirowany przykładami najlepszych sportowców, stosowanymi przez nich rozwiązaniami i podejściem chciałbyś zbudować swoje mistrzostwo w innej dziedzinie?

Cóż, tego nie jesteśmy w stanie zagwarantować! I równolegle do tego wiemy, że wszystko jest możliwe. I to nie w jakiś cudowny sposób. Po prostu ci wspomniani już wielcy mistrzowie (jak i cała masa innych, reprezentujących wszelkie dyscypliny sportowe) pokazują, że można. Że MISTRZEM SIĘ STAJE, nie rodzi!

Nikt nie dał im nic za darmo. O mało którym z nich można było powiedzieć nawet w wieku juniorskim, że będzie wybitną postacią swojej dyscypliny i sportu w ogóle. A jednak dokonali tego wszystkiego i osiągnęli sukces!

Jak to się stało? O tym właśnie jest ta książka.

Zapraszamy serdecznie!

Jakub B. Bączek i Daniel Janik

WSTĘP

Sport fascynował nas od zawsze. Tak naprawdę bez względu na dyscyplinę. Jest w nim coś, co nas po prostu kręci... Nawet teraz, gdy już nie uprawiamy sportu wyczynowo, trudno nam przejść obok niego obojętnie. To jest coś, co zostaje z człowiekiem na lata, a może nawet na całe życie.

Daniel Janik wspomina:

Już mając 6–7 lat kolekcjonowałem wycinki z gazet na temat jednej z tenisowych legend – Andre Agassiego¹ – choć w tenisa grałem co najwyżej rekreacyjnie. Na podwórku dziadków, gdzie część „kortu” była pokryta trawą, część nierównym betonem, a część była po prostu wydeptanym kawałkiem ziemi z domieszką piachu. Nie przeszkadzało mi to jednak mieć z tego mnóstwa frajdy. No i podsycalo moją chęć doścignięcia starszych, podkreślalo moją niemałą już wtedy ambicję.

Do tego dochodziło oglądanie wyczynów tenisistów, piłkarzy nożnych, siatkarzy czy lekkoatletów, które było ważnym elementem mojego życia. I sprawiło, że z zapałem oddawałem się wszelkiej aktywności fizycznej, czy to na dopasowanych do

¹ Jedną z tenisowych legend, zwycięzca ośmiu turniejów wielkoszlemowych i tzw. Karierowego Wielkiego Szlema, czyli wszystkich turniejów z serii Wielkiego Szlema (US Open, Wimbledon, French Open, Australian Open) w ciągu całej swojej kariery.

tego boiskach czy poza nimi – na jakimkolwiek wolnym kawałku powierzchni. Grało się w kosza na przydomowym podwórku, w siatkówkę przez bramę/trzepak czy w nogę na pobliskiej łączce. Przypomnę tylko, że wtedy nie było jeszcze takiej infrastruktury jak teraz, a o orlikach człowiek nawet nie marzył. Jeju! Wcale nie jestem taki stary, a odnoszę wrażenie, jak bym mówił o zamierzchłych czasach.

Kiedy jakiś czas później rozpocząłem swoją przygodę z piłką ręczną, od początku czułem, że to jest to coś, czemu chcę się poświęcić. W mojej malutkiej miejscowości to akurat ten sport wiódł prym, stąd podjęcie decyzji o spróbowaniu swoich sił właśnie w tej dyscyplinie przyszło mi szybko, łatwo i przyjemnie. Choć nie ukrywam, że najpierw „zajarałem” się futbolem. Po niecałym pół roku przeszedłem jednak na handball i tam już zostałem. Piłkę ręczną pokochałem bezgranicznie, przez co hala sportowa stała się na długie lata moim drugim domem. Dobrze, że miałem tam wtyki i mogłem trenować poza oficjalnymi treningami, a także w weekendy, gdy przez większość czasu była pusta.

Od razu też zamarzyłem o tym, że osiągnę w piłce ręcznej sporo, z grą w reprezentacji Polski i występach na parkietach niemieckiej Bundesligi (wtedy i obecnie również najlepszej ligi świata) włącznie.

Sprawę utrudniał fakt, że pochodzę z bardzo małej miejscowości, więc i możliwości były, jakie były. Bądźmy szczerzy – trochę trudniej się stamtąd wybić i pokazać. Małomiasteczkowe możliwości, jak i mentalność, nie ułatwiały zadania.

Ułatwiał je natomiast fakt, że z tej miejscowości pochodzi również Sławomir Szmal, jedna z legend polskiego „szczypiornika”, jak nieraz mówi się o piłce ręcznej (choć ja za tą nazwą akurat nie przepadam), wieloletni „Minister Obrony Narodowej”, jak nieraz nazywali go internauci, gdy raz po raz ratował naszą

reprezentację z opresji, walnie przyczyniając się do jej największych sukcesów (srebrny i brązowy medal mistrzostw świata). To, że chłopak z mojego sąsiedztwa – którego w dodatku znałem osobiście – osiągał to, do czego ja zmierzałem, zdecydowanie wzmacniało wiarę w powodzenie mojego projektu.

Więc wziąłem się do roboty, poświęcając sporo czasu na treningi, w tym dodatkową pracę indywidualną. Jeśli ktoś miał przyjść wcześniej na trening i zostać po nim dłużej, to na 99% byłem to ja...

Bardzo szybko przekonałem się jednak, że samo świetne przygotowanie fizyczne, techniczne i taktyczne to jednak za mało. Że mimo ambicji i wielkiej motywacji do treningu, mimo sporych predyspozycji do gry (talentu i inteligencji kinestetycznej² raczej mi nie brakowało), szybkości i sprawności na boisku, podczas zawodów i związanej z nimi rywalizacji, decyduje tak naprawdę coś innego – przygotowanie mentalne.

„Z braku laku”, czyli braku konkretnego wsparcia i wskazówek/narzędzi ze strony trenerów w tym kluczowym aspekcie (a przepraszam – jeden z trenerów zaproponował mi setkę wódki przed meczem na rozluźnienie – na szczęście okazało się, że żartował), postanowiłem zająć się tym na własną rękę. Nie zakładam, że trenerzy nie chcieli mi pomóc, po prostu nie wiedzieli jak. Natomiast ja już miałem dość frustracji związanej z grą poniżej moich możliwości. Chciałem to zmienić. Wierzyłem, że można coś z tym zrobić. Stąd moje zainteresowanie psychologią osiągnięć i sportu, rozwojem oraz – nie inaczej – treningiem mentalnym.

² Zgodnie ze stanowiskiem Howarda Gardniera, amerykańskiego psychologa, wyróżniamy osiem podstawowych rodzajów inteligencji: językową, logiczno-matematyczną, wizualno-przestrzenną, muzyczną, interpersonalną, intrapersonalną, przyrodniczą i kinestetyczną (ruchową).

Dodatkowo postanowiłem sięgnąć po wiedzę i doświadczenia tych, którzy w sporcie osiągnęli najwięcej. Ich historie nie tylko mnie inspirowały i nadal inspirują, ale dostarczyły i dostarczają również ważnych wskazówek, a nierzadko – konkretnych rozwiązań!

Kiedy ktoś sięga po największe trofea w danej dyscyplinie, to wiesz, że coś jest na rzeczy. Gdy jeden sportowiec zdobywa 28 medali olimpijskich, to wiesz, że warto posłuchać, co ma do powiedzenia na ten temat. Gdy któryś mistrz pisze, co mu pomogło stanąć na szczycie, to sprawdzasz to na sobie bez zbędnego filozofowania (choć z gotowością na to, by dostosować dane narzędzie do siebie, swoich warunków i środowiska, w którym funkcjonujesz). Dlatego postanowiłem skorzystać z mądrości mistrzów i dzięki temu pokonałem wiele z moich przeszkód wewnętrznych, występując ostatecznie na parkietach rodzimej Superligi (i grając m.in. przeciwko mojemu koledze z sąsiedztwa i idolowi w jednym – Sławkowi Szmalowi). Jednocześnie już wtedy postanowiłem sobie, że w przyszłości będę wspierał innych sportowców i wszystkich tych, którzy chcą więcej od życia, dając im konkretne narzędzia do tego, by wzmocnili swoją mentalność i dzięki temu pełniej wykorzystali tkwiący w nich potencjał.

Wiedząc, jak wiele nerwów i frustracji kosztuje gra poniżej własnych możliwości oraz mając świadomość tego, że samemu ciężko jest dostrzec i przepracować niektóre rzeczy, już wtedy postanowiłem, że będę kimś takim dla sportowców, kogo mi zawsze brakowało. Wynikiem tego jest m.in. moja współpraca ze sportowcami z Superligi piłki ręcznej, PlusLigi siatkówki, tenisistami, skoczkami narciarskimi, piłkarzami, koszykarzami, szermierzami. Oraz czego wynikiem jest również materiał, który trzymasz w ręku.

Nie zakładamy, że każdy, kto przeczyta tę książkę osiągnie wielki sukces w sporcie. Wierzymy jednak... ba!, jesteśmy przekonani, że każdy, kto przeczyta tę książkę, będzie mógł pełniej i na miarę swoich ambicji wykorzystać tkwiący w nim potencjał.

Co najlepsze – nie tylko w sporcie, ale również w biznesie i życiu prywatnym. Trening mentalny jest bowiem na tyle uniwersalny, że przedstawione przez nas Mistrzowskie Strategie³ można zastosować praktycznie wszędzie.

Zapraszamy do skorzystania z wybranych strategii oraz narzędzi treningu mentalnego, które podniosą twoją skuteczność, dadzą powera temu, co robisz, pozwolą ci rozwinąć twoją pasję oraz dadzą więcej radości i satysfakcji.

Zaczynamy!

³ To również nazwa autorskiego szkolenia stacjonarnego Daniela, na które serdecznie zapraszamy pod adresem <https://mental-power.pl/szkolenia/mistrzowskie-strategie/>

Z GŁOWĄ W CHMURACH...

„Ponieważ nic nie jest niemożliwe, człowiek powinien mieć marzenia. Im większe, tym lepiej”.

MICHAEL PHELPS

Choć być może zabrzmiało to jak motywacyjny banał, od marzenia tak naprawdę wszystko się zaczyna. Marzenia mają ogromną moc. Choć, niestety, często uznawane są za domenę wyłącznie dzieci. W młodym wieku uznawane są za coś oczywistego, sympatycznego i przyjmowanego z uśmiechem (lecz niekoniecznie wiarą, że są możliwe). Im jednak stajemy się starsi, tym nastawienie się zmienia – trzeba „zejść na ziemię” i dorosnąć...

Sami jesteśmy przeciwnikami myślenia życzeniowego czy wręcz magicznego, które zakłada, że wystarczy mieć marzenie i mocno w nie wierzyć. Otóż nie wystarczy. Natomiast dalej stoimy na stanowisku, że od marzenia wszystko się zaczyna. Za tym jednak musi iść cała reszta.

Jeśli mamy marzenie (a z czasem związany z nim cel), które jest rzeczywiście nasze (a nie naszych rodziców czy pojawiło się w związku z panującą modą) i stoi za tym nasza pasja, to zwiększamy szanse

jego realizacji. Robiąc to, co lubimy, czy wręcz uwielbiamy robić, z przyjemnością poświęcamy temu czas i wysiłki, koncentrujemy nasze zasoby. Automatycznie, bez zastanawiania się. Skoro uwielbiam coś robić, to to robię. Nie tylko mam z tego frajdę, ale też trudno mnie od tego odciągnąć. W ten sposób mogę stawać się lepszy i lepszy, oddając się swojej pasji.

W młodym wieku dzieci mają różne marzenia, często zmieniające się jak w kalejdoskopie. Raz chcą być lekarzem, raz strażakiem, raz piłkarzem a innym razem piosenkarzem. Zmienia się to dość często w zależności od tego, co w danym momencie je zainspiruje. I to jest jak najbardziej OK, w końcu każdy wiek ma swoje prawa, a w młodym wieku z pewnością wpisuje się w nie również poszukiwanie swojej tożsamości.

Co nas jednak uderza u najlepszych sportowców to to, że u nich to marzenie wykrystalizowało się bardzo szybko. Byli nader dojrzałi jak na swój wiek i praktycznie od początku wiedzieli, że chcą być wybitnymi tenisistami, piłkarzami, koszykarzami, kierowcami wyścigowymi (choć i tutaj znajdują się wyjątki)...

Tak było chociażby z Novakiem Djokoviciem, który już jako sześciolatek pakował swoją sportową torbę niczym profesjonalista. Gdy trenerka Jelena Genčić, która zaprosiła go na pierwszy trening, ukradkiem zajrzała do jego torby, była pod ogromnym wrażeniem. Okazało się, że wszystko ma w niej równo poukładane – raketę, ręcznik, pochłaniacz potu, banana i butelkę wody¹. Jakiś czas później zapytany w szkole o to, co jest jego celem, odparł otwarcie, szczerze i zdecydowanie: „zostać mistrzem”. Niezły plan jak na ucznia szkoły podstawowej.

Zaryzykujemy nawet stwierdzenie, że motyw wielkiego marzenia powtarza się u każdego wielkiego sportowca. Niektórzy zamarzyli

¹ Novak Djoković. Zwycięzca.

o „szczytach” już w wieku lat pięciu czy sześciu, inni trochę później. Jednak wszyscy byli wielkimi marzycielami, pragnącymi dokonać czegoś, co dla większości było nierzadko zwykłym „bujaniem w obłokach”, czyli mówiąc krótko: czymś absolutnie NIEREALNYM do zrobienia! Im to jednak nie przeszkadzało – po prostu zajęli się działaniem, mając cały czas na horyzoncie to swoje głębokie pragnienie.

I to jest właśnie to, co ich wyróżnia. Nie boją się marzyć, a później skupiają się na wykonaniu ciężkiej pracy, która jest niezbędną. Ich możemy później podziwiać w telewizji, czytać o nich na portalach sportowych, a w ostatnim czasie również coraz częściej zagłębiać się w ich biografie i autobiografie.

Oczywiście, na te ich spektakularne sukcesy składa się wiele przypadków, kiedy się nie powiodło. Zdajemy sobie z tego sprawę. Natomiast tak jest w każdej dziedzinie życia. Nie wszyscy spełnią swoje największe sportowe marzenia, chociażby ze względu na to, że przecież mistrz w danej dyscyplinie i danym czasie może być tylko jeden.

A mimo to marzenie jest tak cholernie ważne. Bo kiedy przemasz serducho, wszystko inne zdaje się temu podporządkowywać. I nawet, jeśli mamy nikły procent szans na wielki sukces (choćby ze względu na statystykę i liczbę osób, które uprawiają daną dyscyplinę), to tylko ktoś wystarczająco szalony, by uwierzyć, że to zrobi, może rzeczywiście tego dokonać.

Przypomina nam się tutaj historia Pete’a Samprasa², kolejnej z tenisowych legend, święcącej największe triumfy w latach 90. XX wieku. W swojej książce pt. *Umysł mistrza* wspomina sytuację ze szkoły:

² Pete Sampras – zwycięzca 14 turniejów wielkoszlemowych w grze pojedynczej. Często stosował taktykę gry „serw i wolej”.

„Kiedy zacząłem grywać w turniejach poza miastem, czasem musiałem zanosić usprawiedliwienia kilkudniowych nieobecności. Pan Eberhard, profesor matematyki, przeczytał kiedyś informację, że na dziesięć dni wyjeżdżam do RPA, i tylko wzniósł z irytacją oczy do nieba. Doskonale wiedziałem, co chciałby powiedzieć: «Co ty sobie myślisz? Że możesz nie chodzić do szkoły przez dziesięć dni? Szanse, że zostaniesz gwiazdą tenisa są prawie równe zeru». I wiecie co? Na jego miejscu pomyślałbym to samo – szanse naprawdę są prawie równe zeru”.

Patrząc z perspektywy czasu Sampras sam przyznał, że szanse na stanie się gwiazdą tenisa są niewielkie i jego nauczyciel w sumie miał rację. Co na szczęście wtedy, gdy był dzieckiem, nie powstrzymało go przed tym, by nadal o tym marzyć i działać w tym kierunku!

Powtórzmy to jeszcze raz: tylko ktoś wystarczająco szalony, by uwierzyć, że to zrobi, może rzeczywiście tego dokonać!

Jak myślisz, jesteś wystarczająco szalony?;))

Zdajemy sobie sprawę z tego i głośno o tym mówimy: nie każdy, kto ma wielkie marzenie, osiągnie spektakularny sukces. Bynajmniej! Natomiast każdy, kto osiągnął wielki sukces w sporcie, najpierw „tylko” o tym marzył!

Daniel często ubiera to w słowa:

Nie każdy, kto marzy o wygraniu Wimbledonu (lub jakiegokolwiek innego turnieju, w zależności od uprawianej dyscypliny) go wygrywa. Ale każdy, kto wygrał Wimbledon, najpierw o tym marzył.

Pierwszym krokiem do wielkiej sportowej kariery jest otwarcie się na to nasze marzenie i dopuszczenie myśli (a z czasem przekonania), że jest to możliwe. Parafrazując słowa Kobego Bryanta: jeśli ty nie uwierzysz w swoje marzenie, nikt inny tego za ciebie nie zrobi!

Z drugiej strony mamy: **jeśli potrafisz o czymś marzyć, potrafisz też tego dokonać**. Ponownie dodamy coś od siebie: **dopiero**, kiedy odważysz się o czymś zamarzyć, będziesz w stanie tego dokonać.

Owszem, gwarancji nie ma, bo nikt nie jest w stanie takowej dać. Ale to warunek konieczny, by w ogóle dać sobie na to szansę. Tylko, spytamy po raz kolejny, czy jesteś wystarczająco szalony i odważny, by pójść w tę stronę?

A może boisz się swoich marzeń?

Na przykład ze względu na innych, na to, co powiedzą? Wiemy, że to może być sporą przeszkodą, w końcu rówieśnicy i ogólnie środowisko, w którym przebywamy, ma ogromny wpływ na nasze działania. Natomiast być może warto pomyśleć nad tym, że jeżeli nie można zmienić środowiska, warto zmienić środowisko? I nie rezygnować z czegoś, co jest dla ciebie ważne. Z jakiegoś powodu ta myśl, to marzenie zrodziło się w twojej głowie. I jeśli powraca do ciebie raz za razem (mimo różnych argumentów przeciw, a czasem głupich docinków „kolegów”), to warto posłuchać wewnętrznego głosu?

Albo ze względu na to, co się zmieni w twoim życiu, jeśli po to marzenie rzeczywiście sięgniesz? Paradoksalnie, człowiek boi się również sukcesu. Tego, że jego życie się będzie musiało siłą rzeczy zmienić. Możemy bać się przeprowadzki, utracenia (części) naszych znajomych, większej presji, obecności w mediach czy zazdrości innych...

Realizacja marzenia również niesie za sobą swego rodzaju wyzwania i zagrożenia. Nic nie jest jednak stałe, dane raz na

zawsze. Zmiana zachodzi ciągle. Jak to powiedział Heraklit z Efezu³: „Jedyną stałą rzeczą we wszechświecie jest zmiana”. Skoro więc zachodzi, czy tego chcemy, czy nie – to zachęcamy do tego, by tę zmianę budować świadomie w kierunku, który nas interesuje. Z wykorzystaniem treningu mentalnego, który również zajmuje się zmianą. Bo my również się zmieniamy (także osoby, które uważają, że nigdy się nie zmieniają), jednak często są to zmiany niezauważalne i/lub nieświadome (zmienia nas życie i sytuacje, w których się znajdujemy). Trening mentalny pozwala to robić w sposób celowy i metodyczny.

Wracając jednak do naszego marzenia...

Tam, gdzie jest marzenie, tam też jest i pasja. A gdzie jest pasja, jest wewnętrzna motywacja. Za tym idą chęci i zwiększone zaangażowanie, by stawać się coraz lepszym. A to powoduje, że rzeczywiście stajemy się lepsi i osiągamy coraz więcej. Bywa, że ze spełnieniem „niemożliwego” marzenia włącznie.

Boli nas to, że niektórzy ludzie często nie mają problemu wyśmiać czyichś marzeń. Szczególnie przy wykorzystaniu Internetu, gdzie czują się chronieni odległością i anonimowością (co się, na szczęście, zmienia). Jednak, gdy oglądają wielkie imprezy sportowe i słuchają z zapartym tchem pomeczowych wypowiedzi, to ze zrozumieniem, szacunkiem, a nieraz i łzami w oczach i ciarkami na plecach kiwają głowami na słowa świeżo upieczonego mistrza, że:

- właśnie spełnił swoje największe marzenie z dzieciństwa;
- warto podążać za marzeniami;
- marzenia naprawdę się spełniają⁴.

³ Żyjący na przełomie VI i V wieku p.n.e. grecki filozof, autor koncepcji *panta rhei* – „wszystko płynie”

⁴ Choć, jak mówi współautor tej książki, Jakub B. Bączek: „Marzenia się nie spełniają (same), marzenia się SPEŁNIA”.

Odważ się marzyć. Otwórz się na to, co w twojej duszy gra. Pozwól, by twoimi działaniami kierowała motywacja wewnętrzna, ten wewnętrzny *drive*, który sprawia, że podejmujemy większy wysiłek, z większym zaangażowaniem, mając przy tym więcej satysfakcji i radości z samego działania (a nie tylko interesującego nas wyniku). Czyż takie podejście nie sprzyja długoletniemu wysiłkowi, niezbędnemu do osiągnięcia wybitnych wyników?

W takim razie pierwsze ćwiczenie dla ciebie: o czym tak naprawdę marzysz? Ale nie (a przynajmniej nie tylko) na logikę, a przede wszystkim na serducho? Po co byś chciał sięgnąć, gdybyś się nie bał? I gdybyś nie obawiał się tego, co powiedzą inni?

Zachęcamy cię do tego, żebyś w tej chwili, w tym momencie – chociażby w formie eksperymentu – po prostu pozwolił sobie puścić wodze fantazji i wyobrazić sobie, że realizujesz swoje marzenie... Tak, dokładnie, zrób to teraz. Opisz swoje najgłębsze marzenie, którego może nawet się boisz lub wstydzisz przed innymi. Czy jesteś na tyle szalony?

Sam/-a powiedz:

Czy Michael Phelps zdobyłby osiem medali olimpijskich podczas jednych igrzysk⁵, gdyby najpierw o tym nie zamarzył? Czy Robert Lewandowski zostałby najskuteczniejszym obcokrajowcem w Bundeslidze, gdyby nie otworzył się na to, że to jest możliwe? A Kamil Stoch sięgnąłby po złoty medal zimowych igrzysk, gdyby odrzucił to marzenie od razu, stwierdzając, że jest nierealne⁶?

⁵ Pekin, 2008.

⁶ Zobacz koniecznie wypowiedź 12-letniego Kamila Stocha o jego marzeniach na <https://www.youtube.com/watch?v=277TASChoAg>

Niemożliwe to stan umysłu. Nierzadko wymówka, by nie pracować ciężiej. Wentyl bezpieczeństwa „chroniący” przed pełnym zaangażowaniem. Niemożliwe to konformizm i chowanie się za innymi. To strach i związane z nim zaniechanie, by rozwijać swój talent do granic możliwości.

I wcale nie musisz marzyć o tym, by zostać mistrzem świata! Choć dużo pracujemy ze sportowcami, nie uważam, by musieli marzyć o największych trofeach i mistrzostwach. Każdy powinien mieć swoje marzenia i sobie na nie pozwolić. Tutaj absolutnie nie powinniśmy robić, bo coś wypada. Ale też nie blokujmy siebie, bo ktoś obok stwierdził, że nie wypada albo jest niemożliwe. Nie pozwól sobie, by ograniczać swoje marzenia – takie, jakie są. Możesz więcej niż ci się wydaje. I wcale nie musisz przebijać Phelpsa, Ronaldo czy Federera. Zacznij od swojego marzenia, by nadać swoim działaniom sens.

Cały rozwój świata i sportu opiera się na tych, którzy są na tyle odważni (szaleni), by wyjść poza to, co znane i „możliwe”. To oni wyznaczają kierunki i wydeptują ścieżki, które przed chwilą były dla niektórych zwykłą mrzonką.

A skoro jakieś marzenie powraca do nas raz za razem – mimo różnych argumentów przeciw – to może rzeczywiście coś w tym jest? To nasz wewnętrzny głos mówi nam: idź w tę stronę!

Wierzymy w to, co jeden z największych bokerskich mistrzów, Muhammad Ali⁷ podsumował tak:

⁷ Właściwie Cassius Marcellus Clay Jr. Jako jedyny pięściarz w historii trzykrotnie zdobył tytuł mistrza świata wszechwag. Uważany za jednego z najlepszych pięściarzy, a także najważniejszych sportowców XX wieku.

MISTRZOWSKIE STRATEGIE

„Niemożliwe to tylko duże słowo rzucone przez małych ludzi, którzy wolą iść na łatwiznę i żyć w świecie, który im dano, niż eksplorować siłę, którą mają, by to zmienić. Niemożliwe to nie fakt. To opinia. Niemożliwe to nie deklaracja. To wyzwanie. Niemożliwe to potencjał. Niemożliwe jest tymczasowe. Niemożliwe nie istnieje”.

...I NOGAMI NA ZIEMI

„Pierwsze, czego potrzeba, by osiągnąć wielkość, to talent, zaraz potem jest systematyczność”.

PETE SAMPRAS

W poprzednim rozdziale była mowa o tym, jak ważne jest to, by mieć marzenie i nie bać się na nie otworzyć. Uważamy, że to podstawa.

Mamy jednak obawy, że wiele osób uzna, że tak rzeczywiście jest... by następnie niewiele z tym zrobić. Nie dlatego, że są za słabi czy za głupi. Tylko dlatego, że gdzieś tam w głębi przejęli (od innych) przekonanie, że za wybitnymi wynikami stoi wybitny talent. Taki, który pojawia się tylko raz na jakiś czas. Że trzeba się takim urodzić. Inaczej cokolwiek byśmy zrobili, to i tak spektakularnych sukcesów nie osiągniemy.

Przecież „głową muru nie przebijesz”. OK, racja. Ale głowę w połączeniu z sercem (które będzie chciało szukać innych rozwiązań) znajdziesz sposób, by ten mur obejść, podkopać, wdrapać się na niego i go przeskoczyć!

Myślenie życzeniowe? Motywacyjne pieprzenie? A może po prostu fakt?

Jeśli na naszej drodze pojawia się mur, życzymy sobie nieraz, by go z łatwością pokonać. To jest właśnie myślenie życzeniowe. Wtedy

łatwo nam uznać po pierwszych nieudanych próbach jego przebiecia, że to nie dla nas, że nie mamy talentu. I tak, niestety, dzieje się bardzo często.

Możemy też uznać, że trzeba pracować i szukać dalej. I wtedy, wcześniej czy później, to rozwiązanie znajdziemy! Systematyczną pracą, analizą, „odrabianiem lekcji”, w końcu znajdziemy sposób, który pozwoli nam ruszyć dalej!

W dzisiejszych czasach talent jest mocno przeceniany, prze-reklamowany. Nie, żeby nie był ważny. Co to, to absolutnie nie! Natomiast przez to, że jest tak wychwalany wszem i wobec, trochę zapominamy o tym, co najważniejsze – o działaniu.

Zamiast przesadnie gloryfikować talent, skupmy się na tym, co daje prawdziwe rezultaty – na zaangażowaniu i pracy. Systematycznej pracy.

Wierzmy w to, że talent jest niesamowicie ważny. Że bez wrodzonych predyspozycji najlepsi nie dotarliby na szczyt. I że „dar od Boga” jest istotnym elementem, który wpływa na osiągnięcia topowych sportowców.

Równoległe do tego jesteśmy święcie przekonani o tym, że powyższe to tylko niewielka część sukcesu. Niezbędny element i początek. Kierunkowskaz, w którą stronę warto podążać. Tylko tyle i aż tyle. Później do głosu dochodzą PASJA, PRACA i DETERMINACJA¹.

Potwierdzają to dziesiątki historii i biografii wielkich mistrzów, z którymi mieliśmy przyjemność się zapoznać.

Tam jest talent – to fakt. Nieraz ogromny, wielki, niesamowity... a nieraz „zwykły”. Ale nie ma jego nie wiadomo jakiej gloryfikacji, jak to ma nieraz miejsce w mediach.

¹ Czytałeś już książkę autorstwa Jakuba napisaną we współpracy z Jackiem Santorskim o tym tytule? Jeśli nie, koniecznie sprawdź tę pozycję!

„Ależ talent!”. „Ten to ma smykałkę”. „Urodził się do tego” – słyszymy nieraz...

Chociażby w popularnych talent shows. „Człowieku, ale ty masz talent” – słyszymy, kiedy czyjeś wystąpienie jest wybitne. Naprawdę? Talent? A czy nie bardziej to, że śpiewa od 10 albo tańczy od 13 lat? Czyż nie lepiej stwierdzić: „człowieku, ależ ty wspaniale śpiewasz/tańczysz”? Na pewno stoi za tym talent... Bezdyskusyjnie! Oraz pierdylion razy więcej treningu!

Wiemy, wiemy – czepiamy się... I domyślamy się, że to po prostu swego rodzaju skrót myślowy. I użycie na potrzeby programu, który słowo „talent” ma w swojej nazwie (i który sam czasem z przyjemnością oglądamy). Ale kurczę, no... Rzucając „talent, talent, talent” na prawo i lewo ukrywamy sedno sukcesu.

Podamy teraz przykład może mało sportowy, ale idealnie pasujący do sytuacji, autorstwa Michała Anioła²:

„Gdyby ludzie wiedzieli, jak ciężko pracowałem, aby osiągnąć swe mistrzostwo, wcale nie wydawałoby im się tak cudowne”.

Bang! Czar prysł... Bo czy Michał Anioł miał talent? Sądzymy, że wyjątkowy. A czy to on sprawił, że jego prace były wybitne? Według samego zainteresowanego: nie!

Po prostu boimy się, że na tej podstawie sporo młodych osób może uznać, że trzeba mieć nie wiadomo jaki talent (taki, którego oni nie mają) i zrezygnują z trenowania właśnie dlatego. Że zrezygnują, błędnie uznając, że się nie nadają. A bardzo byśmy tego nie chcieli, bo uważamy, że na świecie za dużo jest niewykorzystanych

² Wybitny włoski malarz, rzeźbiarz, architekt i poeta epoki Odrodzenia.

talentów, które w sobie nie wierzyły i które przez to nie wykonały odpowiedniej pracy, by ich talent mógł się ujawnić. Nawet w najmniejszej miejscowości znajdzie się wiele talentów, o których nikt nigdy nie usłyszy, ponieważ przedwcześnie uznają, że brak im „tego czegoś”.

Najlepsi talent, smykałkę czy jak to nazwiemy, nie zawsze wykazują od najmłodszych lat. Bywa, że wchodząc już do dorosłego grania, trudno jest stwierdzić, że zrobią furorę, staną się legendami swoich dyscyplin. Dlaczego? Ponieważ to co innego sprawia, że stają na najwyższym stopniu podium...

Każdy z nas ma jakiś talent. Czasem nieodkryty, choć często tak naprawdę o nim wiemy. Co jednak sprawia, że jedne osoby z talentem osiągają ponadprzeciętne rezultaty, a inne nie? Jak wykorzystać go w pełni i uwolnić swój potencjał?

Być może niektórych to zmartwi, ale bez pracy się nie obejdzie. Dodamy więcej – bez ciężkiej (i jednocześnie mądrej) pracy się nie obejdzie!

Systematyczność zakłada, że trenujemy, hmm... no właśnie – systematycznie. Ale nie w systemie „raz na ruski rok”, tylko (praktycznie) codziennie. Tutaj akurat nie ma drogi na skróty. Jeśli nie włożymy odpowiedniej ilości pracy, nie pomoże nam największy nawet talent.

Uczymy się i kształtujemy nawyki poprzez pracę, powtarzanie i dodawanie nowych elementów. Nie nauczymy się niczego samym tylko talentem ani pozytywnym nastawieniem. Talent pozwoli nam coś przyswoić szybciej i lepiej, pozytywne nastawienie da większego powera, ale to praca jest tym, co doprowadzi do nowych umiejętności.