

Trening umysłu sportowca



LLS
Luter Learning System

Stawomir Luter

SŁAWEK LUTER

Trening umysłu sportowca

i kształtowania zwycięskiej postawy

© Copyright by Sławomir Luter 2015

Wydanie I

ISBN 978-83-941908-1-1

Łódź 2015

Wszystkie prawa zastrzeżone. Żaden fragment tego wydania nie może być powielany lub rozpowszechniany w żadnej formie i w żaden sposób, oraz nie może być przechowywany w bazie danych lub systemie wyszukiwania bez uprzedniego zezwolenia na piśmie sporządzonego przez właściciela publikacji.

Wydawnictwo

Luter Learning System

Sławomir Luter

Ul. Gandhiego 27/33

91-015 Łódź

NIP: 726-139-40-94

www.slawomirluter.pl

e-mail: luters@luters.pl

Okładka, korekta by Dagmara Pieszczyńska, dagpie@wp.pl

Druk

Sowa Sp. z o.o.

ul. Hrubieszowska 6a

01-209 Warszawa

Spis treści

Problem sportowców	6
Wstęp	9
Czas na zmiany	14
Pokonywanie barier	22
Jak być efektywnym w sporcie	28
Poznaj siebie	31
Jak zbudować pewność siebie	34
Rola mózgu w sporcie	38
Programowanie mózgu	39
Stwórz nową tożsamość	44
Myśli	46
Marzenia	53
Wizerunek samego siebie	70
Cele	87
Spełniaj się	109
Siła pytań	110
Dotrzymuj obietnic	116
Krótką historia	121
Modelowanie mistrzów	126
Trzy wymiary	134
Sukces rodzi się w postawie	146
Jak poradzić sobie z przegraną	150
Prawa Hogana	152

Priorytety	158
Misja sportowa	161
Motywacja	168
Pragnienie zwycięstwa ponad wszystko	174
Wiara i działanie	181
Opanowanie własnego strachu	184
Jak poradzić sobie ze stresem	204
Nieskończona dobroć	207
Złe i dobre nawyki	209
Koncentracja	215
Słodki smak ryzyka	221
Strategie działania	224
Podświadomość – niewyczerpane rezerwy	227
Praca z oddechem	233
Spowalnianie czasu	235
Naprawiaj błędy	236
Zorganizuj swoje życie	236
Największa tajemnica świata	241
Śmieć się ze świata	242
Jeszcze kilka cennych rad	244
Od przeciętności do gwiazdorstwa	246
Zakończenie	248

"W życiu chodzi o pokonanie samego siebie, tego kogoś słabego wewnątrz nas, który został stworzony przez innych, a tak naprawdę nami nie jest..."

Problem sportowców

Okolo roku temu zadzwonił do mnie znajomy, który prowadzi dobry sklep z odżywkami dla sportowców i powiedział:

- Nie pomógłbyś fajnemu chłopakowi „ułożyć głowę”? Pomagam mu w suplementacji, ale on potrzebuje zbudować psychikę i nastawienie. Ma olbrzymi talent, walczy w MMA i przebija się do polskiej czołówki.

- Ok. - powiedziałem - daj mu numer telefonu do mnie i niech zadzwoni, spotkam się z nim i zobaczymy jak będę mógł mu pomóc.

Marcin zadzwonił i umówiliśmy się na spotkanie u mnie w domu. Kiedy przyjechał, w drzwi wszedł olbrzymi facet, dobrze zbudowany, o sympatycznym wyrazie twarzy. Przywitaliśmy się, zrobiłem coś do picia, poznaliśmy się i zaczęliśmy rozmowę, zapytałem Marcina:

- Jak mogę ci pomóc? W czym jest kłopot?

- Czuję olbrzymi stres przed zawodami - zaczął opowiadać - boję się, że się ośmieszę, że przegram za szybko, lub że mój przeciwnik mnie znokautuje w pierwszych sekundach. Poza tym, chciałbym na ringu walczyć tak jak na treningu, a niestety jak wychodzę na walkę, to mam około trzydziestu procent swojej mocy i umiejętności - resztę pożera strach i paraliż.

- Jakie masz myśli w głowie, co słyszysz przed walką? - spytałem.

- Obym się tylko nie ośmieszył, nie jestem dość dobry, co będzie jak przegram, nie zależy mi tak bardzo i same takie negatywne myśli, które wywołują odrętwienie i obniżenie umiejętności, postawy i woli zwycięstwa.

- A kiedy jest najgorzej? - zapytałem. - W którym momencie jest apogeum stresu i tych odczuć?

- To się zaczyna kilka godzin przed walką, jeszcze w hotelu. Kiedy biorę torbę, zamykam drzwi od pokoju i schodzę do auta, które dowozi nas do hali gdzie jest walka. Zaczyna mnie boleć brzuch, nasilają się niespokojne dialogi wewnętrzne, czuję, że się osłabiam, tracę moc i pewność siebie. W szatni kiedy się rozgrzewam, lęk trochę słabnie, ale kiedy wychodzę już na korytarz, który prowadzi do ringu, emocje sięgają zenitu. Pojawiają się pytania typu - po co mi to? Co ja tu robię? Kiedy wyczytują moje imię i wychodzę, każdy krok to wyzwanie, aby dalej iść. Zbliżając się do ringu przeżywam katusze. Stres mija dopiero wtedy, kiedy rozlegnie się gong i nastąpi pierwsze zetknięcie z przeciwnikiem. Wtedy już nie myślę, po prostu skupiam się na walce i na działaniu.

Każde spotkanie ze sportowcami opisuje mniej więcej podobny scenariusz zachowań emocjonalnych - stres najbardziej nasila się przed wydarzeniem sportowym, w szatni, w nocy poprzedzającej imprezę sportową. U Ciebie też? Moim zadaniem jest dać Ci narzędzia, dzięki którym nie będziesz tracił cennych zasobów z powodu negatywnych myśli i osłabiających emocji. Nie będę Cię trenował technicznie, nie jestem też psychologiem, ale pomogę Ci w nowym zaprogramowaniu umysłu, postawy i podejścia do zawodów. Pokażę Ci, jak sprawić, abyś podszedł do walki z maksymalnymi wytrenowanymi umiejętnościami

technicznymi, oraz psychiką, która wesprze Cię w zwycięstwie.

Każdemu zawodnikowi zawsze powtarzam, że musi tak ćwiczyć psychikę, aby pomagała mu wygrywać, a nie zabierała energię i siły. Jeśli nadarzy się przegrana, to ma wynikać ze słabszych umiejętności, a nie z powodu stanu psychicznego, strachu czy paraliżu ruchowego wynikającego z nerwów.

Dziś Marcin jest numerem jeden w Polsce w MMA. Ma za sobą wiele wygranych turniejów federacji M-1 i ważnych walk. Zmienił całkowicie podejście do siebie, dialogi wewnętrzne, skupienie uwagi przed walką i podczas rozgrzewki. A kiedy zbliża się do ringu, każdy krok dodaje mu siły, pewności siebie, koncentracji i mocy do takiego stopnia, że wchodząc na ring, ma więcej zasobów pomagających mu odnieść sukces niż w szatni czy hotelu. Pierwsze starcie i dotknięcie rękawic, wyzwala w nim turbo doładowanie siły i skupienia.

Ćwiczyliśmy dziesiątki razy stany emocjonalne, które chce mieć w sobie podczas walki. Ćwiczyliśmy ładowanie energii podczas rozgrzewki. Zmienialiśmy nawyki myślowe, przekonania i wartości na takie, które dodają mu sił, a nie osłabiają. Nadal to ćwiczymy, bo są konkretne efekty. Marcin wygrywa w dobrym stylu, a psychika go wspiera, bo nauczył się jak ma do siebie mówić, o czym myśleć, czym się ładować i motywować. Już sam się nie sabotuje. Nie boi się przegranych, nie boi się o swój los, ponieważ wie, że sport jest drogą, przygodą - a nie ostatecznym celem. Z sukcesem w sporcie czy bez niego, życie może być wspaniałe. Lecz na pewno warto dać z siebie wszystko, podczas kroczenia tą drogą.

Zapamiętaj:

Sukces sportowca to w 80% psychika.

Wstęp

Sport – rodzić mistrzów, a także setek tysięcy ludzi, którzy postanowili wzbogacić swe życie i zainwestować swój czas w rozwój własnych umiejętności. Wielu zawodników zawdzięcza mu tak wiele: dobrą kondycję fizyczną i sprawność, zdrowie, gwiazdorstwo i bogactwo. Dobrych zalet sportu nie da się opisać w wielkiej księdze. Sport uczy stawiać i osiągać wyznaczone cele, wyrabia wolę walki, która jest tak potrzebna w codziennych zmaganiach. Czyż nie ma piękniejszego widoku od zaangażowania sportowca, który trenuje na poczet swojej przyszłości? Wykorzystuje talent, którym obdarował go Bóg? Zmaga się z własnymi słabościami, pokonuje swoje lęki i obawy, aby opanować do perfekcji techniki i czynności będące dla innych ludzi poza zasięgiem?

To jest wspaniałe.

Na szacunek zasługuje przede wszystkim to, że sportowiec, trenując daną dyscyplinę, przekracza granice własnych możliwości, a przez to ciągle się rozwija. Nabywa pewnych cech charakteru, które są bardzo przydatne w codziennym życiu, takich jak upór i systematyczność, determinacja czy wytrwałość.

Wierzę, że sukcesy są ważne, ale najważniejsze jest to, **kim się stajesz w czasie treningu** i w trakcie dążenia do celu, jaki sobie wyznaczyłeś. Bo przecież nie każdy osiągnie tytuł mistrza Polski czy mistrza olimpijskiego, ale każdy będzie na swój sposób zwycięzcą, bo żyjąc z pasją i zaangażowaniem, doświadcza takich stanów emocjonalnych i przeżyć, jakich nigdy nie odczuje „mugol sportowy”. Najważniejszy jest proces osiągania celów, cała ta droga, którą przemierzasz każdego dnia, na każdym treningu. Wszelkie potrzebne zmiany dzieją się każdego dnia, a nie wtedy, kiedy trzymasz puchar.

Książka ta została napisana dla tych, którzy nie chcą, aby ich życie sportowe było małe, oraz dla tych, którzy wybiegają marzeniami dalej niż przeciętni, nieudolni zawodnicy.

Pisząc tę książkę myślałem o tysiącach młodych ludzi, którzy co wieczór biorą torbę ze sprzętem i pędzą na trening, ale za bardzo nie wiedzą po co. Nie potrafią znaleźć w sobie wspaniałych marzeń i wyznaczyć wielkich celów, dzięki którym zamienią się ze zwykłych, szarych ludzi w osoby żyjące swoją pasją, miłością, w cudowne istoty, realizujące swoje pragnienia.

Spróbuję nakierować działanie, które zaprowadzi cię na drogę, gdzie wznoszą się wzgórza sukcesu. Spróbuję rozbudzić w tobie wiarę w swoje możliwości oraz w sens tego, co robisz.

W dzisiejszych czasach polskim sportowcom często brakuje czegoś, co innych wynosi na szczyty. Brakuje nastawienia na sukces, wiary w siebie i tej kropki nad „i” w decydujących momentach.

Jest to lektura, której nie ma na półkach młodzieży, a która może pomóc każdemu, kto uprawia jakąś dyscyplinę sportu

lub chce zacząć uprawiać ambitniej niż na poziomie amatorskim. Przygotuje sportowca do współzawodnictwa, nauczy niezbędnych zasad i technik, które są podstawami na drodze do sukcesu na większą skalę.

Dlaczego ją napisałem? No cóż, od dawna pragnę przekazywać ludziom teksty motywacyjne. Mobilizować ich i dodawać otuchy, zagrzewać do walki. Zresztą, sam kiedyś uprawiałem sport i wiem dokładnie, co czuje zawodnik oraz co powoduje jego porażki. Zamiłowanie do analizy ludzkich zachowań i ich przyczyn skłoniło mnie do napisania poradnika, w którym otrzymasz wiedzę i techniki osiągania celów sportowych. Zdobyłem dobre doświadczenie pracując z czołowymi sportowcami, przygotowując ich mentalnie do rywalizacji sportowej.

Teraz, gdy już nie jestem czynnym zawodnikiem, spełniam swoją obietnicę. Obiecałem sobie, że kiedy przestanę być aktywnym zawodnikiem, wrócę do sportu, może jako trener, działacz zarządu lub jako duchowy motywator. Dlatego ta wartościowa pozycja jest takim moim wewnętrznym spełnieniem tej obietnicy.

Setki dobrze zapowiadających się zawodników na początku odnoszą sukcesy. Wygrywają liczne zawody i turnieje, mają wielki zapał i entuzjazm.

Później coś się dzieje. Z tych wielkich talentów nie zostaje nikt, kto zdobywa większy sukces. Lądują gdzieś w ligach o wiele niższych niż ich możliwości. Dlaczego tak jest? Co się stało? Czemu przychodzi taki czas, że setki przepracowanych godzin, litry potu i tyle wyrzeczeń nie dało takich rezultatów, o jakich sportowiec marzył? No, może nie całkiem, bo zostały trofea, wspomnienia i silny, zdrowy organizm, ale przecież nie o to chodziło, prawda?

Nie po to walczymy i harujemy, aby siedzieć na ławce rezerwowej lub rozgrywać pojedynki w klasie niższej niż nasze prawdziwe możliwości, zgadzasz się?

Te przykre doświadczenia zmusiły mnie do licznych przemyśleń i głębszych refleksji. Co robić, aby temu zjawisku zapobiec?

To przecież straszne, kiedy marnują się ludzie, którym brakuje niewielkich poprawek, a jednak nie wytrzymują i kończą uprawianie sportu po kilku latach, przekonani, że są nic nie warcy i że czas przestać zawracać sobie głowę dalszym wespółzawodnictwem.

Zebrałem też pewne bardzo istotne podstawy, które sprawiają, że zawodnik będzie rósł na spirali wzrostu. Oczywiście pod jednym warunkiem: że tego chce.

Po przeczytaniu tej pozycji sportowiec będzie przygotowany do walki od strony psychologicznej sukcesu, ponieważ umysł nasz ma nieograniczone możliwości i od niego zależy, jak daleko zawodnik czynnie trenujący dojdzie na ścieżce rozwoju. Jednak odpowiednie przygotowanie to nie wszystko, bo czym jest samo przygotowanie, bez wewnętrznej siły, dobrej psychiki i postawy, jaką jest wyjście do walki po to, aby dać z siebie wszystko?

Jest więc jeden cel tej książki: pomóc zawodnikom osiągnąć to, czego pragną z maksymalnym wykorzystaniem ich wielkich, olbrzymich możliwości. Moim zadaniem jest nauczyć zawodników, by nie zadowalali się byle czym, tylko zmobilizowali do ciągłego ulepszania i wymagania od siebie coraz więcej.

Jako autor i sportowiec wierzę, że zawarte na tych stronach techniki zmienią twoje życie i postawę sportową. Pomogą Ci

zacząć wszystko od nowa oraz rozbudzą w tobie umiejętności pokonywania ograniczających cię problemów. Wiedzę tę możesz swobodnie wykorzystywać w całym swoim życiu, zmieniać i nawet ulepszać.

A jeżeli jest to twój początek, to będziesz nakierowany na dobrą drogę, na której przeżyjesz cudowną przygodę, zwaną „sukcesem sportowym”.

Jest tylko jedna zasada: to co jest tu napisane, weź sobie głęboko do serca i szybko wprowadzaj w czyn, a obiecuję Ci wiele wspaniałych chwil i wydarzeń. Pamiętaj, że wiele osób dostaje od życia różne przydatne narzędzia, ale czy je wykorzysta, czy nic z nimi nie zrobi – to już jest ich sprawa. Tylko około 7% robi coś po szkoleniach, reszta nic nie zmieni w życiu, a 10% ludzi czyta całość książki do końca. Do której ty będziesz należał grupy, sam zdecydujesz.

Miłej lektury!

Czas na zmiany

Sportowcy występujący na światowych arenach, zawodowcy z najwyższej półki, używają sił drzemiających nie tylko w mięśniach, lecz także w ich umysłach, bo jest to klucz do najwyższych trofeów. Cała moja książka jest nastawiona, aby uświadomić ci potęgę prawej półkuli mózgowej – treningu mentalnego, relaksu, wizualizacji. Wszystkiego, abyś wzniósł się ponad przeciętność. Większość ludzi używa lewej półkuli mózgowej głównie do komunikacji, logicznego myślenia, analizowania.

I dobrze, bo w sporcie to jest potrzebne. Jednak powiem Ci, przyjacielu, że to za mało, aby zostać mistrzem świata. Tylko używając obu półkul mózgowych, jesteś w stanie naprawdę osiągnąć wielkie trofea. Prawą półkulą przygotowujesz się do zawodów, wizualizujesz sobie idealne ruchy, idealne elementy, uczysz się poprzez modelowanie innych, czyli podglądanie. Już wiele trenerów jest przeszkolonych, by wykorzystywać pracę obu półkul. Psychologowie i badacze ludzkich umysłów robili eksperymenty, w których podzielono sportowców trenujących strzelanie na trzy grupy. Trening trwał tydzień, codziennie dwie godziny. Pierwsza grupa trenowała metodą klasyczną, czyli zwykły, normalny trening. Druga grupa wprowadzała się w stan wizualizacji przez dziesięć minut przed treningiem klasycznym, wyobrażając sobie, jak idealnie wszystko wykonują, trafiają w sam środek, spokojnie celując. Wyniki po tygodniu były takie, że pierwsza grupa odnotowała wzrost o 68%, jednak druga grupa aż o 160%. Takich badań robi się już coraz więcej, łączy się treningi klasyczne z mentalnymi i nikt poważny już się z tego nie

śmieje. Dlaczego? Bo podświadomość rejestruje obrazy z zewnątrz tak samo jak obrazy z wyobraźni. Jest już to zbadane, że dla mózgu nie ma różnicy, czy liżesz cytrynę prawdziwą, czy wyobrażasz sobie, że ją liżesz. Po prostu – nasz mózg jest ślepy! Wierzysz w te słowa? A ile razy sobie o czymś pomyślałeś i się zdenerwowałeś? Ile razy jakieś zdarzenie z przeszłości wywołuje w tobie dreszcz emocji? Tak, to właśnie wspomniane obrazy, myśli, dźwięki czy uczucia działają na organizm. Dlatego wykorzystaj swoją prawą półkulę mózgową jako super dodatkowy trening, który przyspieszy twój wzrost na niesamowitą skalę!

Pragnę nastawić Cię na pewne zmiany, które mogą odmienić twoje życie. Przekażę kilka technik, które są bardzo potrzebne, aby stać się czołowym zawodnikiem. Techniki te, gdy będziesz ich przestrzegał, dadzą Ci szansę wybiecia się ponad przeciętność. Jednak nie można ich tylko poznać, lecz nade wszystko trzeba ich używać i działać zgodnie z nimi, ale ty to wiesz, prawda?

Do tej pory niewielu sportowców i trenerów przywiązywało wagę do psychologicznej strony sportu. Może dlatego mamy w Polsce tak mało sukcesów na światową skalę i całe mnóstwo niewykorzystanych zawodników i drużyn, które śmiało mogłyby rywalizować z najlepszymi na świecie.

Niestety, same treningi fizyczne nie wystarczą. Trzeba też trenować umysł i zaprogramować go na sukces. Nasz mózg jest jak komputer – jak go zaprogramujesz, tak będzie Ci służył. Dopiero teraz pojawiają się przy czołowych zawodnikach osoby, które są psychologami sportowymi. Pomagają pokonywać stres związany z olbrzymią presją zawodów oraz motywują zawodników do ciągłej pracy. Ale czy widać profesjonalne efekty? Psychologia to za mało.

Potrzeba specjalistycznych narzędzi osiągnięcia sukcesu, aby przebić się na czołowe listy rankingowe. Te narzędzia zaraz otrzymasz. Lecz pamiętaj, to tylko narzędzia, a nie gotowa recepta czy zaklęcia. Narzędzia te są jak młotek, czy zrobisz z niego użytek, czy nie, to będzie twój wybór.

Chciałbym, abyś wierzył, że nieważne jest kim jesteś, ile masz lat, ile trenujesz, czy jesteś bogaty, czy biedny. Aby odnieść sukces – musisz podjąć wielką nieodwołalną decyzję, że pragniesz całym swym sercem być jak najlepszy i robić to, czego przeciętni nie będą robić nigdy. Jeżeli jest jakkolwiek tajemnica sukcesu, to właśnie w tym „drobiazgu”, który nazywamy determinacją i wolą zwycięstwa.

Zatem, przyjacielu, zanim rozpoczniemy wędrówkę po obszarze twojej motywacji, pragnąłbym jeszcze, abyś inaczej czytał tę książkę.

Czytaj ją w skupieniu. Nie oglądaj telewizji, nie słuchaj radia itp. To bardzo ważna książka.

Myśl tylko o tym, o czym czytasz. Jeśli twoje myśli są rozproszone, zaraz przerwij czytanie i postaraj się skupić. Puknij palcem w książkę, niech ten sygnał da Ci uświadomienie, że teraz jest czas czytania, i teraz jesteś myślami tutaj, tylko tutaj.

Czytaj cały rozdział do końca, abyś ogólnie pojął, o co w nim chodzi, następnie wróć do niego jeszcze raz i przemyśl ważne zdania.

Czytaj z ołówkiem w ręku i podkreślaj ważne słowa, i fragmenty, rób notatki i przeglądaj je minimum raz w tygodniu, wyciągaj swoje własne wnioski.

Tych kilka oczywistych rad pomoże Ci skuteczniej zakorzenić filozofię tej pozycji w umyśle.

Książka jest więc adresowana do wszystkich, których ominęła większość najlepszych rzeczy w sporcie i do tych, którzy pragną, aby ich te rzeczy nie ominęły. Dla ludzi gotowych do pracy i do przeżycia najwspanialszych chwil pełnych pasji, radości i też szczęścia.

Pomogę Ci zdobyć to, na co zasługujesz i co możesz osiągnąć. Pokażę drogę oznaczając koniec negatywnego myślenia, koniec zadowalania się czymkolwiek mniejszym niż to, co możesz uzyskać. Czas na wielkie zmiany!

Dziś już zrzuć swą starą skórę, która zносиła przeciętność. Od dziś niech zakiełkuje w Tobie nowe życie wojownika, który zawsze będzie mierzył jak najwyżej i nigdy się nie podda. Bo kariera, którą wybrałeś, daje wiele wspaniałych możliwości, ale równocześnie pełna jest pracy i wyrzeczeń. Jednak jeśli przyjmiesz serio te zasady, porażka już nigdy nie będzie Twoją „nagrodą” za walkę! Przeniesiesz się z cienia w słoneczny blask sukcesu! Uroczycie sobie przysięgnij, że nic Cię nie powstrzyma przed rozwojem nowego życia, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

Zapamiętaj, że każdy, kto do czegoś doszedł w sporcie, zawdzięcza to temu, że nie spoczął, dopóki to postanowienie, które było na początku, nie stało się rzeczywistością. To największa tajemnica życia: Jeśli coś zaczynasz – to kontynuuj – aż zakończysz projekt.

Czy jesteś więc gotowy do podjęcia wielkiej decyzji? Czy jesteś gotowy odrzucić świat przeciętności i zacząć robić to, czego inni nie robią? Świat należy do odważnych, prawda? Pomyśl,

co się stanie, jeżeli wiecznie będziesz się bał sięgać dalej niż inni?

Jak bardzo Ci zależy na sukcesie w sporcie?

Możesz być kim chcesz, wierz mi... wszystko zależy od Twojej samodyscypliny. Masz w sobie wielką pasję i miłość do treningu i współzawodniczenia, dzisiaj stajesz się lepszy niż wczoraj, a jutro będziesz lepszy niż dziś. Jedno z założeń sukcesu brzmi: Człowiek ma w sobie wszystkie niezbędne zasoby, aby osiągnąć to, czego pragnie.

Kiedy postanowisz, że chciałbyś coś w sporcie zdobyć na skalę mistrzowską, musisz nauczyć się kochać to, czym się zajmujesz.

Bez miłości do uprawianej dyscypliny sportu niewiele się udaje. Traktować sport od wewnątrz, z sercem – to podstawa i fundament. Jeżeli wykonujesz działanie, w które angażujesz to pozytywne uczucie, wszystko się udaje. A sam proces wzbudza radość i entuzjazm. Praca z miłością i zapałem, a praca z przymusu lub konieczności, to dwie różne postawy. Sportowiec, który kocha siebie, trening, zawody – ma postawę pozytywną i zaangażowaną, która jest trampoliną do mistrzostwa sportowego.

Podójście od wewnątrz znaczy tyle, co podójście płynące z serca. Tylko gdy będziesz czuł, że pragniesz tego co robisz, da Ci rezultat pozwalający wypłynąć na szerokie wody.

Wszystkie najlepsze filozofie świata, najmądrzejsze książki nie pomogą Ci, jeżeli Ty sam nie wyrazisz wielkiego pragnienia wybicia się ponad przeciętność.

Jeżeli czytasz tę książkę, znaczy to, że chcesz coś osiągnąć i masz wolę, aby sprostać wyzwaniom. Pragniesz rozwoju i

jakimś sposobem znalazłeś tę książkę, a wierz mi, nie ma przypadków. Podjąłeś decyzję, że pragniesz coś zmienić, decyzja ta to właśnie czytanie tej pozycji, może napisanie maila do mnie, umówienie się na szkolenie, trening czy coaching. Jednak wszelkie sukcesy rodzą się najpierw w umysłach ludzkich, a dopiero później w rzeczywistości. Wszystko, co cię otacza na świecie, było kiedyś tylko wyobrażeniem, które ktoś odważył się zrealizować.

Każdy topowy sportowiec, kiedy zaczynał, miał wizję i marzenia, aby stać się wielkim mistrzem sportu. Jakże często te marzenia małych chłopców czy dziewczynek przebiła rzeczywistość i osiągnęli styl życia i klasę sportową, o jakiej nie śnili. Ale same marzenia to mało – **działanie, kontynuacja i zakończenie** – to te czynniki decydują o tym, dlaczego jedni ludzie są sławni i bogaci, a inni sfrustrowani i przeciętni. Tajemnicą ludzi sukcesu jest, mój przyjacielu, doprowadzanie wszystkich projektów, zobowiązań i celów **do końca**.

Musisz wiedzieć, że urodziłeś się po to, by odnieść sukces, tylko otoczenie i rzeczywistość sprawiają, że czasem w to nie wierzysz. Utopią wydaje Ci się bycie w kadrze narodowej, wywiady w telewizji, wielkie pieniądze czy wymarzone trofea.

Ktoś kiedyś zastąpi tych sportowców, którzy są dzisiaj na szczycie, a od Ciebie tylko zależy, czy Ty będziesz wśród tych, którzy przejmą pałeczkę. Zatem skoro się urodziłeś, to jakie będziesz miał życie, zależy tylko od Ciebie, Twoich aspiracji i samodyscypliny.

Zadaj sobie pytanie: Czy ja tam będę? Czy będę na olimpijskim podium? Co jestem w stanie uczynić, aby tam być? I sam sobie daj odpowiedź...

Polska potrzebuje ludzi o wielkich marzeniach, o wielkiej odwadze i uporze. Talent już masz, to jest pewne, ale czy odważysz się zawalczyć o coś więcej niż przeciętność i doprowadzić sprawę do końca? Czy gest zwycięstwa będzie uczyniony twoją ręką? Czy myśl o tym, by dołączyć do panteonu chwały, nie daje Ci zasnąć w nocy?

Czy jesteś gotów zapłacić cenę za sukces? Niewątpliwie możesz go osiągnąć, tylko wszystko musisz przemyśleć od wewnątrz, w swym sercu, gdyż nikt nie może za Ciebie podjąć tej decyzji... Trzeba Ci wiedzieć, że talent to tylko 5 procent mistrzostwa, reszta to chęć wybicia się i ciężka praca na treningach. Ja dodam jeszcze, że także odpowiednia postawa i nastawienie do obowiązków.

Chwyć ster życia w swoje ręce i przejmij kontrolę nad tymi dziedzinami, które decydują o sukcesie bądź porażce. Nie pozwól, aby Twe życie było małe! Za dużo jest już marnotrawstwa w polskim sporcie. Ty tylko postanów i zadecyduj, ja poprowadzę Cię dalej, będzie fantastycznie...

A więc, przyjacielu, czas na prawdziwą decyzję oraz na wielkie zmiany. Koniec przeciętności i zadowalania się miernością, bo zasługujesz na to, co najlepsze! Jeżeli naprawdę pragniesz lepszej formy, szybkiego wzrostu umiejętności i nowoczesnych technik osiągnięcia sukcesu, to trzymasz w ręku właściwe narzędzie. Korzystaj z niego od zaraz po przeczytaniu.

Zastanawiałeś się kiedyś, jakie masz szanse osiągnąć duży sukces sportowy i spełnić marzenia? Psychologowie badają tysiące sportowców i nie ma czegoś takiego jak wzór na ideał osobowości sportowej oraz cechy mistrza. Bo bywa, że ktoś ma idealne warunki fizyczne, lecz brakuje mu ducha walki i samodyscypliny. Innym razem mistrzem zostaje osoba, która

w ogóle nie powinna mieć szans na podium, a wygrywa, dzięki swojej determinacji i niezłomnej wierze w sukces. Czy sukces jest logiczny? Raczej nie...

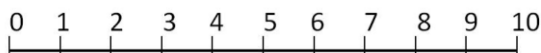
Jest tylu złotych medalistów, a kiedy porównywano ich cechy, potrafiły wyjść skrajnie różne tożsamości i typy genetyczne, które zdobywały szczyty sportowych sukcesów. Nie ma wzoru na sukces w sporcie. Wygrywają niscy i wysocy, grubi i szczupli, biedni i bogaci. Oczywiście, że robi się testy, kto ma do jakiej dyscypliny predyspozycje genetyczne, fizyczne i umysłowe. Jednak prawdą jest, że wola zwycięstwa, postawa i hart ducha bardzo często triumfowały w zmaganiach o puchary i medale.

Proszę, abyś zastanowił się nad swoim życiem na poważnie i w sposób świadomy. Podejmij decyzję, męską decyzję, że nauczysz się zasad, które pomogą osiągnąć sukces. Nie spocznesz, dopóki Twoje marzenia się nie spełnią. Jesteś na to gotowy? Pragniesz być na pierwszych stronach gazet? Chcesz zadedykować medal swojej matce czy komuś ważnemu? Zatem zadaj sobie pytania:

- Co jestem w stanie uczynić dla mojego sukcesu?

- Czy zaciskam zęby i idę walczyć o swoją przyszłość?

- Czy teraz podejmę decyzję, że nie interesuje mnie miejsce poza podium w niedalekiej przyszłości? Jak bardzo jesteś gotowy? Jaką masz siłę decyzji?



Teraz nie czytaj, odejdź od książki i przemyśl to. Porozmawiaj sam ze sobą i daj rzetelną odpowiedź...

Do niczego się nie zmuszaj, serce Ci wszystko powie...

Założ sobie osobny dziennik do zapisywania przemyśleń i wszystko tam notuj a wieczorami przeglądaj.

Jeśli masz na tyle odwagi, aby wejść w świat wielkich sportowców i przejść do historii jako ikona dyscypliny, czytaj dalej.

„ Jeśli nie uwierzysz w to, że możesz wygrać, przegrasz zanim zaczniesz biec.” - anonim

Pokonywanie barier

Piękno sportu polega właśnie na tym, że każdy mistrz był kiedyś do kitu, oraz to że pokonał samego siebie, by osiągnąć top. Nie ma ludzi, którzy na swojej drodze nie spotykają barier życiowych, środowiskowych, finansowych czy osobistych. Bariery są zawsze, sęk w tym, czy Cię zatrzymają i zniechęcą. Podziwiam u mistrzów to, jak dużo są w stanie znieść, wytrzymać i co są w stanie zrobić, by przejść z punktu A - gdzie dzisiaj są, do punktu B - gdzie chcą być za kilka lat. Podziwiam ich determinację, upór i poświęcenie w dążeniu do wymarzonego życia.

Warto być nie do powstrzymania. Jesteś?

Przyjrzyj się, jakie główne bariery pokonują ludzie sukcesu, a skoro oni mogli, to ty też możesz.

1. Przeszłość

Przeszłość i wynikająca ze wspomnień niska samoocena może być sporą barierą dla zawodnika, aby czuł się godny zwycięstwa i osiągnięcia sukcesów sportowych. Musisz zostawić przeszłość na zawsze, o ile Cię nie wspiera, nie buduje zdrowej samooceny i ściąga w dół. Przeszłość nie determinuje przyszłości, a tysiące biografii zawodników pokazuje, że sport stał się dla nich szansą na lepsze życie. Pamiętaj, że czym miałeś trudniej w życiu, tym silniejszy jesteś. Skup się na przyszłości i na tym, czego pragniesz, a nie na tym co było. Z przeszłości warto brać tylko naukę na przyszłość.

Sugestia - zamknij negatywną przeszłość na zawsze. Każdy dzień to nowy początek, nowe narodziny. Każdy nowy start, mecz czy występ - to nowe narodziny. To właśnie przeszłość czyni Cię silniejszym i mądrzejszym.

Jesteś gotowy przestać żyć przeszłością, rozpamiętywaniem, użalaniem się, wspomnianiem złych momentów?

Musisz to zrobić, gdyż mózg powinien się skupić na realizacji planów na przyszłość, ale żyj i być w Tu i teraz.

2. Środowisko

Środowisko które Cię stworzyło, nie może wznieść Cię na szczyt sukcesu. Inne rezultaty wymagają innego otoczenia, innych ludzi. Chcesz zmienić siebie to zmień ludzi którymi się otaczasz. Mają Cię wspierać, pomagać Ci i Cię motywować. Sukces na pewno będzie wymagał wyjścia poza obecne środowisko, tak już jest ułożony świat. Na pewno w wielu obszarach życia potrzebujesz nowych ludzi, zatem wyjście ze strefy komfortu jest niezbędnym elementem osiągnięcia sukcesu w sporcie.

Środowisko może być barierą, rodzina, miasto, najbliżsi - być może Ci nie służą, dlatego czasem trzeba podjąć trudną decyzję, aby zacząć zupełnie samemu i w innym miejscu. Lecz mistrzowie nie boją się podejmować trudnych decyzji.

Jesteś na to gotowy? Poznawać innych ludzi? Bywać w innych miejscach?

Musisz to zrobić, bo tylko poza strefą komfortu się rozwijasz.

3. Przyszłość

Przyszłość musi być zaplanowana, zatem warto abyś zrobił cele i projekt ich osiągania. Każdy dzień jest skarbem zatem nie trać czasu na bezproduktywne działanie. Przyszłość powstaje teraz, podczas codziennego działania - efekty są tylko odroczone w czasie. To jakim będziesz zawodnikiem za 3 czy 5 lat, zależy od tego co zrobisz dzisiaj.

Czy przyszłość może być barierą? Tak, o ile podczas pojedynku nie będziesz w tu i teraz, tylko będziesz myślał o przyszłości. Szczególnie jeżeli będziesz tworzył czarne scenariusze, które zabierają siły i energię. Przyszłości jeszcze nie ma, jeszcze nie nadeszła a jedyny czas na działanie jest teraz. Dlatego skup się tylko i wyłącznie na maksymalnym wysiłku w obecnej chwili zawodów, nie przeskakuj myślami w przyszłość, bo nie będzie cię w teraz, zatem kto będzie grał? Będziesz nieświadomy tego co robisz? O przyszłość się nie bój, jest przecież w twoich rękach.

Zaplanuj przyszłość jak najbardziej szczegółowo, w pozytywny sposób.

4. Finanse

Finanse, to znaczy ich brak, nigdy nie był przeszkodą aby osiągnąć sukces. Wręcz odwrotnie, to brak finansów był dla wielu sław główną siłą napędową. Zatem jeśli pochodzisz z biednej rodziny, nie rozczulaj się tylko zmobilizuj energię i stwórz dźwignię siły, która spowoduje odmianę twojego losu. Zrób wszystko, aby brak finansów nigdy Cię nie zatrzymały w drodze po marzenia i szczęście. Jeśli nie masz wsparcia finansowego od otoczenia - bądź przedsiębiorczy. Proś o pracę, pomagaj komu się da, imaj się każdego zajęcia by zdobyć środki niezbędne do trenowania. Przyjdzie czas, że życie ci się odmieni, tylko nigdy się nie poddawaj.

Czy brak finansów może Cię powstrzymać? Jak sobie z tym poradzisz? Stwórz strategię na finansowanie Twojej kariery.

5. Samoocena

To będzie Twoja największa bariera. Największą walkę stoczysz sam ze sobą. Jeśli pokonasz siebie, już nikt inny nie stanie Ci na drodze. Zrób wszystko, abyś mówił i myślał o sobie dobrze, abyś wierzył w siebie i ufał. Poznaj swoje mocne strony oraz potencjał do rozwoju, cechy które warte są jeszcze pracy. Przestań się obwiniać, krytykować, użalać nad sobą - to nie jest postawa pewnego siebie zawodnika.

Jesteś gotowy czuć się wartościowym i godnym zawodnikiem?

Zacznij od dzisiaj, maksymalnie.

6. Niezorganizowanie

Barierą sportowców są także nieład i nieporządek w życiu tak osobistym, jak i sportowym. Każdy mistrz którego znam jest zorganizowany. Harmonogram dnia jest podporządkowany kalendarzowi treningów i zawodów. Kontroluj swoją linię czasu, mając świadomość daty ważnych spotkań, mistrzostw czy codziennych zadań. Ogarniaj czas pełnego zaangażowania oraz czas odpoczynku i regeneracji. Panuj nad czasem, bo to najważniejsze aktywo jakie masz. Czas jest nie do nadrobienia. Możesz odzyskać formę, może zostać mistrzem świata w następnym turnieju, ale czasu już nigdy nie odzyskasz. Zatem zorganizuj się i zarządzaj sobą w czasie najlepiej jak potrafisz.

7. Brak celów

Tylko wspomnę na koniec, że wewnętrzne opory, brak energii i motywacji, może wynikać z braku jasnych i klarownych

celów. Musisz mieć spisana wizję do której zmierzasz, nie wolno tego naprawdę pomijać. Jedyną zasadą aby zmusić mózg do robienia rzeczy których nie chce robić, to mieć ciągle przed oczami jasny obraz tego, czego chcesz. Dlatego pisz wszystkie cele na piśmie, szczegółowo i precyzyjnie.

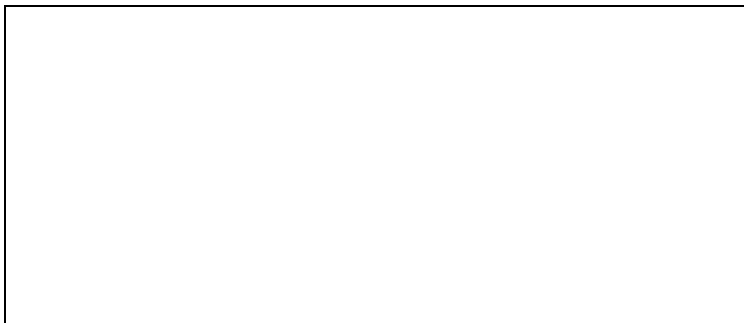
Wyprawa po medal wymaga podjęcia prawdziwej decyzji, dlatego abyś się naprawdę nie męczył, musisz zacząć dokładnie od jej podjęcia.

▪ **Ćwiczenie**

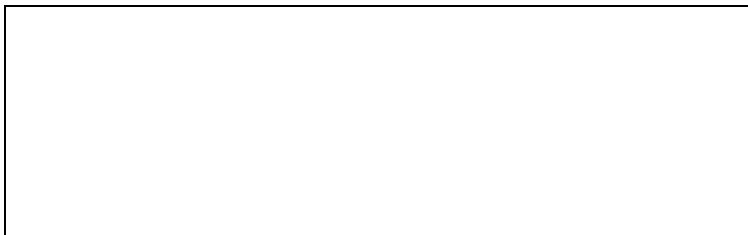
Wypisz jak najwięcej występujących barier, które Cię powstrzymują przed tym, aby jak najszybciej wznieść się na szczyt kariery.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down the barriers to their career success.

Co zamierzasz zrobić natychmiast, aby pokonać te bariery?



Jakim życiem możesz się cieszyć, jeśli pokonasz te bariery?



Co się nie stanie, jak się poddasz?



Sugestia, codziennie rano przez pierwsze 10-20 minut czytaj pozytywne myśli, oglądaj motywacyjne filmy i inspiruj się historiami sportowców.

Wykreśl słowo ~~bariera~~ z umysłu, zastąp je słowem **wyzwanie**.