

# KAPITOLA II.

## 2.1 Päť krokov k tomu, aby si sa stal šampiónom

Chcel by som ti v tejto knihe poskytnúť presný návod na to, ako sa stať víťazom. Pozorne si ho preštuduj, nasleduj ho a ja ti garantujem, že tvoja výkonnosť sa výrazne posunie smerom nahor. Ignoruj ho a tvoj úspech sa buď vôbec nedostaví, alebo sa tvoja výkonnosť len nebadane zlepší. Nasledujúcich päť stratégií využívajú najlepší športovci vrátane špičkových futbalistov, hokejistov, tenistov či olympijských športovcov na celom svete. Všetko, čo je na to potrebné, je prečítať si tieto stratégie a začať ich následne aplikovať v praxi.

### 1. Začni s napĺňaním svojho sna – maj svoj jasný sen!

Ak sa chceš stať najlepším športovcom, ako je len možné, musíš rozumne trénovať. To jednoducho znamená, že musíš mať jasné ciele alebo smerovanie. Musíš skrátka vedieť, kam sa chceš dostať! Ako bývalý mládežnícky futbalista som dennodenne poctivo a tvrdo trénoval, no napriek tomu som nevedome limitoval svoj vlastný potenciál tým, že som nemal jasne stanovené ciele a celkové smerovanie.

Nemal som stanovený jasný cieľ, či dokonca sen. Jednoducho som len robil to, čo sa odo mňa na tréningu a na zápase očakávalo.

**Najúspešnejší športovci svoju kariéru začínajú veľkým snom.** Niekedy je tento sen taký veľký a nerealistický, že sa ho aj hanbia niekomu povedať, lebo sa obávajú, že by ich mohol zosmiešniť. Sen však tvoju životu dáva smerovanie, pričom pre naplnenie tohto sna zapájaš všetky svoje vnútorné zdroje a energiu. Sen alebo cieľ ťa motivuje k tomu, aby si vydržal na tejto ceste aj napriek mnohým prekážkam a problémom. Sen a jasný cieľ pôsobia ako magnet priťahujúci úspech.

Jedným z prvých krokov na ceste za úspechom je používanie vlastnej predstavivosti! **Ty sám si vytváraš svoju vlastnú realitu.** Začni tým, že si predstaviš, ako ďaleko to chceš vo svojej kariére dotiahnuť. Chceš hrať za národný tím? Chceš hrať najvyššiu súťaž na Slovensku alebo v zahraničí? Chceš patriť medzi top hráčov v jednej z prestížnych európskych líg? Chceš sa zúčastniť Majstrovstiev sveta alebo Európy? Každý veľký úspech začína bláznivou myšlienkou alebo fantáziou. Čím viac sa budeš zaoberať takouto myšlienkou (fantáziou), tým viac sa tvoj sen bude tvarovať a po čase sa ti začne zdať viac a viac reálny.

***Pamätaj si – môžeš dosiahnuť všetko, čo si zaumieneš (sen), ale v prvom rade musíš tomu sám veriť!***

Motivácia je o tom, že musíš mať pred sebou dostatočne veľké PREČO. Prečo trénuješ? Prečo do svojho športu investuješ toľko času? Prečo sa kvôli tomu zriekaš a obetuješ toľko ďalších vecí, keď by si sa namiesto toho mohol napríklad zabávať? Ak si kladieš dostatočne veľa otázok typu PREČO, potom si schopný dosiahnuť čokoľvek. Takže otázka pre teba je – **čo je tvojím veľkým PREČO?** Aký je tvoj športový sen?

Samozrejme si viem predstaviť, ako bude pracovať tvoja fantázia, keď si začneš klásť tieto otázky. Každý z nás vedie určitý vnútorný rozhovor a som si istý, že pri týchto otázkach sa objaví tvoj vnútorný hlas, ktorý ťa bude limitovať a možno ti bude vravieť, ako môžeš byť taký naivný a hlúpy, aby si si myslel, že môžeš niekedy tento sen dosiahnuť. Práve teraz ale chcem, aby si sa na tom iba pousmial! Potlač tieto pocity, nehodnoť ich a skrátka nechaj veci plynúť.

***Rozmýšľaj nad svojimi snami, nad svojimi športovými cieľmi. Začni pracovať na tom už teraz!***

## **2.2 Veľké prečo: príklad z praxe**

V rámci mojej spolupráce s futbalovým klubom ŠK Slovan Bratislava som sa stretol s jedným z najvýnimočnejších futbalových hráčov, s ktorými som mal možnosť pracovať. Juraj možno nebol fyzicky najtalentovanejší športovec, ale bol mentálne taký silný, že by sa dal najlepšie opísať ako bojovník-atlét. Vďaka tomu bola práca s ním obzvlášť zaujímavá. Juraj denne vyzýval každého v tíme, aby bol lepší. Na seba a tak isto na svojich spoluhráčoch neakceptoval akúkoľvek priemernosť a lenivosť v tréningovom procese. Bol som ohromený jeho prístupom i výkonmi na tréningu a na zápasoch. Keď som sa však chcel s ním detailnejšie porozprávať, bol veľmi odmeraný a dá sa povedať, že ma doslova ignoroval. Bol som trochu stratený v tom, ako mu porozumieť alebo ako si s ním vybudovať vzťah. Odpoveď prišla z komentára od jedného zo zamestnancov klubu (kustóda), ktorý povedal, že Juraj môže fungovať len vtedy, keď je kontinuálne vyzývaný zvládať rôzne prekážky. Nasledujúci deň som Jurajovi spomenul aspekt jeho výkonu, ktorý by mohol zlepšiť. Ihneď ho to zaujalo a keď sme túto tému spoločne pre-

skúmavali, konečne som si uvedomil, že práve silná túžba po neustálom zlepšovaní sa Juraja odlišovala od ostatných. To bolo jeho „veľké prečo“! Motivácia, ktorá vytvorila jeho mimoriadnu vášeň a odhodlanie. Každý deň tlačil na svoje hranice, aby si užil pocit zlepšovania. Keď sa to nedialo, bol často podráždený, ľahko vyprovokovateľný a ťažko sa mu trénovalo. Tento prístup a vnútorný pozitívny tlak charakterizuje vysokovýkonných športovcov: je to schopnosť uplatňovať disciplínu, sústredenie a energiu deň čo deň napriek únave a vonkajšiemu tlaku, aby sa stali športovcami, ktorými chcú byť.

Vôbec ma neprekvapilo, že Jurajovi sa obzvlášť páčil príbeh o skupine študentov molekulárnej biológie na vysokej škole v USA, ktorí plánovali pokračovať v lekárskej príprave. Keďže študenti dokráčali úspešne na koniec kurzu, museli už len absolvovať záverečnú skúšku. Pred skúškou ich profesor prekvapil. Ako uznanie za ich vynikajúcu prácu počas kurzu im mohol udeliť automatickú známku B. Nielenže úspešne absolvovali kurz, ale nemusia absolvovať ani záverečnú skúšku.

Dokážeš si predstaviť, ako si vydýchli úľavou a všetci okrem jedného vyskočili na nohy a pravdepodobne zamierili k najbližšiemu baru. Profesor zopakoval svoju ponuku osamelému študentovi, ktorý sedel v aule. Ten však zostal sedieť a čakal na písomnú skúšku. Záverečná skúška pozostávala z dvoch viet. Blahoželáme. Za absolvovanie tejto skúšky ste dostali A. „Stále ver v samého seba,“ bola to spravodlivá odmena pre študenta so silným dôvodom „prečo“ (aby bol najlepší, ako mohol byť), ktorý tvrdo pracoval a veril si.

Keď začínam diskusie s vysokovýkonnými športovcami, hovorím im, že najlepšie, čo môžem urobiť, je podeliť sa o rôzne myšlienky a skúsenosti. Nemôžem naprogramovať ich správanie, pretože oni sami si