

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GABRIELA GONZALEZ, RUBEN GONZALEZ

Visează, luptă, învinge! : Cum să gândești ca un sportiv de clasă mondială ca să îți transformi visurile în realitate /

Gabriela Gonzalez, Ruben Gonzalez

- București : Amaltea, 2019

ISBN 978-973-162-196-8

159.9

DREAM, STRUGGLE, VICTORY
HOW TO THINK LIKE AN OLYMPIAN
TO REALIZE YOUR DREAMS

GABRIELA GONZALEZ, RUBEN GONZALEZ

Copyright © MMXIV by Gabriela and Ruben Gonzalez

VISEAZĂ, LUPTĂ, ÎNVINGE!
CUM SĂ GÂNDEȘTI CA UN SPORTIV DE CLASĂ MONDIALĂ
CA SĂ ÎȚI TRANSFORMI VISURILE ÎN REALITATE
GABRIELA GONZALEZ, RUBEN GONZALEZ

ISBN 978-973-162-196-8

© EDITURA AMALTEA

Visează, luptă, învinge!

Cum să gândești ca un sportiv
de clasă mondială ca să îți
transformi visurile în realitate

Gabriela Gonzalez
Ruben Gonzalez

Cuvânt înainte de Scott Hamilton, medaliat olimpic cu aur



EDITURA AMALTEA

www.amaltea.ro

Cuprins

Cuvânt înainte de Scott Hamilton, medaliat olimpic cu aur 13

Cum a ajuns această carte să prindă contur..... 16

Partea întâi. Crede în visul tău

Fii convins că e perfect posibil să îți transformi visul în realitate

Jim Craig – Hochei pe gheață..... 22

Niciodată nu e prea târziu să începi ceva

Marcelo Gonzalez – Sanie..... 26

Convingerile pe care le ai îți definesc faptele

Jose de Souza – Înot 30

Acceptă provocările mari

Roberto Benitez – Box..... 36

Urmează-ți inima

Daniela Meuli – Snowboarding..... 40

Începe și nu renunța

Julia Siparenko – Schi alpin 44

Partea a doua. Planifică totul în prealabil

Vezi, crede și apoi treci la acțiune

Marilyn King – Pentatlon..... 50

Planifică și fii pregătit să câștigi

John Naber – Înot..... 54

Învață din propriile greșeli

Khadevis Robinson – Alergare la proba de 800 de metri 58

| | |
|---|-----|
| Fă echipă cu învingătorii Michael Binzer – Schi fond..... | 62 |
| Găsește o cale să îți îndeplinești visul Annette Huygens-Tholen – Volei pe plajă | 66 |
| Privește în viitor și planifică în prealabil Mateusz Kusznierewicz – Navigație..... | 70 |
| Puterea vizualizării Bernhard Russi – Schi alpin..... | 74 |
| Fii pregătit pentru ce e mai rău Darrin Steele – Bob..... | 78 |
| Vezi totul în mintea ta Sam Hall – Sărituri în apă | 82 |
| Învață de la cei din jur Catherine Garceau – Înot sincron..... | 86 |
| Stăpânește elementele de bază Greg Sun – Bob..... | 90 |
| Folosește-ți punctele tari Duff Gibson – Skeleton | 96 |
| Puterea cărților Jonathan Edwards – Sanie..... | 100 |
| Partea a treia. Dedică-te propriului vis | |
| Fă tot ceea ce alții nu sunt dispuși să facă Scott Hamilton – Patinaj artistic | 106 |
| Dedică-te propriului vis Vince Poscente – Patinaj viteză | 110 |
| Nu te abate de la drumul tău Eddie Liddie – Judo | 114 |

| | |
|--|-----|
| Concentrează-te asupra visului pe care îl ai Eileen Coparropa – Înot..... | 118 |
| Rămâi în joc Kristina Groves – Patinaj viteză | 122 |
| Partea a patra. Acționează | |
| Gândește pe termen lung Janet Evans – Înot..... | 128 |
| Muncește mai mult decât concurenții tăi Eli Bremer – Pentatlon modern | 130 |
| Merită să muncești din greu Dain Blanton – Volei pe plajă | 134 |
| Stai în preajma învingătorilor Simon Arkell – Săritura cu prăjina | 138 |
| Fă tot ceea ce e necesar Barbra Higgins – Scrimă | 142 |
| Zero investiții, zero câștiguri David Kimes – Tir..... | 146 |
| Partea a cincea. Nu renunța | |
| Nu-i asculta pe negativiști Shannon Miller – Gimnastică..... | 152 |
| Acceptă provocările inerente vieții Greg Louganis – Sărituri în apă..... | 156 |
| Învață din propriile eșecuri Peter Vidmar – Gimnastică | 160 |
| Plătește prețul Laura Wilkinson – Sărituri în apă..... | 164 |

| | |
|--|-----|
| Ridică-te mereu de la pământ Nikki Stone – Schi acrobatic..... | 170 |
| Treci de la un vis la următorul Phil Mahre – Schi alpin..... | 174 |
| Visul tău merită așteptarea Derek Parra – Patinaj viteză..... | 178 |
| Concentrează-te asupra propriului obiectiv Devon Harris – Bob..... | 182 |
| Nu renunța niciodată la visul tău Pernille Svarre – Pentatlon modern..... | 186 |
| Luptă până la capăt Bill Nieder – Aruncarea greutății..... | 190 |
| Înfruntă-ți temerile Daphne Jongejans – Sărituri în apă..... | 194 |
| Transformă înfrângerea în victorie Ben Hunt-Davis – Canotaj..... | 198 |
| Învață să faci față eșecului Dominic Johnson – Săritura cu prăjina..... | 202 |
| Lupta te întărește Bruce Kennedy – Aruncarea suliței..... | 206 |
| Întâmpină vremurile grele cu o voință puternică Tom Hoff – Volei..... | 210 |
| Urmează-ți pasiunea Frankie Andreu – Ciclism..... | 214 |
| Găsește-ți un obiectiv mareț Michael Blatchford – Ciclism..... | 218 |
| Visul tău merită tot efortul depus Tim Seaman – Marș..... | 222 |

| | |
|---|-----|
| Nu renunța niciodată Kara Salmela – Biatlon..... | 226 |
| Concentrează-te asupra aspectelor pe care le poți controla Donald Suxho – Volei..... | 230 |
| Ridică-te rapid de la pământ Emily Cook – Schi acrobatic..... | 234 |
| Fă-ți timp să evoluezi Margaret Hoelzer – Înot..... | 238 |
| Găsește curajul să reușești Ruben Gonzalez – Sanie..... | 242 |
| Postfață..... | 249 |
| Despre autori..... | 250 |



Ai văzut până acum filmul „Miracolul”? Este o peliculă cu adevărat inspirațională, despre „miracolul de pe gheață” de la Jocurile Olimpice din 1980, desfășurate în Lake Placid. Echipa Rusiei era cea mai bună din lume la vremea aceea, spre deosebire de cea a Statelor Unite, formată doar din jucători fără prea mare experiență, care se antrenaseră și jucaseră împreună doar în ultimele șase luni. Toată lumea se aștepta ca rușii să învingă, însă americanii au reușit să câștige total surprinzător, cu o victorie nemaîntâlnită vreodată la vreuna dintre edițiile Jocurilor Olimpice de Iarnă. Jim Craig a fost portarul echipei americane și a reușit să apere 36 din 39 de lovituri, astfel că SUA a câștigat cu 4-3. În prezent, este speaker profesionist.

Fii convins că e perfect posibil să îți transformi visul în realitate

Am început să visez și să îmi doresc să particip la Jocurile Olimpice încă de când eram în clasa a treia, aproape imediat după ce am început să joc hochei. Apropo, am ales să joc pe poziția de portar fiindcă nu știam foarte multe despre hochei – nici regulile, nici altceva. Îmi închipuiam că un portar nu trebuie să știe decât cum să țină pucul departe de plasa porții.

În clasa a patra, învățătoarea a observat că mă așezam într-una din băncile din spatele clasei, scriind ceva, fără să fiu atent la ceea ce se vorbea la oră, așa că m-a apostrofat: „Jimmy, ce faci acolo?” Cu încredere și convingere, i-am răspuns: „Îmi exersez autograful, fiindcă la un moment dat voi participa ca sportiv la Jocurile Olimpice, iar oamenii vor veni la mine să le dau autografe.”

Mă pricepeam destul de bine la hochei, însă eram cam mic de statură. Am început să joc când am intrat la Universitate, iar în perioada aceea aveam 1,55 metri și 50 de kilograme. Am mai crescut câțiva centimetri în anii următori; ajunseseam la 1,77 metri și la 81 de kilograme. Echipa mea se descurca foarte bine – și eu la fel. Cu toate acestea, nu am primit nici un fel de propunere de la vreo echipă mai importantă. Mă înscrișesem la Colegiul Comunitar Massasoit, care avea echipă de hochei.

Am ascultat tot timpul ceea ce mi-a spus mentorul meu, Neil Higgins, care m-a sfătuit să profit de această oportunitate. M-am antrenat și am participat la competiții, fiind portar în echipa care a câștigat campionatul național al universităților de stat.

Felul în care jucam la Massasoit C.C. i-a atras atenția lui Jack Parker, antrenorul de la Boston University, un om extrem de influent în lumea hocheiului. Acesta mi-a oferit o bursă care îmi acoperea com-

plet taxele școlare, ca să joc pentru Terriers. La început am fost rezervă de portar, dar apoi am fost selectat încet-încet în echipă. Deși jucam destul de bine, treceam printr-o mare suferință emoțională, fiindcă mama mea era bolnavă de cancer. În primul meu an acolo, când Boston University a câștigat campionatul național, eu îmi vizitam zilnic mama care era internată la Massachusetts General Hospital. A murit în vara în care începeam cariera de senior.

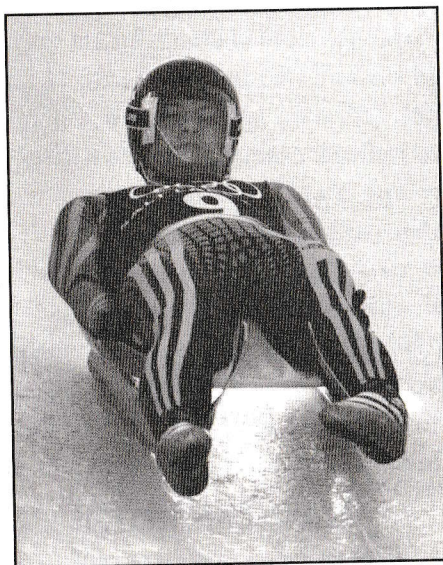
În echipa națională am fost cooptat tot atunci, iar în 1980 am fost ales în echipa olimpică a Statelor Unite. Acest fapt în sine reprezenta pentru mine un vis transformat în realitate. Era visul meu, dar și visul părinților mei. Într-adevăr, în perioada în care mama zăcuse pe patul de spital, mă făcuse să promit că, dacă aveam vreodată șansa să îmi reprezint țara într-un sport, atunci voi profita de oportunitate.

Câștigarea medaliei de aur a reprezentat pentru mine nu doar o realizare individuală, ci și una a echipei – o realizare pe care am împărtășit-o cu toți cei a căror muncă, pasiune și devotament o făcuseră posibilă: colegii mei, mama și tata, antrenorii și mentorii, frații și surorile mele, dar și prietenii apropiați.

Jim Craig a crezut că visul său poate fi transformat în realitate încă de când era în clasa a patra. Începând din acel moment, a muncit din greu să își îndeplinească dorința. Am fost convinsă dintotdeauna că într-o bună zi o să am un cățeluș. Timp de doi ani m-am străduit să le demonstrez părinților mei că sunt suficient de responsabilă încât să am grijă de un animal de casă. La un moment dat, mi-au cumpărat un dachshund în miniatură, căruia i-am spus Biscuit. Dacă crezi că visul tău este posibil și dacă muncești din greu, atunci el se va transforma în realitate.

*„Crede în tot ceea ce pare
 incredibil.“*

*– Mary Lou Retton
 1984 (gimnastică)*



Marcelo Gonzalez, unchiul meu, l-a urmărit pe tata concurând în 1988 la Calgary și în 1992 la Albertville, la proba de sanie în cadrul Jocurilor Olimpice, și a decis că își dorește și el să devină medaliat olimpic. S-a apucat de sanie, ca sport, abia la vârsta de 30 de ani, calificându-se însă la Olimpiada din 2002, din Salt Lake City. Când s-au aliniat la start, a fost pentru prima dată în istorie când doi frați concureau unul cu celălalt în proba de sanie masculin la o ediție a Jocurilor Olimpice. În prezent, unchiul Marcelo este arhitect și locuiește în Houston, Texas.

Niciodată nu e prea târziu să începi ceva

În 1988, am luat avionul până în Canada să îl văd pe fratele meu, Ruben, cum concurează la proba de sanie la Jocurile Olimpice de la Calgary. În momentul în care am ajuns acolo, Ruben mi-a făcut rost de un permis de vizitator, astfel încât să pot intra în Satul olimpic. Am avut astfel ocazia să cunosc sportivi de pe întreg globul. Am văzut unde stau și cum se antrenează și am luat masa împreună la cantină. Câteva zile mai târziu, eram pe pista de sanie, urmărindu-l pe Ruben cum concurează. Nu știam foarte multe despre sanie ca sport și nu mai văzusem niciodată un concurs în timpul desfășurării lui. În momentul acela nici prin cap nu îmi trecea să ajung să câștig o medalie la Olimpiadă. Însă de fiecare dată când îl vedeam pe fratele meu cum parcă zboară pe lângă mine cu sania, mi se înfiripa încet-încet în minte ideea. Dacă el poate, eu de ce n-aș putea? Așa a început totul.

Zece ani mai târziu, mă aflam acasă și mă uitam la televizor, la Jocurile Olimpice din 1998. Absolviseam facultatea de arhitectură și fusesem acceptat în practică la o firmă. În timp ce urmăream competiția, am început să mă gândesc din ce în ce mai mult la întrebarea: „Dacă Ruben poate, eu de ce n-aș putea?” Nu îmi imaginam pe atunci că aș putea ajunge la Olimpiadă, dar știam că, dacă nu făceam nimic, aveam să regret pentru tot restul vieții.

A doua zi am ieșit la masă cu Ruben și l-am întrebat de ce anume ai nevoie ca să ajungi să concurezi la Olimpiadă. Mi-a explicat toate cerințele, iar apoi l-a sunat pe fostul său antrenor, spunându-i că eram interesat de proba de sanie. Aveam 33 de ani, iar Günther, antrenorul, nu părea foarte încântat de ideea de a antrena pe cineva de vârsta mea. Mi-a spus totuși că peste două săptămâni organiza o tabără de antrenament în Calgary. Ca o favoare pentru Ruben, m-a acceptat și pe mine.

Profită de șansă, fiindcă altfel vei trăi toată viața cu regrete

Două săptămâni mai târziu, mă aflu în Calgary, în același loc în care și Ruben concurase cu ani în urmă. Voiam să aflu dacă este vorba despre un lucru pe care chiar mi-l doresc. Nu eram deloc sigur. Nu mai urcasem niciodată pe sanie la modul profesionist. Crescusem în Houston, Texas, așa că nu eram obișnuit nici cu zăpada. În plus, nu-mi plăcea nici frigul. Dar iată-mă totuși acolo, mirat și eu întrucâtva.

A doua zi de dimineață, devreme de tot, m-am urcat pentru prima dată pe sanie. Günther a fost cel care m-a împins pe pistă, spunându-mi să mă relaxez și să încerc să simt cum reacționează sania. Am simțit cum sania prinde viteză, vântul care îmi sufla cu putere în față și presiunea din ce în ce mai mare în timp ce luam curbele.

Îmi plăcea unicitatea obiectivului meu. Arhitectura este un subiect extrem de larg, cu o mulțime de variabile. Pe pistă, totul se reduce la a ajunge din vârf la capătul pistei cât mai repede cu putință. Nimic altceva nu mai conta și toate deciziile erau luate în funcție de acest obiectiv. Cursa a durat mai puțin de un minut, însă când am ajuns jos am știut că sunt un olimpic. În mintea și în sufletul meu, eram convins că totul este posibil. Totul s-a desfășurat în mai puțin de un minut, însă m-am putut vedea pășind pe stadionul olimpic, în momentul în care defilau reprezentanții țărilor participante. În acel moment, eram un sportiv olimpic. Trebuia doar să muncesc în continuare astfel încât totul să devină realitate.

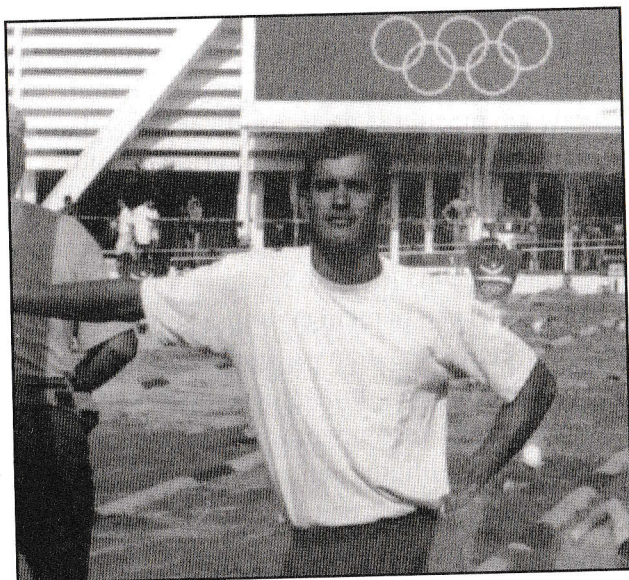
Plătește prețul necesar ca să îți vezi visul cu ochii

Pe parcursul drumului, am întâmpinat și o mulțime de obstacole. În primul an mi-am dat demisia și mi-am înființat propria firmă de

arhitectură, GonzalezArchitects.com, astfel încât să pot lucra atunci când nu eram la antrenamente sau la curse. Nu aveam nici un fel de suport financiar, așa că m-am antrenat destul de puțin, ceea ce a însemnat totuși mai multe accidentări pe pistă. Cel mai mare obstacol a fost acela de a avea un vis olimpic și să cred că îl pot transforma în realitate. Că însemna un deceniu în care să mă gândesc la el sau un minut pe sanie ca să îl îndeplinesc, nu aveam de unde să știu. Însă din clipa în care am început să visez, totul a căpătat o latură mult mai pragmatică. Treptat, am ajuns să îmi văd visul cu ochii.

În anul 2002, eu și Ruben am concurat la Jocurile Olimpice din Salt Lake City. Într-un final, a meritat tot efortul, dar nu a fost așa cum îmi imaginasem eu la început. Nu îmi dădusem seama câte locuri urma să văd, nici câți oameni aveam să cunosc – mulți dintre ei devenindu-mi prieteni pe parcurs și împărțind cu ei o mulțime de experiențe. Călătoria în sine – bună sau rea – dar și destinația în care am ajuns, au reprezentat recompensa... totul, începând cu momentul în care Günther m-a împins pentru prima dată pe pista de sanie, până la ultima mea cursă de la Salt Lake City, a meritat din plin.

Ai permis vreodată ca teama de eșec să te împiedice să faci un lucru pe care ți-l dorești cu adevărat? Sentimentul de regret nu te-a măcinat pe dinăuntru? În 1988, în timp ce urmărea la televizor Jocurile Olimpice de Iarnă, unchiul meu, Marcelo, a început să se gândească la faptul că dacă nu încearcă să învețe sania ca sport, atunci avea să regrete ulterior. La 33 de ani, era mult mai în vârstă decât ceilalți sportivi, dar s-a apucat de treabă, astfel încât să nu îi pară rău mai târziu. Dacă îți urmezi visul indiferent ce s-ar întâmpla, nu vei avea nici un fel de regrete și îți vei transforma viața într-o adevărată aventură.



Jose de Souza s-a născut în Brazilia. În anul 1992, a concurat la Jocurile Olimpice la proba de înot. De asemenea, a fost și campion mondial și deținător al unui record mondial la 4x100 de metri, stilul liber, în 1993. Jose trăiește în Los Angeles, alături de soția și de cei doi copii ai săi.

Convingerile pe care le ai îți definesc faptele

Fiindcă am crescut în Brazilia, unde, în general, vremea e foarte bună, am fost atras de înot încă de mic. Părinții mi-au povestit că îmi puneau la mâini genul acela de „aripioare“ gonflabile înainte să mergem la o piscină, fiindcă mă aruncam în apă imediat cum ajungeam acolo, fără să știu să înot. Am avut la un moment dat și o bronșită, destul de gravă, întrucât a fost nevoie și de spitalizare. Medicul le-a sugerat să încerce să mă dea la înot ca să mă vindec (grație mișcării în anumite condiții de umiditate), iar lor li s-a părut o idee bună, mai ales că oricum ideal era să știu să înot. La vremea aceea aveam șase ani, așa că au trebuit să se roage de instructor să mă primească la un club din localitate, fiindcă accesul era permis începând de la șapte ani. Reticent, acesta a fost totuși de acord. Copiii erau împărțiți în două grupe: rechinii și peștii mai mici. Îți poți imagina în care dintre grupe m-am încadrat...

Pentru mine înotul a fost distractiv. Îmi plăcea apa și am fost suficient de norocos încât să am profesori și antrenori care mi-au alimentat această pasiune fără să îmi răpească partea amuzantă. Se concentrau pe abilități, dar și pe tehnică. Fiindcă mă antrenam la o piscină unde mai veneau și alți prieteni, nu l-am considerat niciodată un antrenament propriu-zis. Semănam puțin cu puștiul din filmul *Karate Kid*, pe care senseiul l-a pus să spele mașina cu mișcări circulare, doar că mie îmi plăcea activitatea în sine.

Am început să particip la competiții de la vârsta de 10 ani și promiteam încă de la început. Mă consider norocos că toată această natură a mea competitivă a fost canalizată spre înot.

Dacă deprindeam tehnici sportive superioare și, nu în ultimul rând, dacă mă antrenam suficient de mult, puteam fi primul – ceea ce era în sine un lucru amuzant. În schimb, extinderea dimensiunilor antrenamentului, de la tehnică la rezistență, forță sau putere psihică, a fost următorul pas logic către îmbunătățirea propriei performanțe. Doar așa puteam să îmi înving competitorii și să mi se pară și mai distractiv. De la competițiile locale și până la cele de la nivel statal, cred că până pe la 12-13 ani începusem să am ambiții din ce în ce mai mari. Îmi desenasem un soi de traseu și mă gândeam că, dacă voi câștiga o competiție statală, apoi aveam să ajung să particip la cele naționale ș.a.m.d., iar apoi chiar la Jocurile Olimpice.

Crede în propriile forțe

Cea mai mare provocare cu care m-am confruntat pe parcursul drumului meu către Olimpiadă a fost să cred în mine.

Cred că cea mai importantă trăsătură a majorității sportivilor olimpici pe care îi cunosc este convingerea pe care o au, și anume că sunt mai buni la sportul pe care îl practică decât oricine altcineva. Din ceea ce pot spune eu personal, credința fermă că **POȚI FACE** ceva este calitatea supremă, reflectându-se în cât de mult te antrenezi și în cât de departe poți ajunge, astfel încât să îți îndeplinești obiectivele.

Voi da câteva exemple. În copilărie, îmi amintesc că eram extrem de nervos înaintea curselor. De cele mai multe ori, făceam pipi pe mine de emoție, în costumul de înot. În același timp însă, îmi aduc aminte că depășeam înotători mai experimentați (și, teoretic, mai rapizi), îmbunătățindu-mi timpii cu secunde bune. Am început să îmi dau seama că trebuie să fii determinat și să folosești în avantajul propriu toate convingerile și adrenalina care te inundă. La 10 ani, am concurat la un moment dat cu un băiat pe care nu îl cunoșteam și care, cu câteva minute înainte de cursă, mi-a spus că mă va învin-

ge, fiindcă timpul pe care îl obținuse în calificări era mai bun ca al meu. I-am răspuns astfel: „Nu știi care e timpul meu, fiindcă vom afla abia astăzi, în apă.“ Este un exemplu mărunț care îți arată însă cum poți depăși limitările, forțele, influențele sau amenințările exterioare, convins fiind că te vei ridica mai presus de ele, astfel încât să realizezi toate lucrurile de care ești capabil.

Decizia mea de a-mi părăsi casa, țara și familia și de a mă muta în Statele Unite pentru a găsi antrenori mai buni, competiții de un nivel mai ridicat și pentru a obține rezultate mai bune reprezintă un alt exemplu. Toate acestea se învârt însă în jurul aceluiași principiu: indiferent unde m-am aflat, m-am antrenat în mod sistematic mai mult, am muncit mai mult și în cele din urmă am ieșit învingător. Am crezut **CU ADEVĂRAT** în mine.

Nu înceta niciodată să visezi

Amuzant, dar nu consider că visul meu olimpic este lucrul de care sunt cel mai mândru în viață. O să explic și de ce. De-a lungul vieții, un individ are mai multe visuri. La fel mi s-a întâmplat și mie.

Primul meu vis a fost să fiu inclus în echipa olimpică. La un moment dat, mi-am dat seama că nu mă mai mulțumesc doar cu atât. Îmi doream și să câștig o medalie de aur la un campionat mondial ori la Jocurile Olimpice.

De asemenea, am avut și alte obiective, care nu aveau nici o legătură cu sportul. Un vis poate conduce la un altul.

Ziua în care am fost inclus în echipa olimpică a fost una dintre cele mai fericite din viața mea. Nici măcar nu o pot descrie în cuvinte. Privind însă în urmă, îmi amintesc la fel de bine și momentul în care, la 10 ani, am participat pentru prima dată la un campionat interstatal, dar și ziua în care am câștigat medalia de aur la un campionat mondial. Memorabil a fost și atunci când am primit o bursă ca să îmi continui studiile. Și la fel și atunci când mi s-au născut copiii.