

Dr. BOB ROTELLA
BOB CULLEN

CUM GÂNDESC
CAMPIONII
ÎN SPORT ȘI ÎN VIAȚĂ

EDITURA ASCENDENT
BUCUREȘTI

Cuprins

1.	Ce au în comun LeBron James și Pat Bradley.....	7
2.	A Învăța cum să Fii Optimist.....	23
3.	O Imagine de Sine Încrezătoare.....	38
4.	Respectarea Propriului Talent.....	68
5.	Angajament, Perseverență și Obicei	86
6.	Visuri, Țeluri și Proces.....	115
7.	A Fi Concentrat Unidirecțional	127
8.	Eficacitatea deprinsă: Cercul Virtuos.....	139
9.	Anxietatea și Procesul efectuării Performanței	148
10.	Evaluarea Propriei Persoane	175
11.	Trecerea prin foc.....	188
12.	A Munci Din Greu, A Munci Inteligent.....	200
13.	Când să Dai Atenție Competiției și Când să o Ignori.....	212
14.	Când să Fii Răbdător și Când să Fii Nerăbdător.....	226
15.	Să Te Înconjori cu Oamenii Potrivii.....	237
16.	Să Faci Ceea Ce Iubești sau Să Iubești Ceea Ce Faci?	256
17.	Rămâi Fidel Metodei Tale Verificate.....	272
18.	Crearea Propriei Realități	280
19.	O Viață în Care Îndrăznești să Faci Ceea Ce Iubești.....	288

1. Ce au în comun LeBron James și Pat Bradley

Am fost privilegiat să-mi petrec viața ajutând persoane care doresc să fie excepționale. Dorința de a fi excepționali nu poate fi privită în sine ca ceva neobișnuit. Oricare dintre noi, în copilărie, visează cu ochii deschiși la cum primește pasa decisivă chiar înainte de fluierul final și înscrie punctul victoriei în finala celei mai importante competiții sau la cum sare cu prăjina 5 metri în aer pentru a câștiga medalia de aur la Olimpiadă. Și totuși, nu mă refer la visurile pe care le avem cu ochii deschiși sau la fanteziile nerealizate ale multora dintre adulți. Mă refer la aceea dorință care este atât de puternică încât schimbă viața unei persoane. Oamenii excepționali pornesc la drum cu acest fel de ambiție. De la ei am aflat cât de diferit este modul de gândire al campionilor față de modul de gândire al celor mai mulți dintre noi. Despre această diferență este vorba în această carte.

De-a lungul timpului am lucrat cu sportivi câștigători a optzeci și patru dintre cele mai importante campionate de golf din turneele de bărbați, femei și veterani de vârstă. Am lucrat cu medaliați ai aurului olimpic în sporturile de echitație. Am lucrat cu sportivi campioni din cadrul NCAA¹ în atletism, fotbal, lacrosse și baschet. Am lucrat cu sportivi câștigători ai celor mai importante turnee de tenis. Trei dintre cei cinci jucători din PGA Tour² care au realizat scorul competițional de 59 – Chip Beck, David Duval și Jim Furyk- lucrau cu mine atunci

¹ Asociația Athletică Națională a liceelor și universităților din SUA

² Asociația Jucătorilor Profesioniști de Golf din America, principalul turneu de golf profesionist din SUA

când au reușit această performanță. Am lucrat cu persoane ce au un succes extraordinar în lumea spectacolului și în cea a afacerilor. Fiecare dintre aceste persoane m-a învățat câte ceva despre cum funcționează mințile indivizilor excepționali.

Ele mi-au confirmat convingerea că ideile pe care oamenii aleg să le aibă fiecare despre sine însuși determină în mare măsură calitatea vieții pe care o trăiesc asumat. Putem alege să credem în noi înșine și astfel să ne zbatem, să riscăm, să perseverăm și să ne atingem scopul. Sau putem alege să ne ancorăm în siguranță și mediocritate. Putem alege să nu ne impunem limite, să ne fixăm țeluri înalte și să visăm visuri mărețe. Putem folosi aceste visuri ca să ne alimentăm starea de spirit cu pasiune. Sau putem să devenim filozofi de cea mai joasă speță, inventând căi prin care să justificăm logic eșecurile noastre, inventând scuze pentru mediocritate. Putem să ne îndrăgostim de propriile noastre abilități și de propriul nostru potențial, iar mai apoi să alegem să maximizăm aceste abilități. Ori putem decide că nu avem niciun talent sau abilități speciale și să încercăm să fim fericiți cu faptul că trăim în siguranță și confort.

Pe măsură ce lucrăm cu acești oameni, am fost tulburat în anumite momente de revelația că acești campioni pe care am început să-i cunosc devin din ce în ce mai atipici - prea excepționali, dacă vreți. Bunicii și stăbunicii noștri au emigrat și s-au chinuit de-a lungul anilor pentru a ne dăruia libertatea pe care o avem acum, darul prețios pe care l-am primit la naștere. Suntem liberi să alegem cum vom gândi despre noi înșine. Nimeni nu ne poate opri să ne urmăm visurile. Și totuși mulți aleg să nesocotească acest drept pe care îl avem din naștere. Ei aleg să creadă că, fie din cauza locului în care s-au născut, fie din cauza părinților, viața nu le-a acordat o șansă egală cu ceilalți. Aleg să creadă că sunt într-o competiție ce a

devenit - în America sau oriunde în lume - prea dură. Aleg să creadă mai mult în talentul celorlalți decât în propriul talent. Aleg să fie mediocri.

Le spun întotdeauna oamenilor că nu îmi pasă ce vorbesc sau ce impresie au despre ei familiile, școlile sau comunitățile lor. Le spun, "Ești un adult acum și tu ești cel care decide. Așadar, ce decizie vei lua? Va trebui să-ți scrii singur povestea vieții tale. Te vei comporta eroinic sau vei fi un oarecare ce încearcă doar să supraviețuiască? Vei fi o stea sau cineva care stă în coada băncii de rezervă?"

Nu am nicio problemă cu cineva care se zbate să fie cel mai bun și totuși termină cursa în mijlocul plutonului. E un loc onorabil. Nu văd o asemenea persoană ca fiind ratată. Din contră, ea își va încheia viața cu un zâmbet, deoarece și-a cheltuit timpul și talentul pe care i le-a dat Dumnezeu într-un mod plăcut, aflând cât de bună poate să devină. În niciun caz nu va fi persoana care se duce în mormânt gândind, "Doar de aș fi avut la fel de mult talent ca, să zicem, LeBron James! Doar așa viața mea ar fi fost extraordinară!"

În fapt, tipul acesta de persoană nu are nici cea mai vagă idee care este cel mai important talent al lui LeBron James. Și nici nu știe faptul că ar fi putut să aleagă să aibă și ea acest talent. Eu știu acest lucru, pentru că am aflat despre el chiar de la sursă.

Cu câțiva ani în urmă, am primit un telefon de la Lance Blanks, care era pe atunci asistentul managerului general al echipei NBA, Cleveland Cavaliers. Îl cunosc pe Lance încă din perioada în care juca baschet la echipa Universității din Virginia, universitate unde predam și ajutam în calitate de psiholog sportiv la programul de atletism al acesteia. Lance voia să știe dacă aș dori să-mi petrec o zi vorbind cu LeBron, care era atunci (așa cum este și acum) piatra de temelie a francizei din Cleveland. Am fost bucuros să spun: Da.

Bineînțeles că știam câte ceva despre LeBron. Îi cunoșteam dimensiunile exterioare. Avea doi metri și trei centimetri, cântărea o sută treisprezece kilograme perfect sculptate și era stăpânul unei viteze explozive. Știam că fusese poate cel mai mediatizat jucător de baschet de liceu de când Kareem Abdul-Jabbar era cunoscut cu numele de Lew Alcindor și până acum. Știam că fusese numărul unu ca opțiune de recrutare a NBA-ului în anul în care a terminat liceul și mai știam că fusese de-a lungul timpului un profesionist de mare succes pentru Cavaliers. Dar, până când nu am avut șansa să discut cu el, nu am știut cel mai important lucru despre LeBron.

"Vreau să fiu cel mai mare jucător de baschet din istorie." mi-a spus.

"Minunat.", am gândit. "Iată un tip cu adevărat talentat."

Nu avea talent doar pentru faptul că era înzestrat fizic. Talentul era în mintea lui LeBron.

Mai întâlnisem atitudini ca a lui în diferite ocazii de-a lungul a mai mult de trei decenii, iar atunci când le-am întâlnit am avut aproape întotdeauna plăcerea să lucrez cu oameni cu adevărat excepționali. Printre primii mei clienți aflați în această categorie a fost o persoană care cu greu ar fi putut fi mai diferită din punct de vedere fizic decât LeBron, jucătoarea de golf profesionist Pat Bradley. Pat avea dimensiuni fizice și o viteză a capului de crosă, medii; pentru mulți din cei ce o priveau, nimic din aparența înfățișării sale nu sugera abilități atletice. Însă, acestea nu erau nici de departe cele mai importante diferențe. LeBron fusese un copil ieșit din comun de la care se așteptau foarte multe încă de la vârsta de paisprezece ani. Ca jucător, Pat crescuse în obscuritatea sportivă a golfului. Era o fată din New England, stat situat în nord ce nu se află printre pepinierele de golf din cauza sezonului competițional prea scurt. Nu se înscrisese la o

universitate cu tradiția unei echipe puternice de golf feminin. LeBron ar fi dezamăgit profund dacă nu ar fi reușit să devină un mare jucător de baschet. Pat, dacă ar fi rămas mediocră, nu ar fi făcut decât să confirme așteptările tuturor. Când am întâlnit-o era de unsprezece ani jucătoare de golf profesionistă și reușise să câștige doar un singur turneu.

Am întrebat-o care sunt visurile și țelurile ei.

Aproape cu sfioșenie, Pat mi-a răspuns că dorește să câștige premiul de Jucătoarea Anului în LPGA³. Dorea să obțină cea mai mică medie de scor a întregului tur. Dorea să câștige toate camionatele feminine importante. Și dorea să ajungă în LPGA Hall of Fame⁴. La acel moment, o jucătoare din LPGA trebuia să câștige treizeci de turnee competiționale, incluzând obligatoriu două dintre cele importante, ca să fie eligibilă pentru Hall of Fame (Galeria Faimei). Era cea mai înaltă ștachetă impusă pentru includerea în Hall of Fame, dintre toate cele impuse de celelalte sporturi.

M-a întrebat dacă eu cred că ar putea să realizeze toate aceste lucruri.

I-am răspuns, "Nu știu dacă le vei putea realiza, dar sunt încântat să lucrez cu cineva care are visurile tale."

În următorii zece ani, Pat a reușit să atingă toate acele obiective pe care și le propusese. Având această experiență, bineînțeles că nu l-am descurajat pe LeBron să gândească la faptul că poate fi cel mai bun. L-am întrebat doar unde crede că se află în raport cu țelul pe care și l-a propus.

Câteodată, atunci când îi pun acest tip de întrebare unui client, primesc răspunsuri care dezvăluie o minte neliniștită. Un jucător de golf poate să spună că suferă de

³ Asociația Feminină de Golf Profesionist din America

⁴ Galeria Faimei a Asociației Feminine de Golf Profesionist

o nervozitate ce-i afectează loviturile din apropierea găurii de țintă sau cele de distanță. Un cântăreț poate spune că are frică de scenă. Un afacerist poate să spună că se blochează atunci când încearcă să încheie o afacere. Inițial, răspunsul lui LeBron s-a referit mai puțin la starea minții sale și mai mult la abilitățile pe care le avea.

“Sunt bun, chiar foarte bun.” a spus LeBron, “Dar nu am să devin cel mai bun jucător din istorie dacă echipele mele nu vor câștiga campionate, iar echipele mele nu vor câștiga campionate dacă nu voi deveni un aruncător de trei puncte, mai bun.” (Tinde să se uite acum faptul că LeBron nu era un jucător complet la intrarea sa în NBA, reușita aruncărilor sale de trei puncte a fost de doar 29% în primul său sezon.) “La momentul acesta, atunci când ajungem în playoffs⁵ celelalte echipe cunosc faptul că nu pot să marchez coșuri de trei puncte, așa încât nici nu mai sunt blocat în apărare. Doar se uită la mine, îmi adresează cuvinte urâte, apoi îmi spun “Haide, încearcă, noi știm că nu poți și tu știi că nu poți”. Nu am fost surprins să aflu că adversarii îi vorbesc urât lui LeBron sau că acest lucru îl deranjează. Am lucrat cu destul de mulți atleți, astfel încât să știu că imaginile idilice cu care suntem hrăniți de media, ascund adeseori adevărata realitate. Superstarurile au îndoieli și frici ca și noi ceilalți. Așa că, am clătinat înțeleghător din cap, iar LeBron a continuat. “Am început să mă gândesc mai serios la aruncările mele de trei puncte.” a admis el. “Știi, am oarecare îndoieli în privința lor.” Întrădevăr, știam. În baschet ca și în golf, ca în aproape toate sporturile ce implică abilități motorii, un atlet obține rezultate bune doar atunci când nu gândește. O dată ce un atlet a învățat să stăpânească o abilitate - așa cum LeBron a învățat să arunce la coș - are nevoie să se

⁵ meciurile de departajare care decid campioana

încreadă în acea abilitate, să se concentreze asupra țintei și să execute aruncarea sau lovitura, fără să se gândească în ce fel o va face sau să se îngrijoreze de rezultat. În termeni ceva mai științifici, ariile subconștiente ale minții sunt cele care pot controla cel mai bine abilitățile motorii. Atunci când partea conștientă a creierului se implică, trupurile noastre tind să devină stângace. Îndoiala are căile ei prin care activează acea parte conștientă a creierului, acesta este motivul pentru care cei încrezători sunt marcatori mai buni decât cei cărora le lipsește încrederea. O mare parte din munca mea cu atleții se concentrează pe tehnicile prin care îi învăț cum să își păstreze inactivă sau liniștită gândirea conștientă atunci când își exercită abilitățile.

Îi poate surprinde pe unii dintre cititori să afle că sugestiile pe care i le-am dat lui LeBron implicau cu mult mai mult simpla muncă asiduă, decât implicau psihologia sportivă.

I-am spus totuși că sunt de părere că ar putea beneficia și de una dintre metodele standard ale psihologiei sportive, vizualizarea. Voiam ca el să se vadă pe sine marcând coșuri de trei puncte. I-am sugerat să-i roage pe cei din personalul tehnic al echipei Cavaliers să-i alcătuiască o filmare video specială cu o durată de aproximativ opt-douăsprezece minute. Acest montaj video urma să fie alcătuit din aruncările de distanță ale lui LeBron James. Montajul trebuia să-l arate pe LeBron marcând coșuri de trei puncte din dribling. Să-l arate pe LeBron prinzând mingea și marcând coșuri de trei puncte din spotting up⁶. Ca fundal sonor, montajul putea să conțină câteva dintre melodiile preferate ale lui LeBron, acest lucru ajutând la atașarea sentimentului plăcut asociat muzicii de aruncarea de trei puncte ca act în sine.

⁶ prinderea mingii și aruncare la coș prin salt de pe loc, din punctul fix în care s-a primit pasa