

Prof. Greg Whyte

CUPRINS

# ATINGE IMPOSIBILUL

*Cum să faci față provocărilor  
și să obții succesul în viață,  
muncă și sport*

Traducere: Ana Maria Hopârtean



NICULESCU



# CUPRINS

*Pentru Penny*

<i>Prefață de David Walliams, Davina McCall, John Bishop și Kevin Cahill</i> .....	9
<b>Capitolul 1</b>	
Balanța succesului.....	13
<b>Capitolul 2</b>	
Viziunea succesului.....	31
<b>Capitolul 3</b>	
Roata succesului.....	47
<b>Capitolul 4</b>	
Mintea succesului.....	67
<b>Capitolul 5</b>	
Drumul spre succes.....	85
<b>Capitolul 6</b>	
Echipa de succes.....	103
<b>Capitolul 7</b>	
Leadershipul de succes.....	119
<b>Capitolul 8</b>	
Obținerea succesului.....	137
<b>Capitolul 9</b>	
Furtuna perfectă a succesului.....	159
<i>Mulțumiri</i> .....	172



# BALANȚA SUCCESULUI

Întotdeauna pare imposibil până când devine posibil

„Nimic din ce-i bun nu vine ușor” este o mantră pe care o spun deseori celor care își propun să treacă de o probă importantă. Imaginează-ți atingerea unui scop ca pe o călătorie pe un drum care pleacă de la punctul în care îți stabilești obiectivul, adică vizualizarea scopului, până la punctul în care îți atingi cu succes țelul, adică finalizarea. Acest *drum al succesului* are la bază multă muncă. În această carte voi detalia călătoria pe *drumul succesului* înspre atingerea obiectivelor tale. Chiar dacă acest drum va urma ruta cea mai rapidă, nu putem nega: succesul nu poate exista fără multă muncă.

Primul și cel mai important pas pe *drumul succesului* tău este să te dedici acestei munci grele de a-ți atinge scopul. Din păcate, efortul și recompensa nu sunt direct proporționale. Pe măsură ce te apropii de propriul scop, va trebui să muncești tot mai mult și mai mult pentru a face progrese. Această lege a recompenselor scăzute limitează deseori performanța și, într-un final, succesul. Pe de altă parte, cu cât muncești mai mult, cu atât este mai mare recompensa. Așa că nu lăsa teama de multă muncă să te oprească din a face primul pas și a te dedica unei provocări, ci ia în calcul că nu vei obține nimic fără muncă serioasă.

Odată ce am stabilit condiția absolut necesară de a munci din greu pentru a obține succesul, trebuie să iei în calcul alți factori care te pot împiedica. Aceste obstacole în calea succesului influențează fiecare pas al călătoriei tale pe *drumul succesului* de la vizualizare la finalizare. Limitele sunt aceleași în fiecare aspect al vieții și ne afectează pe toți într-o măsură diferită. De exemplu, limitele pentru atleții de performanță sunt exact aceleași cu limitele oricui își asumă să depășească o provocare majoră. Barierele pe care trebuie să le depășească sportivii la olimpiade, pentru a deveni campioni, sunt

bariere pe care și tu trebuie să le depășești, fie că încerci să slăbești, să devii mai sănătos, să-ți mărești productivitatea sau să treci înot Canalul Mânecii.

Obstacolele care stau în calea atingerii succesului pot fi împărțite în patru domenii: Corp, Minte, Obstacole tehnice și Mediu. Este important să ne amintim că aceste obstacole în calea succesului sunt, în principiu, bariere ce stau în calea performanței care pot fi negociate. Creând soluții vei reuși să depășești obstacolele și să atingi succesul, să ajungi la cuvintele celei mai importante mantre ale mele: „Totul este posibil!”

**Până la finalul acestui capitol vei reuși să înțelegi următoarele:**

- Legea recompenselor scăzute
- Muntele succesului
- Limitele performanței atletice umane
- Cei patru factori-cheie care limitează performanța:
  - Corpul (Sinele fizic)
  - Mintea (Sinele psihic)
  - Obstacolele tehnice
  - Mediul
- Cum l-a ajutat tehnologia pe James Wood să treacă înot Canalul Mânecii (moment de provocare)
- Barierele din calea succesului
- *Balanța succesului*
- Cum crearea de soluții pentru nivelurile de performanță a făcut posibilă traversarea înot a Canalului Mânecii din programul *Această dimineață* (moment de provocare)

În fiecare dintre capitolele acestei cărți voi sublinia exemple ale provocărilor extraordinare la care am fost privilegiat să iau parte de-a lungul anilor. Aceste provocări includ evenimente importante în cadrul programelor Sport Relief și Comic Relief, precum și o varietate de provocări televizate, individuale și personale. În acest capitol, provocările se vor axa pe traversarea înot a Canalului Mânecii.

## **BANCA FERICIRII**

---

Unul dintre ingredientele succesului care le transcende pe toate celelalte de-a lungul acestei cărți este MULTĂ MUNCĂ. Nimic din ce-i bun nu vine ușor și, prin urmare, trebuie să fii pregătit să investești efortul necesar pentru a avea succes. Îmi place să folosesc analogia cu un cont personal la „Banca fericirii”. Munca este suma din contul

tău la Banca fericirii, pe care o poți retrage mai târziu pe *drumul spre succes*. Când investești timp, efort sau resurse într-o provocare, notează-ți ce ai investit. Ai putea să îți pur și simplu minte în ce constă investiția ta, dar eu îți sugerez să o notezi și să-ți calculezi periodic investiția totală. Această contabilitate nu este nicidecum enervantă, ci un mod fantastic de a-ți monitoriza progresul, ceea ce poate reprezenta un beneficiu extraordinar și o motivație pentru eforturile tale.

În sport există o varietate de sisteme diferite care cuantifică volumul antrenamentelor. Acestea țin cont de cât de lung și cât de greu este antrenamentul atletului. Îți poți construi propriul sistem de măsurare a investiției pentru fiecare *factor determinant al succesului* (vezi Capitolul 3 – Roata succesului). De exemplu, dacă provocarea ta este să-ți gestionezi greutatea, poți folosi următorul plan de investiții pentru activitate fizică:

Investiție: durată exercițiului × intensitate (greu = 5 puncte; moderat = 3 puncte; ușor = 1 punct)

Deci, de exemplu, dacă faci trei plimbări ușoare de 30 de minute și două alergări grele de 20 de minute pe săptămână, vei investi astfel:

Trei plimbări ușoare de 30 de minute =  $3 \times (30 \times 1) = 90$  puncte

Două alergări grele de 20 de minute =  $2 \times (20 \times 5) = 200$  puncte

Investiție totală pe săptămână =  $200 + 90 = 290$  puncte

Cu cât investești mai mult în contul tău din Banca fericirii, cu alte cuvinte cu cât muncești mai mult, cu atât va fi mai mare fericirea pe care o vei simți pe parcursul provocării. Acest lucru este cu atât mai important în acele momente grele când încrederea, devotamentul și motivația ta (vezi mai multe în Capitolul 4 – Mintea succesului) vor fi greu încercate. Nu uita, munca multă este esențială pentru a avea succes. Cu toate acestea, tocmai această muncă investită cu înțelepciune în contul tău din Banca fericirii te va susține în provocarea ta și îți va optimiza obținerea succesului.

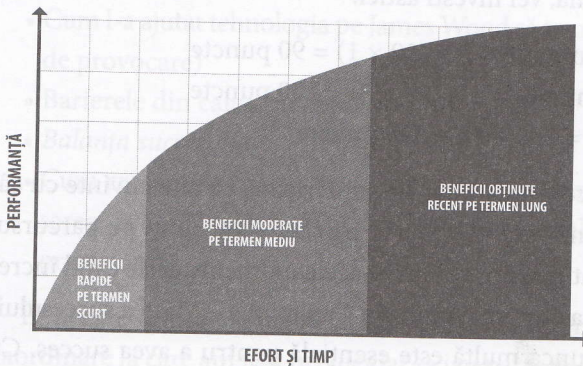
## LEGEA RECOMPENSELOR SCĂZUTE

Există o regulă simplă când vine vorba de creșterea performanțelor: cu cât devii mai bun, cu atât trebuie să muncești mai mult ca să devii și mai bun. Relația dintre creșterea performanței și efort nu este una direct proporțională. Cele mai mari progrese apar în primele faze, urmate de recompense scăzute pentru munca ta pe măsură ce progresezi. Aceasta este „legea recompenselor scăzute”.

Această lege se aplică la fiecare aspect al vieții. Gândește-te la curele de slăbire. Este ușor să slăbești în primele câteva săptămâni – kilogramele par să dispară de la sine fără prea mult efort și cu puține schimbări în stilul de viață (dietă și activitate fizică). Din păcate, scăderea dramatică inițială în greutate nu continuă și devine tot mai greu să dai jos kilogramele. Pentru a continua să slăbești, trebuie să muncești tot mai mult, să faci schimbări semnificative în alimentație și în activitatea fizică. Acesta este invariabil punctul în care eșuează majoritatea celor care vor să slăbească și să-și mențină greutatea ideală în timp.

Scăderile mari în greutate, la fel ca și marile progrese în performanța fizică, dau rezultate foarte bune în primele etape. Cu toate acestea, pe măsură ce devine tot mai greu să-ți atingi obiectivele, ești în pericol să-ți pierzi încrederea, motivația și devotamentul. Acesta este motivul pentru care majoritatea curelor de slăbire țin doar șase până la doisprezece săptămâni și planurile făcute de Anul Nou sunt lăsate baltă înainte de venirea primăverii! Nu uita că va trebui să continui să muncești și că aceasta te va ține pe *drumul spre succes*, până la atingerea scopului pe care ți l-ai propus.

### BALANȚA SUCCESULUI



#### Legea recompenselor scăzute.

Beneficiile rapide pe termen scurt sunt urmate de progrese mai lente în performanță, în ciuda efortului mai mare investit. Spre final, când atingi performanța necesară pentru atingerea scopului tău, beneficiile pe termen lung necesită o investiție semnificativ mai mare de efort pe parcursul unei perioade de timp mult mai mari.

## MUNTELE SUCCESULUI

Înarmat cu înțelegerea legii recompenselor scăzute, ești acum mai pregătit să-ți planifici călătoria pe *drumul succesului*. Imaginează-ți atingerea scopului tău ca pe un drum lung prin munți, în care primele etape sunt parcurgerea câmpiei ce duce spre deal, înainte de marea urcare spre vârf. Vei călători pe distanțe lungi făcând progrese majore în performanța ta pe drumul prin câmpie cu eforturi limitate. Pe măsură ce ajungi la deal va trebui să depui un efort tot mai mare pentru a continua să-ți

îmbunătățești performanța. Cu toate acestea, doar după ce vei fi ajuns la drumul de munte, aproape de atingerea obiectivului tău, va trebui să muncești semnificativ mai mult, făcând progrese mult mai mici în provocarea căreia te-ai dedicat. Succesul poate părea aproape, dar încă mai ai de mers. O greșeală frecventă este subestimarea amplitudinii ultimilor câțiva pași.

În loc să apuci drumul direct în sus pe munte, va trebui aproape sigur să urmezi un drum șerpuit plin de serpentine, pentru a traversa pasajele mai abrupte și pentru a te asigura că îți îmbunătățești în continuare performanțele. Aceasta duce la un progres lent, în ciuda efortului tău semnificativ. Este important să-ți planifici drumul înainte de călătorie în sensul că trebuie să înțelegi câtă muncă este necesară și să rămâi focalizat pe atingerea scopului tău când începe să-ți fie greu. Cu toate acestea, este de asemenea important să nu uiți că și cele mai bune planuri trebuie ajustate când apar informații noi.

## ATINGE IMPOSIBILUL

### Muntele succesului.

Progresele din primele etape sunt rapide și necesită eforturi limitate de-a lungul drumului ce traversează câmpia, ceea ce duce la un progres mai lent pe deal, terminând cu un ritm mult mai scăzut pe drumurile de munte ce duc spre obținerea succesului.



## LIMITELE PERFORMANȚEI ATLETICE UMANE

În fiecare capitol din această carte voi face referiri științifice pentru a putea explica și susține anumite concepte-cheie. Sper că mă veți însoți în aceste incursiuni rapide în domeniul care mi-a ghidat gândirea în ultimii treizeci de ani. În egală măsură, sper că le veți găsi interesante și informative.