

O czym jest ta książka?

Sukces, to nie przypadek. To ciężka praca, wytrwałość, nauka, analiza, poświęcenie, a przede wszystkim miłość do tego co robisz.

— Pele

Jest to pierwsza na świecie książka poświęcona rozwojowi osobistemu sportowców, ich rodziców i trenerów, zbudowana na fundamencie duchowym. Autor odkrywa w niej nieopisane dotąd tajniki i sekrety umysłu, które mają bezpośredni wpływ na efektywność treningów i osiągnięte wyniki w sporcie. Sukces zależy bezpośrednio od umysłu zawodnika – samokontroli myśli, emocji, nawyków i siły charakteru. Udowadnia, że najważniejszym aspektem wybitnych sportowców jest ciężka praca, silna wola, serce do walki i pragnienie napędzane wyższym celem – spełnienia marzeń. Tylko na takim fundamencie można stworzyć najlepszych sportowców świata. Książka ta pokazuje, jak w prosty sposób zmienić osobowość zawodnika, by osiągał niemożliwe dotąd rezultaty. Czego się nauczysz i co możesz osiągnąć, przejmując kontrolę nad swoim umysłem? Otóż:

1. Stwórz nową osobowość – możesz dosłownie wybrać cechy swojego charakteru.
2. Zapanuj nad emocjami – koniec z autodestrukcyjnymi myślami, emocjami i nawykami.
3. Utrzymaj stan doskonałości – intuicyjny stan umysłu, w którym jesteś najefektywniejszy.
4. Pokonaj próg bólu wychodząc poza strefę komfortu na treningu fizycznym, by efekty były po miesiącu, a nie po roku.
5. Trenuj z intencją – szybka nauka doskonalenia umiejętności technicznych i fizycznych.
6. Uzależnij się od ciężkiej pracy – niezachwianej motywacji i determinacji do spartańskich treningów.
7. Odkryj potężną pewność siebie – charakterystyczną dla wybitnych sportowców.
8. Obsesji doskonałości...

Różnica między „niemożliwym” a „możliwym” leży w ludzkiej determinacji.

— Tommy Lasorda

Witam w sporcie przyszłości, gdzie samokontrola i samodoskonalenie wyznaczają nowe standardy. Teraz to wiara, wizja, marzenia, pragnienie, silna wola i obsesja doskonałości wytyczają nowe granice. Zapraszam Was do mojego świata, gdzie „niemożliwe” nie istnieje.

Przedmowa – geneza

Co zrobić z błędem: rozpoznać, przyznać się, uczyć się od niego, zapomnieć.

— Dean Smith

Moja przygoda ze sportem rozpoczęła się w 1994 roku. Początek mojej kariery wyglądał podobnie jak u większości sportowców. Moja starsza siostra grała w tenisa i proponowała, żeby mnie również zapisać, bo to całkiem fajna forma aktywności. I tak przypadkowo rozpoczęła się moja przygoda ze sportem. Przez pierwsze kilka lat sporadycznie grałem, bo tylko dwa, trzy razy w tygodniu przez godzinę. Nikt wtedy nie przypuszczał, że będę w przyszłości wyczynowym zawodnikiem. Było tak do momentu, kiedy mój pierwszy trener powiedział mojemu ojcu, że mam talent i warto by spróbować sił w lokalnym turnieju. I w taki prosty sposób mój ojciec złapał bakcyła do tenisa, a ja razem z nim.

W swoim dorobku mam ponad 20 medali z narodowych mistrzostw we wszystkich kategoriach wiekowych. Stawałem ponad 150 razy na podium w turniejach krajowych i międzynarodowych. Wyczynowo przestałem

trenować w wieku 19 lat z powodów finansowych i rodzinnych. W późniejszym czasie zdobyłem jeszcze kilka medali i brałem udział w turniejach, ale traktowałem tenis jak hobby.

Po zakończonej karierze zrobiłem rachunek sumienia. Szukałem przyczyn, dlaczego nie osiągnąłem więcej i nie podbiłem całego świata. Błędów, jakie popełniłem było całe mnóstwo. Nigdy nie pracowałem ciężko i nie dawałem z siebie wszystkiego. Przyczyną mojej niskiej efektywności na treningach tenisowych był kompletny brak celu, wizji czy marzenia, za które mógłbym oddać życie. Pamiętam, jak przychodziłem na treningi, trochę pograłem i wracałem do domu. Bez mocno bijącego serca, bez walki, bez dążenia do doskonałości, jakbym chodził do sklepu po bułki. Mimo, że kochałem sport, trenowałem całkowicie monotennie.

W wieku 16 lat poznałem mojego mentora śp. doktora Jerzego Wielkoszyńskiego. To On pokazał mi, czym jest samodoskonalenie i profesjonalizm. Otworzył mi oczy na świat, którego wcześniej nie dostrzegałem. Na wspólnych spotkaniach w jego domu, tłumaczył mi na czym polega trening fizyczny i rehabilitacja sportowców, jak analizować materiały wideo, by doskonalić technikę oraz opowiadał o swoim życiu. Mówił jakie sam błędy popełniał i czego go nauczyły. Podczas kilkugodzinnego spotkania nauczyłem się więcej o treningu i życiu, niż przez całe życie. Oświecił mnie, że istnieje coś takiego jak doskonalenie. Wydawać się to może banalne, ale takie nie jest. Poprzez dobrze postawione pytania można nie tylko znaleźć

sposób na udoskonalenie techniki czy sprawności. Pytania to potężne narzędzie, jeżeli jest poparte determinacją i silną wolą uzyskania odpowiedzi. Niestety, poznałem doktora kilka lat za późno, żebym sam mógł nauczyć się grać na najwyższym poziomie.

Gdy byłem jeszcze sportowcem, doktor kilkakrotnie prosił o spotkania rodziców i zawodników, gdzie tłumaczył i opowiadał na czym polega sport, trening i jak wspólnie możemy osiągnąć sukces. Wykłady te trwały zwykle ok. 2 godzin, na których dzielił się z nami swoim doświadczeniem. Miałem wtedy 17 lat. Po jednym z takich wykładów poprosił moją mamę Alinę na rozmowę na osobności i powiedział: Pani syn będzie w przyszłości dobrym trenerem. Ma dar. Proszę mu to przekazać ode mnie, gdy uzna Pani, że będzie gotowy. Mama dotrzymała obietnicy. W wieku 20 lat zacząłem oficjalnie pracować jako trener. Co jakiś czas odwiedzałem mojego mentora, aby porozmawiać u niego w domu. Mijały lata. Pewnego dnia otrzymałem telefon, że doktor, mój mentor zmarł w wieku 80 lat. Na pogrzebie, który był oczywiście bardzo smutnym wydarzeniem, ja pierwszy raz w życiu płakałem ze szczęścia. Wiedziałem, że pozostawił część siebie we mnie, w postaci wiedzy, wartości i umiejętności samodoskonalenia. Dużo rozmyślałem tamtego dnia wspominając wszystkie pozytywne i wartościowe rzeczy, jakie wniósł doktor do mojego życia. Zdecydowałem tego dnia, że chcę zostać trenerem, by postawić sport na pierwszym miejscu w życiu. Chciałem kontynuować pogłębianie wiedzy i rozwijanie wartości wyniesionych od mojego mentora. Wieczorem

wróciłem do rodziców na kolację. Wspominaliśmy wszystkie dobre rzeczy, jakie doktor wniósł do naszego domu. Powiedziałem rodzicom, że chcę zostać trenerem i że inaczej nie wyobrażam sobie mojej przyszłości. Wtedy moja mama zacytowała słowa doktora. Zrobiło mi się bardzo ciepło i miło na sercu, ale jednocześnie jego słowa dały mi potężną motywację, by go nie zawieść.

Odkąd poznałem mojego mentora, zaczęło interesować mnie, jak działa ludzki umysł. Moją drugą pasją stał się rozwój osobisty. Gdy zakończyłem karierę tenisową, rozpocząłem podróż w głąb własnego umysłu. Potrafiłem po kilkanaście godzin dziennie, całymi miesiącami, nieprzerwanie pochłaniać wiedzę. Uzależniłem się od samodoskonalenia i samokontroli. Doskonając się od ponad 10 lat, udało mi się w pełni zapanować nad własnymi emocjami. Od kilku lat nie było dnia, żebym miał negatywne myśli czy czuł się źle. Nie wiem, co to brak motywacji czy zniechęcenie. Nie ma dnia, którego bym nie poświęcał na realizowanie moich marzeń.

Aktualnie pomagam sportowcom odkryć ich ukryty potencjał. Prawie 20 lat w sporcie wyczynowym, poparte ponad 10-cio letnim ulepszeniem rozwoju osobistego, pozwala mi z łatwością nie tylko rozwiązywać problemy zawodników, ale przede wszystkim, napawam ich wiarą, pewnością siebie oraz determinacją, by osiągnęli coś wielkiego. Po zaledwie dwóch godzinach spotkania zawodnicy dokonują rzeczy teoretycznie niemożliwych. Rozpalam ogień w ich sercach, karmię ich umysły wiedzą i doświadczeniem. Przejmują kontrolę na własnymi emocjami,

zaczynają samodzielnie tworzyć swoją przyszłość. Stają się świadomi, że wszystko zależy od nich. Teraz dziele się moimi sekretami z Tobą. Czytaj, analizuj i wyciągaj wnioski, pełny wewnętrzny pragnienia – osobistej doskonałości.