



Essenskrypt

Tytan **Michael Phelps**

Opracowanie:
Mateusz Duniec

Źródła:

„Bez granic” Michael Phelps, Alan Abrahamson;
„Autobiografia” Michael Phelps, Brian Cazenueve;
„Złote zasady” Bob Bowman, Charles Butler;

1) Elitarne nastawienie

Pierwszy egzamin wytrwałości

- „Kiedy byłem w szkole podstawowej, zdiagnozowano u mnie ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Udało mi się tę przypadłość pokonać. Z kolei w szkole średniej nauczyciel powiedział mi, że nigdy nie odniosę sukcesu. Takie rzeczy trzymają się człowieka i wpływają na niego”.

Rozwój potraumatyczny

- „Przypominam sobie też inne zdarzenie. Miałem wtedy 11 lub 12 lat. Byliśmy na zawodach pływackich. Starsi chłopcy chcieli mi włożyć głowę do sedesu i zrobić mi – jak to nazywano – wirówkę. W pewnej chwili ktoś wszedł do środka. (...) Wybiegłem z łazienki we łzach. Stopniowo narastał we mnie gniew. Nikomu o tym nie mówiłem, ale wykorzystywałem nagromadzoną złość jako motywację, szczególnie na pływalni. (...) Patrząc wstecz, jestem głęboko przekonany, że wydarzenia te nauczyły mnie nie tylko kierowania emocjami i wykorzystywania ich z jak najlepszym skutkiem. Nauczyłem się także, nad czym warto pracować i co jest ważne w życiu, a co nie ma istotnego znaczenia”.

Potęga marzeń

- „Gdy wyznaczasz sobie jakąś granicę, tym samym stawiasz barierę, której nie możesz przekroczyć. Nie sądzę, żeby cokolwiek było nieosiągalne. Im bardziej wykorzystujesz wyobraźnię, tym szybciej zmierzasz do celu. Jeśli myślisz o zrobieniu czegoś nie do pomyślenia, możesz to zrobić. Możliwości są nieograniczone. Z pewnością nauczyłem się od Boba jednej rzeczy: wszystko jest możliwe. Rozmyślnie stawiam sobie bardzo ambitne cele i bardzo ciężko pracuję, by je osiągnąć”.

Nabieranie pewności siebie

- „Nie stawiaj sobie żadnych granic. Im więcej marzysz, tym dalej zajdziesz”.
- „Co sześć miesięcy w czasopiśmie „Swimming World Magazine” jest publikowana pełna lista najlepszych szesnastu wyników w każdej kategorii wyścigów rozgrywanych w całym kraju. Jak tylko dostałem ten numer, zacząłem czytać całą tę listę. Czytałem jednego dnia, czytałem następnego. (...) Byłem tak podekscytowany, przeglądając to pismo i znajdując w nim swoje nazwisko. (...) Czułem, że teraz zaczynam naprawdę coś znaczyć w tym sporcie”.

Namacalny kontakt z przyszłością

- „Wiedziałem też, że zdobywanie złotych medali olimpijskich jest naprawdę możliwe. Zdarzało się to osobom, które znałem. Kiedy miałem 7 lat, Anita Nall, pływaczka z North Baltimore, zdobyła złoty i brązowy medal na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie. Gdy ukończyłem 11, Beth Botsford, kolejna pływaczka z North Baltimore, zdobyła dwa złote medale w Atlancie”.

Potęga marzeń

- „Naukowcy twierdzą, że mózg nie odróżnia prawdziwego wydarzenia od tego, które sobie wyobrażamy. Wizualizacja (wyobrażanie sobie celu, który chcemy osiągnąć) w pewnym sensie przypomina oglądanie filmu. Im bardziej przekonującą wizję potrafimy stworzyć, tym mocniej ten obraz będzie odcisnięty na umyśle, gdy rzeczywiście podejmiemy próbę realizacji marzeń. Kiedy po raz pierwszy poprosiłem Michaela, aby opisał wizję swojej przyszłości (wchodził wtedy dopiero w wiek nastoletni), wizualizowanie nie przysparzało mu problemów. „Moim marzeniem jest zdobywanie złotych medali na igrzyskach”- napisał. Ale potem szybko to

wymazał. Sądzę, że pomyślał sobie: „Chłopie, co ty wypisujesz. Masz dopiero dwanaście lat”. Odwrócił kartkę i zanotował: „Chcę wystartować na olimpiadzie”. Uznał, że to bardziej rozsądny, osiągalny cel. Historia pokazała, że instynkt nie zawiódł Michaela. Choć miał zaledwie kilkanaście lat, pewnie lepiej niż ktokolwiek inny zdawał sobie sprawę ze swojego potencjału.”.

~Bob Bowman trener

Puszczanie wodzy
fantazji

- „(...) Podczas tego wyjazdu mieszkałem razem z Aaronem Perisolem, siedemnastoletnim reprezentantem kraju w pływaniu stylem grzbietowym. Mnóstwo gadaliśmy o tym, jak to zrobić, żeby zostać najmłodszym Amerykaninem, jaki zdobył złoty medal olimpijski. Za każdym razem kiedy Aaron mówił o tym sukcesie, używał określenia „miło by było”. Zaczęło mi się to podobać. To była miła myśl”.

Mały chłopiec z
dużymi marzeniami

- „(...) Zdobyłem złoty medal olimpijski, o którym marzyłem, odkąd byłem małym chłopcem”.
- „Igrzyska 2004 roku dobiegły do końca. Próbowałem zrobić coś zuchwałego. Nie do końca mi się to udało, przynajmniej w Atenach. Ale czy nie liczy się samo podjęcie próby? Nauczono mnie mieć wielkie marzenia. Jeżeli człowiek nie staje wobec wyzwania, czy tym samym się nie cofa?”

Każdy ma to na co się
odważy

Zaczynaj działać jak
mistrz

- „Kiedy byłem młodszy, Bob zawsze mówił mi: „Stajemy się tym, o czym najmocniej myślimy”. Dawał mi też wykład, który brzmiał mniej więcej tak: „Czy będziesz czekał na zdobycie złotego medalu i dopiero wtedy wykształcisz w sobie właściwą postawę? Nie. Zrobisz to przedtem. Powinieneś mieć odpowiednie nastawienie psychiczne i od tego zacząć. Będziesz gotowy zostać mistrzem olimpijskim w swych marzeniach na długo, zanim złoty medal zawiśnie na twojej szyi”; „Wygrana jest dla mnie bardzo ważna, niezależnie od tego, w o gram. Kiedy przegrywam, wyłącza mi się poczucie humoru”.
- „Sportową elitą jest się dwadzieścia cztery godziny na dobę, trzysta sześćdziesiąt pięć dni w roku.”.

~Bob Bowman trener

Autowizerunek

- „Przez lata pracowałem z wieloma pływakami, którzy na treningach mieli zadatki na olimpijskie złoto. W dniu zawodów trema robiła z nich jednak galaretowate meduzy, i to bez parzydełek. Zamiast zaufać umiejętnościom i pracy, jaką włożyli w ćwiczenia, wracali myślami do wizerunku siebie samych: niezłych, ale nie wybitnych pływaków. Patrzyli na rywali, którzy kiedyś okazali się od nich lepsi. Bezwolnie tkwili w utartych koleinach, zamiast zaryzykować i włożyć całą energię i talent w potencjalny przełom. W rezultacie nie wypadali najlepiej, choć stać ich na to. Kiedy dostrzegam takie zachowanie, mówię pływakowi, że powinien wyobrazić, co się stanie, jeśli zaryzykuje zastąpienie startowego wizerunku nowym, odświeżonym. „Zmień obraz samego siebie i spróbuj sprostać nowej, lepszej rzeczywistości”.

~Bob Bowman, trener

Postawa „cała naprzód”

- „Ludzie w kółko pytają mnie: Co sprawia, że Michael jest tak znakomitym pływakiem?”. Oczekują, że powiem coś o jego warunkach fizycznych, między innymi o dwumetrowej rozpiętości ramion, która bezsprzecznie się przydaje przy sięganiu do ściany basenu. Albo o elastycznych jak guma stopach rozmiar 49, pracujących (jak podejrzewają niektórzy) niczym płetwy. (...) Michael został najbardziej utytułowanym olimpijczykiem wszech czasów dzięki czemuś, co do realizacji swojej wizji może wykorzystać każdy z nas: właściwemu nastawieniu. Postawie, która sprzyja odnoszeniu sukcesów. Nie chcę przez to powiedzieć, że Michael po prostu kocha wygrywać. To rzecz oczywista w przypadku sportowca, który osiągnął tyle, co on. Nie, w jego naturze jest coś subtelniejszego. Otóż Michael nie znosi przegrywać. Nie cierpi słyszeć, że nie da rady czegoś osiągnąć. Albo że zostaje z tyłu. Właśnie to nastawienie – ja nazywam je postawą „cała naprzód” – doprowadziło go do występów w czterech igrzyskach olimpijskich, a potencjalnie także w piątych. Dzięki niemu rekordową liczbę razy stawał na podium”.

~Bob Bowman trener

- „Mamy w Meadobrook pewien slogan, który widnieje na tablicach ogłoszeń i koszulkach noszonych na zawodach przez najmłodszych pływaków: „Nastawienie. Akcja. Sukces”. Jest krótki, zapada w pamięć i doskonale podsumowuje to, co naszym zdaniem jest niezbędne do osiągnięcia sukcesów na basenie i w życiu. Zauważyłeś co zostało wymienione jako pierwsze? Nastawienie. Moim zdaniem nie da się osiągnąć niczego, jeśli nie przyjdzie się z właściwym nastawieniem na basen, do szkoły czy do biura- a nawet do rodzinnego domu”.

~Bob Bowman trener

Siła przeświadczenia

- „Eddie Reese, trener pływaków na University of Texas (...) ma ulubione powiedzenie: 80 procent pływaków lubi wygrywać, 20 procent nie cierpi przegrywać, a 95 % ekipy olimpijskiej wywodzi się z tej drugiej grupy. Jeżeli jestem na czymś skoncentrowany, nie ma ani jednej rzeczy, ani osoby, która mogłaby stanąć na mojej drodze do celu. Nie ma i już. Gdy okropnie czegoś chcę, czuję, że będę to miał. Taki byłem zawsze”.

Zamiłowanie do rywalizacji

- „Kiedy zaczęliśmy trenować z Bobem, to, co najbardziej go we mnie uderzyło, nie miało nic wspólnego z moim ciałem. Ważne było to, co w głowie. Wówczas, podobnie jak obecnie, pochłaniała mnie bez reszty rywalizacja. Nie tylko na pływalni. Wszędzie. Kto pierwszy usiądzie na przednim siedzeniu w samochodzie? Kto pierwsze zdobędzie kasetę wideo w sieci wypożyczalni Blockbuster? Kto pierwszy usiądzie do obiadu. (...) Na zawodach chciałem wygrywać. Absolutnie nie znośłem porażki”.

Przeszkoda czy wyzwanie?

- „Problemy z kręgosłupem, które miałem po igrzyskach olimpijskich w Atenach, złamana kość w 2005 roku i złamany nadgarstek w 2007 roku były po prostu przeszkodami, którym musiałem stawić czoła i pokonać je, jeżeli chciałem osiągnąć wyznaczone sobie cele podczas igrzysk w 2008 roku. Każdy ma do pokonania jakiejś przeszkody. Przekonałem się o tym bardzo wcześnie.

Ale nauczyłem się też innej ważnej prawdy. Poświęcenie, determinacja i siła woli mogą przyczynić się do pokonania każdego wyzwania, które przed nami staje”.

- „Nie każde trzecie miejsce jest złe. (...) Wyjaśnię to tak: gdybym był naprawdę dobry w jakiejś innej dyscyplinie, chciałbym rzucać piłkę przeciwko Barry’emu Bondsowi, kryć Michaela Jordana, robić uniki przed szarżującym Rayem Lewisem albo zatrzymywać Wayne’a Gretzy’ego - stanąć oko w oko z każdym z nich, gdy jest w szczytowej formie. Być może by mi się nie udało, zgoda. Ale nie chciałbym spędzić swojej kariery, ciężko codziennie trenując i nie mogąc zmierzyć się z najlepszymi. To dlatego chciałem popłynąć w tym wyścigu. (...) W rywalizacji nie chodzi o to, żeby zawsze wybierać najłatwiejsze wyjście, ale żeby podejmować największe wyzwania”.
- „We współzawodnictwie chodzi o współzawodnictwo. O stawianie czoła największym wyzwaniom. Kiedy walczysz z najlepszymi, doskonalisz się. Nie jest dla mnie ważne, czy ktoś jest 20 razy lepszy, czy też lepszy o jedną dziesiątą. Chcę ścigać się z najlepszymi. Nie cierpię przegrywać. Ale nigdy nie bałem się przegrywać i nadal się nie boję”.

Słabnie męstwo bez przeciwnika

2) Entuzjazm

Wszelstronny rozwój

- „(...) Z meczu lacrosse jechałem na mecz bejsbolu, a potem na trening pływaków. To była świetna zabawa. Uprawiałem trzy różne dyscypliny, które miały różne zasady i różne cele. Jeśli po tym nie byłem jeszcze zmęczony, zwykle wracałem do domu, jadłem coś i grałem w kosza z Matem (...). Zróżnicowanie dyscyplin jest zawsze dobre i trudno z czegoś zrezygnować (...).”

Zasiewanie ziarna

- „Mimo tych wszystkich problemów Whitney w 1996 roku udało się jakimś cudem awansować do kwalifikacji olimpijskich w Indianapolis. (...) Dla mnie była to okazja do zobaczenia na własne oczy pływaków, których znałem z telewizji albo o których czytałem w czasopiśmie- i szansa na zdobycie ich autografów. Kiedy nie oglądałem wyścigów, czekałem przy bramce i schodach prowadzących z trybun na płytę basenu. W garści trzymałem zdjętą z głowy czapkę i kolekcjonowałem podpisy takich sław, jak Beth Botsdord, Whitney Metzler i Jenny Thompson”.

Iskra

- „Zazwyczaj pytają mnie, dlaczego tak bardzo lubię akurat pływanie. - W niektórych dyscyplinach można sobie dobrze radzić, bazując po prostu na jakimś wrodzonym talencie. Jeśli się jest wysokim i smukłym, to pomaga to w pływaniu, ale nie da się dobrze pływać, jeśli się nie włoży prac. Ile w to włożysz, tyle z tego wyciągniesz. Możesz mieć wielkie uszy albo nie umieć się skupić, ale pracujesz ciężiej niż chłopak na torze obok, więc go pokonasz”.
- Może wam się wydaje, że jak tylko wszedłem do basenu, wyrosły mi płetwy jak u delfina i nie można było mnie wyciągnąć z wody. Nic z tych rzeczy. Nie znosiłem tego. Wrzeszczałem,

wierzałem, wpadałem w szat, rzucałem okularami. Zupełnie inaczej wyobrażałem sobie pływanie. (...) Może i moje dwie starsze siostry były świetnymi pływaczkami, ale kiedy ja sam wszedłem do basenu trzymany przez panią Cathy, okazało się, że panicznie boję się zamoczyć twarz. Próbowaliśmy jeszcze parę razy bez pani Cathy, ale nie o to chodziło: po prostu nie potrafiłem się rozluźnić”.

Iskra-> płomień

- „Na plecach przynajmniej nie wiedziałem, jak głęboki jest basen, więc nie widziałem też, że tonę. Zaczęłem łapać, o co chodzi z tym unoszeniem się na powierzchni. Po kilku zajęciach nauczyłem się jak machać rękami i nogami, żeby nie tonąć. Nie pamiętam, ile czasu zajęło przejście od tego młócenia do pływania ani po ilu lekcjach odwróciłem się brzuchem do dołu i zacząłem się uczyć kraula, ale kiedy wpadłem na to, jak się pływa, poczułem niesamowitą wolność. Miałem wrażenie, jakbym dostał jakąś nową zabawkę, którą moje siostry od dawna się już bawią. Chodziłem na basen codziennie i zwykle trzeba było mnie siłą stamtąd zabierać. Dorastałem w dużej mierze na basenie. Im więcej pływałem, tym bardziej pływanie stawało się częścią mnie i tym bardziej chciałem tam wracać”.

Iskra-> płomień - >
ogień

- „Nie pamiętam swojego pierwszego wyścigu. Ludzie mi nie wierzą, ale to prawda. Zanim zaczęły się wyścigi w kategoriach wiekowych, klubowe, zawody okręgowe, występy międzynarodowe i oczywiście olimpiady, było przypuszczalnie całkiem sporo mniejszych, nieoficjalnych wyścigów, które zapoczątkowały moją karierę, tyle że nie pamiętam tego aż tak bardzo jak tego, że uwielbiam wodę”.
- „A słyszeliście o tym, żeby ktoś pływał we śnie? Mama wspomina, jak w środku nocy siedziałem na łóżku i budziłem rodzinę, krzycząc: „Raz, dwa, trzy... start”.

„Dlaczego”

- „Zawsze podziwiałem Michaela Jordana i to, jak zmienił koszykówkę. W podobny sposób chciałem przyczynić się do zmiany w postrzeganiu pływania.”

Popularyzacja
pływania

- „(...) Jednak sam pomysł miliona dolarów był czymś nowym w świecie pływania i uznaliśmy, że będzie to dobre dla tej dyscypliny. Ludzie będą rozmawiać o umowie. Będą mówić o Speedo. Szum wokół tej sprawy będzie dla prasy dodatkową zachętą, by pisać o pływaniu dużo wcześniej niż w czasie olimpiady (...). Wiedzieliśmy, że szanse na zdobycie siedmiu złotych medali, biorąc pod uwagę rywalizację ze światową czołówką- tak dzisiaj silną i wyrównaną – będą nikłe, ale nie zerowe. (...) 6 listopada Stu wziął ze mną udział w telekonferencji, podczas której ogłosiliśmy szczegóły umowy. Pływanie pojawiło się w nagłówkach, a o to mi chodziło”.

Edukacja i rekreacja
w jednym

- „Pływacy ćwiczący w NBAC solidnie pracują, ale jest też czas na zabawę. Mieliśmy grę, która nazywała się „kategorie”: ustawialiśmy się w linii, jakieś 6 metrów od ściany. Ustalało się temat gry- na przykład lody. Pływaliśmy wzdłuż basenu, każdy po swoim torze, i jeśli któryś pływak odgadł wybrany przez ciebie smak lodów, musiałeś się z nim ścigać”.
- „Przy obiedzie, kiedy zwierzył mi się z planów powrotu, Michael powtarzał, że chciałby, aby ten cykl przygotowań do igrzysk sprawił mu frajdę. Podkreślił, iż owszem, ma cele do osiągnięcia, i obiecał, że będzie pracował za dwóch. Ale powiedział też, że chce czerpać z tej

Podtrzymanie motywacji

pracy jak najwięcej radości. (...) Dążenie do doskonałości nie powinno być mordęgą. Musi ekscytować, bo do licha, przecież zmierzasz do upragnionego celu- delektuj się każdą chwilą! (...)"

- „(...) Jednak *Cud w Lake Placid* ma dla mnie szczególną wartość. Chciałbym móc powiedzieć, że wiem, jak to jest z takim poświęceniem dążyć do celu. Historia tej drużyny, która tak wiele osiągnęła, choć miała po drodze tyle przeszkód do pokonania, jest porywająca. Nie mieli żadnej gwarancji, że im się uda, tylko same niewiadome. Kiedy wyjeżdżałem do Long Beach, zdałem sobie sprawę, że ze mną jest tak samo”.
- „W tekście przytoczono słowa Iana Thorpe’a, którego zapytano o moje szanse na zdobycie siedmiu lub ośmiu złotych medali w Pekinie. „Nie wydaje mi się, żeby tego dokonał, ale bardzo bym chciał to zobaczyć. Nie zapominajmy, że to rywalizacja: więc skoro rywalizacji, to zawodników będzie więcej niż jeden, a w wielu konkurencjach Michael ma silnych rywali”. Wziąłem ten artykuł i przykleiłem go sobie w szafce. Ilekroć co rano po dotarciu na basen zaglądam do szafki, pierwszą rzeczą, którą widzę, jest popodkreślany tekst. (...) Wykorzystuję, co tylko mogę, żeby mieć dodatkową motywację. Wystarczy mi powiedzieć, że czegoś nie jestem w stanie zrobić – efekt będzie podobny do przyłożenia płonącej zapalniczki do boku”.
- „Przy obiedzie, kiedy zwierzył mi się z planów powrotu, Michael powtarzał, że chciałby, aby ten cykl przygotowań do igrzysk sprawił mu frajdę. Podkreślił, iż owszem, ma cele do osiągnięcia, i obiecał, że będzie pracował za dwóch. Ale powiedział też, że chce czerpać z tej pracy jak najwięcej radości. (...) Dążenie do doskonałości nie powinno być mordęgą. Musi ekscytować, bo do licha, przecież zmierzasz do upragnionego celu- delektuj się każdą chwilą! (...)"

Podróż > cel

~Bob Bowman trener

3) Esencjalizm

Otwarty umysł

- „Traktowaliśmy Iana jako wzór. (...) Bardzo obyty w świecie. Z jednej strony jest między nami wiele podobieństw. Nasze matki są nauczycielkami. Obaj mamy siostry, które pływały; Christina Thorpe brała nawet udział w tych samych zawodach państw strefy Pacyfiku w 1995 roku co Whitney. Ale Ian doświadczył i dokonał o wiele więcej niż ja. Dzięki uprawianemu przez siebie sportowi stał się już milionerem, a dzięki swojej fortunie kupił rodzicom dom i stworzył fundację finansującą ośrodek walki z rakiem u dzieci. (...) Podczas tych mistrzostw Bob podszedł do jego trenera Douga Frosta i zapytał, czy mógłby się go poradzić. Doug okazał się bardzo uczynny. Mówił Bobowi jak Ian uczył się postępować z prasą, jak wraca do siebie po wyścigach i kiedy w swoim cyklu treningowym dochodzi do szczytowej formy. Bob uważał Iana za pierwowzór tego, kim może być pływak. To był wspaniały przykład do naśladowania”.

Wzorowanie się na innych

- „Styl motylkowy kulał, ale w innych stylach robiłem postępy. Oglądałem nagrania wyścigów lana Thorpe'a i podziwiałem, jak gładko pływa stylem dowolnym. Kopnięcie delfinowe lan miał najlepsze na świecie i chciałem włączyć jego ćwiczenie do swojego treningu.”
- „Podczas treningów, przepływając kolejne długości basenu, odtwarzam czasem w pamięci ostatnią piosenkę, którą usłyszałem w samochodzie w drodze na pływalnię. To również zawdzięczam lanowi Thorpe'owi. Mogłem nauczyć się od niego wielu rzeczy, nie tylko w dziedzinie pływania”.
- „Właśnie wszedłem na płytę basenu, żeby wziąć udział w wyścigu na 200 metrów stylem grzbietowym, i podniosłem ręce, chcąc podrapać się w głowę, kiedy uświadomiłem sobie, że po raz pierwszy w karierze tuż przed wyścigiem zapomniałem czepka i okularów. (...) To było jedno z tych doświadczeń, dzięki którym się uczymy. Są dni, kiedy człowiek uczy się z książek; kiedy indziej uczy się, ćwicząc coś całymi godzinami; i wreszcie zdarzają się chwile, kiedy coś tak nas zawstydza, że na pewno nie zrobimy tego nigdy więcej”.

Uczenie się na swoich błędach

4) Etyka pracy

Zapisywanie celów+ plan działania

- „Spis zadań na kartce był obowiązkiem. Przywykłem tak robić i weszło mi to w krew. (...) Niedługo po tym, jak po raz pierwszy zapisałem na kartce zadania, każdy zamierzony czas osiągnąłem co do jednej dziesiątej sekundy”.
- „W pewnym sensie wyróżniała nas jeszcze jedna rzecz: postępowaliśmy według procesu, który nazwałem po prostu metodą. (...) Jeśli mam być szczerzy, metoda bazuje na prostej formule. Wspólnie ze sportowcem albo jednym z moich pracowników rozkładamy zadanie na części, a potem patrzymy, jak je od podstaw zbudować. Tworzymy plany na kolejne dni, tygodnie, miesiące i lata, z uwzględnieniem oczekiwanych wyników”.

~Bob Bowman trener

- Systematyczne osiąganie pośrednich, stopniowych celów przekłada się na codzienną doskonałość - a zarazem pozwala zachować zgodność planu gry z obraną wizją”.

~Bob Bowman trener

Dyscyplina jako most łączący cele i ich osiągnięcia

- „Niektórzy ludzie, którzy mówią, że chcą czegoś dokonać, czymkolwiek by to było, chyba nie w pełni rozumieją. Uczestniczyłem w treningach z wieloma innymi pływakami. Twierdzili, że chcą osiągnąć coś wielkiego, ale prawdę mówiąc, nie poświęcali temu dostatecznej ilości czasu, energii, zaangażowania i nie wkładali w to serca. Ja wkładałem w pływanie czas, energię, poświęcenie i duszę. Jeżeli nie byłem w nastroju do treningu, zmieniałem nastrój. Bob i ja nie zawsze się ze sobą zgadzaliśmy, a nawet dochodziło między nami do sportów. Jednak zawsze

staralem się być przygotowany, aby moja praca mogła być wykonana w sposób, w jaki chciałem. Kiedy stają przed tobą wyzwania, rodzi się pytanie: Co jest teraz ważne?”

Jaką cenę jesteś gotów zapłacić?

- „Zazwyczaj pytają mnie, dlaczego tak bardzo lubię akurat pływanie. W niektórych dyscyplinach można sobie dobrze radzić, bazując po prostu na jakimś wrodzonym talencie. Jeśli jest się wysokim i smukłym, to pomaga to w pływaniu, ale nie da się dobrze pływać, jeśli się nie włoży własnej pracy. Ile w to włożysz, tyle z tego wyciągniesz. Możesz mieć wielkie uszy albo nie umieć się skupić, ale pracujesz ciężiej niż chłopak na torze obok, więc go pokonasz”.
- „W wieku 9-10 lat pływałem początkowo 75 minut dziennie 4 razy w tygodniu, a później 90 minut 5 razy w tygodniu. Gdy miałem 11 i 12 lat, zacząłem pływać codziennie, za każdym razem 2,5 godziny.”

Tytani robią ekstra

- „Z wody zawsze wychodziłem ostatni. Mama pracowała długo”.
- „(...) Najpierw nie bardzo wiedziałem, co mam myśleć o Bobie Bowmanie, ale pamiętam, że mogłem spodziewać się po nim najgorszego. Jeśli kazał dwudziestce pływaków zrobić po dziesięć basenów w różnych odstępach czasu, a ja przepłynąłem tylko dziewięć, od razu mnie do siebie wzywał. Jeśli prosił, żebyśmy przyszli punkt o piątej, a ja pojawiłem się minutę po, już czekał przy drzwiach, pytając, dlaczego się spóźniam. Jeśli ochlapałem kolegę z drużyny, kiedy Bob nie patrzył, jego oczy z tyłu głowy i tak to widziały i nigdy nie pozostawiał mi złudzeń co do tego, że on wie”.

Zdzieranie warstw z cebuli

- „Wprawdzie dorastałem, ale to niekoniecznie musiało znaczyć, że wyrastam z dawnych nawyków. Pewnego dnia w styczniu 1998 rok po zakończeniu długiego treningu Bob kazał mi przepłynąć jeszcze bez wysiłki 400 jardów, żeby się wyciszyć. Wydawszy to polecenie, pobiegł na górę do przeszklonego pomieszczenia nad basenem, żeby skopiować jakieś dokumenty. Widział stamtąd, jak przepływam tylko 150 jardów, po czym wychodzę z wody – więc ruszył na dół, żeby ze mną porozmawiać. (...) Zdałem sobie sprawę, że Bob przykłada wagę do drobiazgów i mnie też chce tego nauczyć”.

Rutyniarze odnoszą sukcesy rutynowo

- „Na większości treningów otrzymywałem ósemki (to odpowiednik piątki w moich tabelach punktowych). Nawet jeśli na zajęcia o siódmej rano przychodził z kwaśną miną (MP nie jest rannym ptaszkiem), to po wejściu do wody stawał się uosobieniem koncentracji i determinacji. (...) Oczywiście raz na jakiś czas nawet MP podwinęła się noga i na treningu dawał plamę, gorsze występy rzadko jednak zdarzały mu się kilka razy z rzędu. Następnego dnia rano wracał do formy na ósemkę. Jego konsekwentne, codzienne starania były równie godne podziwu co talent”.

~Bob Bowman trener

- „Najgorszą rzeczą, jaka mogła mnie spotkać – i jest tak po dziś dzień- było odebranie mi pływania. NBAC ma program dotyczący regularnej obecności na treningach; obecność na

każdym treningu uprawnia do żółtego czepek z napisem: „100%- nigdy mniej”. Zawsze nosiłem żółty czepek”.

Talent do ciężkiej pracy

- „(...) Bob ocenił, że przez te lata – wliczając w to zawody sportowe – trenowałem na pływalni około 550 razy każdego roku. W sumie, pomiędzy igrzyskami w Sydney a igrzyskami w Atenach mniej więcej 2200 razy, wystarczająco, by przepłynąć jakieś 14 500 kilometrów”.

Ciułanie przewag marginalnych

- „W większości szkół pływackich treningi są prowadzone od poniedziałku do soboty, niedziela zaś jest dniem wolnym. Lecz kiedy Michael zaczynał naukę, nie zawsze łatwo było mu wygospodarować czas w dni powszednie, zaczął więc pływać w niedziele. Ten nawyk został mu na stałe – nawet gdy miał więcej czasu na basen. W efekcie ćwiczył siedem razy w tygodniu, to zaś oznaczało rocznie nawet o 50 dni więcej, niż trenowali rywale. Przeliczmy to. W ciągu czteroletniego cyklu przygotowań do igrzysk olimpijskich Michael pływał o 200 dni więcej niż jego najwięksi konkurenci. Któregoś dnia powiedział: „Bob, robimy pięć lat treningów w cztery. Nieźle.”.

~Bob Bowman trener

Pogłębione ćwiczenia

- „Tej jesieni trening szedł dobrze. Bob stosował najrozmaitsze metody, żeby poprawić każdy ze stylów, jakimi pływałem. Ćwiczyłem motylkiem i grzbietem, używając tylko jednej ręki, żeby skupić się na jej pracy w wodzie: najpierw pracowaliśmy nad prawą, potem nad lewą ręką. Technikę stylu dowolnego doskonaliliśmy w ten sposób, że ćwiczyłem z wysoko uniesionymi łokciami i ciągnąłem samymi czubkami palców, przez co nogi były zmuszane do większego wysiłku i ich mięśnie się wzmacniały. Bob często kazał mi pływać z wyłączeniem albo nóg, albo z wyłączeniem jednej ręki czy nogi”.

Tytani trenują jak Tytani

- „Pewnego dnia dostałem polecenie pływania w tenisówkach. Zdarzało mi się też ciągnąć doczepiony blok spowalniający, pływać w kamizelce nurkowej albo z dętką wokół kostek. Te utrudnienia pozwalały zwiększać opór - podobnie w bejsbolu zmiennik pałkarza w kółku do rozgrzewki ćwiczy machnięcie z obciążeniem na kijku. Większa masa kija podczas ćwiczeń sprawia, że kiedy już przyjdzie do odbicia rzuconej piłki, pakarz będzie czuł, że jego kij jest lżejszy, i łatwiej będzie mu nim machnąć. Obciążenia, z którymi ćwiczą pływacy, sprawiają, że kiedy się je usuwa, pływanie odczuwa się jako łatwiejsze. Dzięki tej różnorodności moje ćwiczenia były ciekawe i wymagające”.

Szczepienie stresem

- „(...) Bob umyślnie nastąpił na moje okulary pływackie. Musiałem to przełknąć. (...) Na mistrzostwach świata w Melbourne w 2007 roku okulary pływackie zaczęły mi się ześlizgiwać w dół twarzy, kiedy zrobiłem nawrót i pokonałem stylem dowolnym ostatnią pięćdziesiątkę w wyścigu na 200 metrów stylem zmiennym. Wypełniła je woda.”.

Ćwiczenia siłowe

- „W ciągu minionych dwóch lat Bob często zmieniał mi program dodatkowych ćwiczeń, kiedy okazywało się, co się sprawdza, a co nie. Na początku biegałem, pokonując od trzech do pięciu kilometrów w jednym odcinku z prędkością jakichś 14 kilometrów na godzinę. Jednak na drugim roku studiów zacząłem po bieganiu czuć ściąganie mięśni i ból w okolicy kolan. Było to na tyle dokuczliwe, że po biegu z trudem się poruszałem. Wtedy Bob zastąpił bieganie ćwiczeniem na

rowerze. (...) Kiedy nie mamy zawodów, codziennie z wyjątkiem niedziel wykonujemy zestawy ćwiczeń: poza jeżdżeniem na rowerze cztery lub pięć razy dziennie robię pompki w seriach różnej długości, od pięćdziesięciu do stu, poza tym kilka odmian brzuszków i innych ćwiczeń na mięśnie brzucha – zwykle około pięćset lub więcej dziennie – oraz z pięć serii po osiem podciągnięć na drążku, przy czym w każdej kolejnej serii dodaję sobie coraz większe obciążenie”.

Proces> sukces

- „Bob nie prowadził ze mną więcej rozmów typu „byłoby super!”. Ilekroć pojawiała się myśl o siedmiu medalach, Bob odsuwał ją na bok. Myślenie o siedmiu medalach nie polegało na mówieniu o nich, lecz na trenowaniu.”.

Definicja sukcesu

- „Przez lata szkolenia Michaela i innych światowej klasy pływaków nigdy nie wyznaczyłem im jako głównej misji zdobycia złotego medalu olimpijskiego. Powtarzałem: „Złote medale to coś, na co nie macie wpływu. W dniu wyścigu inny pływak może być od was lepszy”. Ale jeśli nastawia się na bicie rekordu – na wywalczenie najlepszego możliwego czasu - to mogą sobie wyobrazić coś namacalnego, osiągalnego, zależnego od nich”.

~Bob Bowman trener

- „Podkreślę jednak to, do czego będę wracał jeszcze niejednokrotnie: nie zależało nam na medalach – one były tylko namacalnymi nagrodami. Zależało nam na doskonałości i często ją osiągnęliśmy, a po drodze uzyskiwaliśmy coś jeszcze cenniejszego: wzajemny szacunek, który miał trwać długo po zakończeniu pływackiej kariery Michaela”.

~Bob Bowman trener

5) Eliminacja

Stan offline

- „Mój trener odkrył w internecie Google. Był to dla niego znaczny postęp. Teraz mógł czytać, co chciał, niemal wszystko, co napisano o mnie, o nas i, ogólnie, o pływaniu. Ja nie czytam takich rzeczy i nie oglądam. Może to człowieka przytłoczyć”.

Wyrzeczenia w stronę marzeń

- „W szkole średniej nie piłem alkoholu. Wiem, że niektórzy moi koledzy pewnie eksperymentowali albo chcieli pokazać, jacy są cool, bo potrafili pić, ale ja naprawdę skupiałem się na pływaniu. Nie zostawałem do późna w nocy poza domem, nie brałem udziału w większości imprez – to jedna z tych decyzji, których nie żałuję, bo pozwoliły mi one rozwinąć moje możliwości pływackie. Kiedy już gdzieś wychodziłem, często byłem jedynym niepijącym, więc jako kierowca rozwoziłem przyjaciół do domów i mojej mamy nie dziwiło, kiedy dzwoniłem, że z tego właśnie powodu spóźnię się parę minut”.

Priorytety

- „Przez cały czas musieliśmy stawiać sobie pytanie, czy tak otwarty kontakt z mediami nie szkodzi moim treningom. Peter ustalał wszystko za pośrednictwem Boba, który mógł zawetować każde

spotkanie z prasą, radiem czy telewizją. Wspólnie opracowali skalę ważności. Pewne zobowiązania były obligatoryjne. (...) Przy każdej sesji zdjęciowej, propozycji wywiadu, konferencji prasowej czy zaproszeniu do studia telewizyjnego Bob pytał Petera: „Jaką będzie miał z tego korzyść Michael, w skali od jednego do dziesięciu”. (...) Spełnialiśmy prośby, które dostawały dziewięć lub dziesięć punktów”.

6) Ekstremalna odpowiedzialność

Brak narzekania

- Począwszy od 1996 roku, przez jakieś trzy lub cztery lata musiałem nosić aparat ortodontyczny i nie mogłem się doczekać, kiedy mi go zdejmą. Przez cały ten czas prawie nigdy nie nosiłem szyny retencyjnej, którą dostałem od ortodonta, i musiałem za to zapłacić. W 2000 roku zdjęto mi aparat i myślałem, że mam to z głowy, ale rok później ortodonta powiedział mi, że muszę znowu zakładać szynę na noc. Byłem wściekły, ale nie mogłem mieć pretensji do nikogo poza sobą samym i nie miałem wyjścia – musiałem tę szynę nosić”.
- W szkole średniej nie piłem alkoholu (...). Kiedy w Atenach skończyłem występy na igrzyskach, wypłem drinka dla ich uczczenia. (...) Zmieniło się to na początku listopada. Po powrocie do Baltimore byłem podenerwowany, niepewny co do własnej przyszłości i przymusowo izolowany od basenu. Licząc od końca olimpiady, upłynęło kilka miesięcy, odkąd zerwałem ze swoim normalnym harmonogramem. Mimo wszystko żaden z tych czynników nie usprawiedliwia mojej beznadziejnej decyzji. Niełatwo mi o tym pisać. Tak naprawdę nie znoszę o tym mówić, ale wiem, że skoro dla mnie była to ważna lekcja, to dla innych może być równie cenna. (...) Na tej imprezie podjąłem też beznadziejną decyzję, żeby napić się alkoholu, chociaż wiedziałem, że będę wracał do domu samochodem. Mówię o decyzji, bo chociaż próbowałem jakoś usprawiedliwiać to, co się stało, jedno pozostaje faktem: nikt tego za mnie nie zrobił, ja sam to zrobiłem.(...) Przejechałem znak stop i zatrzymała mnie policja”.

Przyznanie się do błędu

- „Obdzwoniłem znajomych i dalszą rodzinę, ale również dziennikarzy, których przez te lata zdążyłem poznać, i mówiłem im wprost, że zawałem i że chcę wziąć za to odpowiedzialność. To był długi, przykry proces, ale musiałem to zrobić. Najlepszym sposobem, żeby naprawić to, co się schrzańiło, jest zacząć od przyznania, że się schrzańiło”.
- „Tym razem byłem trochę bardziej spięty niż zwykle, ale opowiadając dzieciakom o tym, co się stało, starałem się być maksymalnie szczery i to chyba ułatwiło rozmowę. Mówiłem im o tym, jak podejmować dobre decyzje. Najwyraźniej rozumieli zarówno to, co im mówię, jak i to, jak trudno mi to przychodzi. Później niektórzy podchodzili do mnie i też opowiadali o błędach, które sami popełnili. Myślę, że to spotkanie było równie pozytywne dla mnie, jak dla nich”.

Wzięcie odpowiedzialności i wnioski

- „Doświadczenie to doprowadziło też do mojego spotkania z Gregiem Hardanem. (...) „Posłuchaj powiem ci teraz jedną z najważniejszych rzeczy: ilekroć popełnisz błąd, ucz się na nim. Jak długo będziesz potrafił wyciągnąć wnioski z każdego błędu, będziesz się miał

doskonale. Możesz popełnić mnóstwo błędów, byle nie ten sam dwa razy”. Greg Harden dał mi dobrą radę. Jestem mu za to wdzięczny”.

7) Emocje

Wybór reakcji

- „Mama zawsze uczyła mnie, że bym mimo napięcia i emocji starał się zachować spokój”.
- „Pewnego popołudnia na zawodach w Princeton w stanie New Jersey w wyścigu na 200 jardów stylem dowolnym pokonał mnie jakiś chłopak z Delaware. Pamiętam, że miałem ochotę cisnąć okularami (...). Ale nie zrobiłem tego. Schowałem złość w sobie, pozwoliłem jej się gotować i czekałem, aż dojdzie do punktu wrzenia w czasie następnych zawodów. (...) Niedanie publicznego upustu własnym emocjom było czymś dla mnie nietypowym, bo w tamtym czasie tak właśnie się zachowywałem, kiedy coś mi nie poszło. Była to jednak dobra okazja, by się nauczyć, że potrafię znaleźć bardziej konstruktywne ujęcie dla frustracji: zacisnąć usta, wrócić na basen i dokopać rywalom”.

Umiejętność samokontroli

- „Podczas pobytu w Melbourne Bob postanowił dodać mi trochę stresu. Celowo poprosił zamówionego kierowcę, żeby odbierał nas z opóźnieniem, skutkiem czego musiałem spędzać więcej czasu, czekając przy basenie. Zadbał o to, żeby niektóre zamawiane prze mnie posiłki nie były zbyt dobre. Bob myśli o wszystkim – dlatego uznał, że warto nauczyć mnie umiejętności spokojnego reagowania na sytuację, gdy coś nie idzie zgodnie z planem. Dzięki temu, gdyby coś takiego znowu zdarzyło się podczas kwalifikacji olimpijskich w Long Beach albo na samej olimpiadzie w Atenach, wiedziałbym, jak poradzić sobie z tego typu problemem – bo miałbym to już wcześniej przećwiczone”.

Zarządzanie emocjami

- „Historia jego życia jest bez wątplenia naznaczona poważnymi występkami i lekkomyślnymi decyzjami: w wieku 19 lat wszedł za kółko pod wpływem alkoholu; w 2009 dał się sfotografować z fajką do palenia marihuany, a zdjęcie obiegło gazet i magazyny na całym świecie. W 2014 roku ponownie został aresztowany za prowadzenie po pijaku i spędził 45 dni w ośrodku odwykowym. (...) Tak jak wiele bliskich Michaelowi osób, starałem się przygotować go na to, co nastąpi po zakończeniu kariery pływackiej. Wspólnie pracowaliśmy na przykład nad koncepcją szkół pływackich jego imienia i wieloma akcjami charytatywnymi. Okazało się jednak, że Michael nie był jeszcze gotowy na ten etap życia. Sądzę, że po Londynie chciał wyzwolić się z pęt dyscypliny i najdalej jak się da uciec od skrajnie uporządkowanego życia, które wiódł od tak dana. Pragnął wolności, którą nie wielu z nas potrafi udźwignąć”.

~Bob Bowman trener

8) Energia

Drzemka energetyczna

- „(...) w krótkiej drzemce nie mam sobie równych”.

Potęga snu

- „(...) dla mnie jako sportowca odpoczynek jest bardzo ważnym elementem przygotowania. Nigdy nie trenowałem dobrze, jeśli nie miałem odpowiedniej ilości jedzenia i odpowiedniej ilości snu. Wiele osób może nie doceniać wagi odpowiedniego snu w programie treningowym, ale bez uwzględnienia tego elementu nie byłbym w stanie robić tego, co robię, z takim samym efektem”.

Azyl

- „Trener uznał, że powinniśmy się gdzieś przejechać, więc wybraliśmy się do jego azylu. (...) Przez całą drogę na farmę siedziałem naburmuszony. Nie byłem tam nigdy wcześniej. Na farmie nie było budynków ani telefonów komórkowych i dało się usłyszeć, jak z drzew spadają jesienne liście. Jeśli gdzieś można szukać ukojenia dla znękaney duszy, to właśnie tam”.
- „Szczególne znaczenie miało monitorowanie u mnie poziomu mleczanów pomiędzy wyścigami. Robiłem to pod opieką Boba jeszcze przed pierwszą olimpiadą. Mleczany można traktować jako miernik poziomu zmęczenia – organizm wytwarza je, kiedy wydatkuje znaczną ilość energii. (..) Pomiar mleczanów określa ich stężenie we krwi, które wskazuje, jak szybko mięśniom zaczyna brakować tlenu. (...) Dzięki tym testom wiem, jak długo muszę tak pływać. Zazwyczaj ten czas wynosi mniej więcej dwadzieścia trzy minuty”.

Aktywna regeneracja

- „Pomiędzy wyścigami poszedłem na krótki masaż, zrobiłem szybkie wyciszenie, zjadłem baton energetyczny, żeby być gotowym do finału stylu zmiennego”.

Rozciąganie

- „Mamy nawet poranny reżim dotyczący rozciągania się pod prysznicem. Zastępuje mi on rano pływanie na rozgrzewkę. Ponieważ w roku szkolnym 2003/2004 nie chodziłem do szkoły, wstawałem o siódmej i pływałem do wpół do dziewiątej - w zależności od nastroju Boba. Im wcześniej kończyłem, tym wcześniej mogłem coś zjeść i się zdrzemnąć. Za piętnaście czwarta zaczynaliśmy na nowo. Przyjeżdżałem na basen kwadrans po trzeciej, żeby zdążyć się porozciągać. Po pływaniu mieliśmy od pół godziny do godziny ćwiczeń na sucho”.

Zrównoważona dieta

- „Poza opracowaną naukowo zbilansowaną dietą (w restauracyjce Pete's zbilansowana dieta znaczyła tyle, że w każdej ręce miałem po jednym omlecie) codziennie biorę witaminę C i multiwitaminę. Dodatkowo Bob nalega, żebym po wyścigu zawsze pił jakiś napój odżywczy, co ma pomagać w szybkim przywróceniu węglowodanów do organizmu. Mam także wyznaczoną dzienną porcję tabletek solonych, których przyjmowanie zapobiega zbyt gwałtownej utracie płynów”.
- „(...) Tymczasem Erik po przenosinach do Ann Arbor próbował odżywiać się ekologicznie. Kiedy się budzę, mawiał, czuję, że żyję. Ja czułem się podobnie, chociaż nie jadłem ekologicznie.

Prawdę mówiąc, jadłem to, co chciałem. Ale jadłem też sałatki i warzywa, by mieć pewność, że dostarczam organizmowi wszystkich składników, których potrzebuje”.

Duża ilość kalorii

- „(...) I dlatego odkrycie Pete's było takie ważne. Najpierw chodziłem tam dwa albo trzy razy w tygodniu, potem bywałem tam prawie codziennie. W ciągu paru tygodni spróbowałem przypuszczalnie wszystkiego, co mieli w menu, ale ostatecznie ustaliłem swoje „to, co zwykle”. Chcecie wiedzieć, co to było? Proszę bardzo: na początek trzy kanapki z jajkiem sadzonym, serem, sałatą, pomidorem, smażoną cebulą i majonezem; potem omlet, miseczka kaszy kukurydzianej i trzy kromki grzanek francuskich z cukrem pudrem; to wszystko przepchnąć trzema naleśnikami z kawałkami czekolady, które w dni powszednie właściciel Lou Sharkey podaje tylko mnie. I muszę zdementować plotki, że w moim żołądku mieszka armia elfów”.

9) Etos

Wartości

- Mama była osobą, która zawsze patrzyła na mnie jak na swojego syna, i pod tym względem nie miało dla niej znaczenia, czy skoczę jeszcze kiedykolwiek do wody. Jej nie chodziło o wychowanie złotego medalisty; chciała wychować syna, który będzie dobrze postępował”.
- „Przyglądając się matce, widziałem też, jak wiele znaczą wartości rodzinne i zasady pracy”.

Popularyzacja
pływania

- „Od czasu debiutu Phelpsa na igrzyskach w Sydney w roku 2000 aż do roku 2010 zarząd amerykańskiego związku pływackiego USA swimming odnotował dwudziestoczworoprocentowy wzrost liczby aktywnych członków; dla wielu z ich inspiracją było bez wątpienia zaangażowanie i duch rywalizacji Phelpsa.”

~Bob Costas

Fundacja

- „Po olimpiadzie w 2008 roku Phelps ponownie wpadł w wir wywiadów, zaczął przyciągać nowych sponsorów i jeździć po świecie. Milion dolarów premii od Speedo wykorzystał na założenie fundacji swojego imienia, której celem jest uczenie dzieci, jak ważny jest zdrowy i aktywny styl życia. Michael Phelps Foundation stara się również propagować pływanie jako sport oraz pomagać dzieciom w stawianiu sobie celów i realizowaniu ich”.

~Bob Costas

Perspektywa

- „Później Jason zabrał nas do kaplicy Świętego Pawła (...). W dniach po 11 września stała się schronieniem dla wolontariuszy, którzy mogli się tam posilić. Z całego kraju docierały też kartki pocztowe z podziękowaniami za ich pracę. Wspólny wysiłek i mobilizacja tylu ludzi w tamtych dniach były czymś wspaniałym, smutne jednak było to, że do pomocy natchnęło ich tak straszne wydarzenie. Nasz pobyt w Nowym Jorku naprawdę pomógł mi umieścić wiele spraw we

właściwej perspektywie – na przykład euforię z Aten i przygnębienie z powodu jazdy po alkoholu. Są po prostu w życiu wydarzenia większe niż to wszystko”.

Czyny głośniejsze niż
słowa

- „Wiem, jakie podejście do manier mają starsze osoby, wiem też, że nam czasem wydaje się, że maniery to nic takiego. Całkiem zapomniałem o tym, że mam na głowie czapkę. Od tego czasu to już mój stały nawyk: jeśli mam nakrycie głowy, to zawsze je zdejmuję, gdy wchodzę do jakiegoś budynku – chyba że wchodzę tylko na pływalnię. Jest to szczególnie ważne, kiedy spotykam się z dziećmi, bo one wzorują się na tym, co widzą u starszych”.

Bądź przykładem

- „(...) Miotacz nie wrócił, żeby dać mi podpis, tylko podwinął ogon pod siebie i szybko czmychnął. Nie mogłem pojąć, dlaczego jakiś sportowiec miał tak się zachowywać. „Rozumiałem, że czasem zawodnicy musieli przygotować się do meczu, więc nigdy mnie nie ruszało, jeśli któryś z nich mówił: „Przepraszam, ale nie mogę. Muszę iść na trening dla pałkarzy”. Ale tamten miotacz był po prostu niegrzeczny. W ogóle na nas nie zareagował. Przed tym wydarzeniem myślałem, że wszyscy zawodnicy są mili. Jakoś tak mi się wydawało, że żeby być wielkim sportowcem, trzeba być bardzo dobrym człowiekiem, a bardzo dobry człowiek dobrze traktuje innych ludzi. Zachowanie tego miotacza podkopało fundamenty mojego systemu. Ja staram się dać autograf każdemu kto prosi. (...) Jednak kiedy nie mogę rozdawać autografów, bo muszę zdążyć na samolot albo Bob krzyczy na mnie, żebym wychodził już z basenu, staram się wytłumaczyć to uprzejmie.”.

10) Ekipa

Plan gry

- „Wkrótce po tym, jak zostałem moim trenerem, Bob powiedział, że nasz plan będzie się przedstawiał następująco: on pomoże mi najpierw w wyznaczeniu celów, następnie opracowaniu harmonogramu ich osiągnięcia, a potem zrobi wszystko co w jego mocy, żebym pozostał na właściwej drodze, nawet jeśli nie wszystko pójdzie zgodnie z oczekiwaniami. I rzeczywiście, jego metoda wydaje się niezawodna”.

O trenerze

- „Na pozór Bob (trener) i ja wcale do siebie nie pasowaliśmy. Ze mnie był zwykły przygłup; on był niezwykle wymagający. Zanim poznałem futbol amerykański i hip hop, lubiłem bejsbol i piosenki z listy przebojów; Bob lubił konie wyścigowe i muzykę klasyczną. Ja działałem bez zastanowienia; on zastanawiał się przed podjęciem działania. (...) Do wszystkiego podchodziliśmy inaczej i dlatego tak często się ze sobą spinaliśmy”.
- „Bob jest niezmiernie wymagający. Ale to dzięki niemu nauczyłem się istotnej prawdy: nie ma rzeczy niemożliwych”.
- „Bez Boba nie miałbym szans na bicie rekordów, które białem, i na zdobywanie medali, które zdobywałem. Nie wierzę, że jakikolwiek inny trener mógłby doprowadzić mnie do tego, co

osiągnąłem. Bob jest jedyny w swoim rodzaju. Nauczył mnie dostrzegać wartość w dążeniu do doskonałości i jej owocach. A coż to za owoce? Nie, to nie medale czy rekordy, ale wspomnienia zrodzone z marzeń”.

Budowanie charakteru

- „Żaden inny trener nie mógłby zaprowadzić mnie tak daleko jak Bob. W zmaganiach z moim nastawieniem i jak najlepszym wykorzystaniu mojego talentu pomógł mi nie tylko dyplom z psychologii wieku rozwojowego; decydujący był jego błyskotliwy umysł i wielkie serce, o których pewnie wolałby, żeby nikt nie wiedział. Obaj: i Bob, i ja, zawsze dbaliśmy, żeby nie okazywać na zewnątrz zbyt wiele z tego, co nawzajem do siebie czujemy. Był mi bliski pewnie dlatego, że skoro mój własny tata był tak mało obecny w moim życiu, to właśnie od Boba oczekiwałem różnego typu rad, jakie zwykle ojciec daje synowi. W chwilach, kiedy nie wrzeszczeliśmy na siebie, rozmawialiśmy o szkole, przyjaciółach, rodzinie, dziewczynach, muzyce – o wszystkim. W niewielu sprawach zgadzaliśmy się całkowicie (NIGDY nie polubię muzyki country), ale i on, i ja widzieliśmy, że nie tylko ukształtował mnie jako pływaka; pomógł mi dorastać- a były dni, kiedy bardzo potrzebowałem pomocy”.
- „(...) Kiedy byłem młodszy, to Bob uczył mnie jak zawiązać krawat. (...) Gdy byłem nastolatkiem, uczył mnie jak prowadzić samochód. (...) Wiele było takich drobnych zdarzeń; zawsze mogłem na niego liczyć”.

Wystrzegaj się przytakiwaczy

- „Bob to jedyny trener, jakiego kiedykolwiek miałem. Ćwiczył mnie, dawał wycisk, motywował, inspirował i pokazał związek między ciężką pracą a sukcesem. Przez długi czas był jedną z niewielu osób w moim życiu, które mówiły mi bez ogródek całą prawdę, nawet wtedy, kiedy nie chciałem jej słuchać. A może, co szczególnie ważne, zwłaszcza wtedy, kiedy nie chciałem słuchać”.

Hartowanie stali

- „Wczesną jesienią Bob uznał, że trzeba popracować nad moją techniką, wobec tego próbował przestawić mnie z dwuuderzeniowego na sześciouderzeniowy rytm nożyc. Walczyłem z nim. Czasem zaczynałem od przepłynięcia jednej długości basenu tak, jak chciał, a potem wracałem do swojego dawnego stylu. Czasami był to wyraz mojego buntu, czasami lenistwa. Bob miał na to bardzo proste lekarstwo: skoro nie umiem pływać kraulem sześciouderzeniowym, to on wyrzuca mnie z ćwiczeń i wracam do domu. Następnego dnia tak samo. Bob wyrzucał mnie codziennie przez tydzień, aż miałem dość i zacząłem robić to, co powinienem. Byłem na niego wściekły, ale kiedy mi powiedział, że jeszcze jestem za młody i niedojrzały, żeby przez cały dzień pływać kraulem sześciouderzeniowym, jeszcze tego samego dnia udowodniłem mu, że potrafię”.

Wycucie trenerskie

- „Bob doskonale wyczuwa, kiedy nie pływam dobrze z powodu jakiegoś problemu z samą techniką, a kiedy zazwyczaj nie daję z siebie wszystkiego. To nie jest facet, którego łatwo wodzić za nos. Jeśli pracuje się dobrze, Bob powie: „Dobra robota” – i zazwyczaj będzie to wszystko na ten temat”.

Przyjaciele i rozumienie się bez słów

- „(...) Nasza trójka (przyjaciół) wymyśliła sobie fikcyjnego Franka, który służył nam jako tworzywo do nowych kanałów. Nie bardzo wiemy, skąd się wziął, jak go poznaliśmy ani

dlaczego go znamy, ale za każdym razem, kiedy pojawia się jakieś pytanie, spór albo problem, odwołujemy się do Franka. (...) Przyjaciele są niezastąpieni – i jestem pewien, że gdziekolwiek jest, cokolwiek robi, nawet Frank by się z tym zgodził”.

Więzi braterstwa

- „Poczucie więzi w męskiej pływakiej drużynie olimpijskiej w 2008 roku pozostanie na zawsze jednym z moich najwspanialszych wspomnień z Pekinu. Na pływalni musieliśmy ze sobą rywalizować. Poza nią byliśmy nie tylko kolegami z drużyny, ale także braćmi”.

11) Ekosystem domowy

Rozwód rodziców

- „Pewnego dnia siedziałem w pokoju rodziców w naszym dawnym domu przy Chesapeake Avenue. Mama miała bardzo smutną minę, a siostry płakały. Wiecie, jak to jest, kiedy się gdzieś wejdzie i od razu widać, że przerwało się jakąś poważną rozmowę. Człowiek nie wie wtedy, jak by się tu zgrabnie wycofać. Właśnie tak się wtedy poczułem. (...) Nie wiem, czy słyszałem wcześniej słowa „separacja” albo „rozwód”. Rodzice zawsze byli razem. Jest mama, jest tata – i zawsze będą przy nas, zawsze będą się opiekować takim małym dzieckiem, jakim jestem, zawsze będą nas uczyć, prowadzić, głaskać po plecach, opowiadać na wszystkie pytania... Bo rodzice po prostu wszystko wiedzą i to oni o wszystkim nam mówią. A teraz słyszę jak mama mi tłumaczy że tata już nie będzie z nami mieszkał. Ale to przecież nie ma sensu. Tata musiał na pewno gdzieś wyjechać, coś załatwić”.
- „Oboje rodzice dawali mi zawsze wolną rękę. Jeśli zamiast jeździć do taty, w weekendy wolałem spędzać czas z kolegami, on się zgadzał. Jeśli w jakiś weekend chciałem dłużej pospać i przygotować się do zawodów, nie było problemów. (...) My, dzieci, czułyśmy się też mocno skrupowane, widząc go w towarzystwie innej kobiety. Czy to była jego dziewczyna? Czy ta kobieta stawiała się dla niego kimś ważnym, a więc miała się stać kimś ważnym także dla nas? Nie podobało mi się, że jest z kimś innym niż mama. Z kolei mamy najwyraźniej nie interesowało towarzystwo innych mężczyzn, bo zawsze na pierwszym miejscu stawiała opiekę nad nami”.

Wsparcie

- „Czasami w organizacji moich zawodów brał udział tata. Bardzo to lubiłem, bo dzięki temu mieliśmy ze sobą kontakt. Kiedy stawałem na słupku, tata pytał mnie, jaki czas chciałbym osiągnąć. Jeśli nie popłynąłem wystarczająco szybko, mogłem liczyć, że powie coś w rodzaju: „Ale było blisko. Następnym razem ci się uda”. Zawsze w takich razach myślałem: skoro tak mówi, to pewnie tak będzie – i dawało mi to ogromną pewność siebie”
- „Natychmiast po finiszu każdego wyścigu patrzę w górę i szukam na trybunach swojej mamy Debbie. I robię tak nie dlatego, że ona jest przy mnie na każdym wyścigu: ona jest przy mnie we wszystkim. Wychowywała mnie samotnie od siódmego roku życia i zawsze bezwarunkowo mnie wspierała – nie tylko wtedy, kiedy na końcu wyścigu się uśmiechałem”.

Bezinteresowność

- „W grudniu 2003 roku byliśmy u dealera Mercedesa i wypożyczyliśmy sobie na weekend srebrny model ML320. Naprawdę jej się podobało, jak się go prowadzi, ale uważała, że 35 000 dolarów to za drogo. (...) Wobec tego wpłaciłem zaliczkę, a po porannym treningu w bożonarodzeniowy poranek tak, dobrze czytacie) zostawiłem samochód na podjeździe i włożyłem kluczyki do świątecznej skarpety. (...) Czego bym bez niej dokonał? Przez te wszystkie lata mama zrobiła tak wiele – tak niewiele chciała w zamian. Kiedy odszedł tata, całe serce i wszystkie siły włożyła w dzieci. Może na co dzień nie wyrażam jej za to wdzięczności przy każdej okazji, ale czekałem na dzień, kiedy będę mógł coś takiego dla niej zrobić. To były cudowne święta”.

Tytani kończą swoją robotę

- „To ciągle wożenie mnie w tę i z powrotem wymagało ze strony mamy ogromnego oddania i poświęcenia. Jednocześnie pokazuje, kim jest. I za to zawsze będę mamie wdzięczny. Postawiła sprawę jasno, że my – ona, moje siostry i ja – jesteśmy najważniejsi. Zależało jej na tym, by każde z nas rozwijało rozmaite pasje. Powinniśmy wyznaczać sobie cele, mieć zapał i determinację. Źródłem naszych sukcesów powinna być praca. Dążenie do doskonałości należało wiązać z nieustannym treningiem”.
- „Wiele razy przynosiłem jej do sprawdzenia pracę domową, a ona mówiła: „Michael, stawiasz tak małe litery, że twoje pismo trudno odczytać”. Od czasu do czasu zdarzało jej się podrzeć kartkę. (...) „Nie sposób tego przeczytać, Michael. Musisz to zrobić jeszcze raz, żeby można to było przeczytać”. Jedną z ważnych lekcji mojej mamy brzmiała: pracy należy poświęcać tyle czasu, aż zostanie dobrze wykonana”.

Rodzicielstwo pomocne i wymagające

- „W naszym domu obowiązywały jednak jasne reguły. Obowiązki musiały być wypełnione, i to w określony sposób, a prace domowe odrobione. Ubrania należało podnosić z podłogi. Przyjęta była zasada odwożenia dzieci na treningi. Obejmowało to wszystkich członków rodziny. Każde dziecko było u nas mile widziane. Jeśli musiało zostać na noc, żeby następnego dnia pójść na trening pływakki, mieliśmy zapasowy śpiwór i poduszkę”.
- „Rodzice uczyli nas, żebyśmy mówili prawdę bez względu na konsekwencje”.

Trening relaksacyjny Jacobsona

- W domu ćwiczyłem z mamą techniki relaksacyjne i programowanie. Mój trener, Bob Bowman, polecił jej, żeby kupiła książkę, która zawierała różne ćwiczenia. Jedno z nich polegało na zaciskaniu dłoni- najpierw prawej, potem lewej – w pięść, a następnie rozluźnianiu jej. W ten sposób uczyłem się, jak radzić sobie z napięciem. Wieczorem, zanim zasnąłem, leżałem w łóżku, mama czytała mi fragmenty książki, a ja ćwiczyłem”.

12) Elastyczność umysłowa

Cytaty od trenera

- „W okresie poprzedzającym zawody Bob codziennie przysyłał mi mailem jakiś inny motywacyjny cytat. Czasami były całkiem proste, jak „bez pracy nie ma kołaczy”, ale zawsze na nie czekałem. Ten był dobry: „To, co za nami, i to, co przed nami, ma niewielkie znaczenie w porównaniu z tym, co w nas” -Oliver Wendell Holmes”.

Dodatkowa motywacja

- „Wykorzystuję, co tylko mogę, żeby mieć dodatkową motywację. Wystarczy mi powiedzieć, że czegoś nie jestem w stanie zrobić – efekt będzie podobny do przyłożenia płonącej zapalniczki do baku. (...) Dotarłem do ściany, odwróciłem się, popatrzyłem na tablicę i uniosłem ręce. 1:57,94. To była moja odpowiedź. Za trudne? 1:57,93. Bardzo mocno odczułem wcześniejsze uwagi i przypominały mi się one do końca tego lata, ilekroć stawałem na słupku”.

Cel procesowy

- „Gdy nadchodzi dzień wyścigu, należy zadać sobie pytanie: Co jest teraz dla mnie ważne?”
- „Bob nie mówił w ogóle o szansach medalowych, proponował jedynie, żeby moim celem na igrzyskach było podjęcie próby pobicia własnego rekordu o sekundę”.
- „Za ważne zawody zawsze jeżdżę po to, by ścigać się z Michaelem Phelpsem. Pytam: czego dokonał dotychczas? Czego jest w stanie dokonać tym razem? Nie traktowałem tego wyścigu jak porażki, bo przede mną był tylko Aron, ale wiedziałem, że mogłem popłynąć szybciej”.
- „Podczas treningów nie skupiam się na innych, nawet na Lochtem. Pracuję nad własną formą. Oczywiście zarówno na olimpiadzie, jak i gdziekolwiek indziej ścigam się z innymi. Ale ścigam się też z czasem. I – być może – przede wszystkim z samym sobą, żeby zobaczyć, na co mnie stać”.
- „W ciągu swojej kariery Michael nigdy się nie zaciął. Czy zawsze zwyciężał? Nie, ale ulegał dlatego, że danego dnia rywal był lepszy. Udawało mu się uniknąć tej wewnętrznej blokady, bo za cel zawsze obieraliśmy konkretny czas, a nie wygraną. Skupiał się na tym, co zależało od niego. Owszem, mogłem podać mu pewien zakres wyników, który w idealnych warunkach gwarantowałby złoto, ale zawsze skupialiśmy się na konkretnym występie”.

~Bob Bowman trener

- „Michael powiedział, że nienawidzi przegrywać – i to prawda. Ale jeszcze bardziej nienawidzi spisywać się poniżej oczekiwań. Przegrać z kimś innym to jedno, ale z samym sobą... cóż, to niewybaczalne”.

~Bob Bowman trener

Wizualizacja

- „Moje drzemki przebiegają według określonego scenariusza. Gdy się układam i jestem w trakcie zasypiania lub chwilę po przebudzeniu, potrafię wyraźnie wizualizować, jak chciałbym,

żeby przebiegał idealny wyścig. Widzę start, poszczególne style, ściany pływalni, nawroty, finisz, strategię, wszystkie te elementy. Całość wizji jest na tyle wyrazista, że mogę dokładnie śledzić niewiarygodne szczegóły, nawet ślad, jaki za sobą zostawiam. Tak działa moja wyobraźnia, a mam bogatą wyobraźnię. Taka wizualizacja przypomina programowanie wyścigu w mojej głowie. Zdarza się, że przekłada się ona na rzeczywistość dokładnie według idealnego planu”.

Wizualizacja negatywna

- „Potrafię też wizualizować najgorszy wyścig i najbardziej niesprzyjające okoliczności. Tak właśnie robię, żeby przygotować się na niespodziewany rozwój wypadków. Dobrze jest umieć przewidzieć złe sytuacje. Człowiek jest wtedy przygotowany. Być może skoczysz do wody, a twoje okulary pływackie napełnią się wodą. Co wtedy zrobisz? Jak zareagujesz? Co liczy się w takiej chwili? Musisz mieć plan”.

Umiejętność wizualizacji

- „Nie wiem skąd wzięła się u mnie umiejętność takiej wizualizacji. Umiem to robić od czasu, gdy byłem małym chłopcem. Jest też prawdą, że zdobyłem spore doświadczenie w trakcie dorastania. Odkąd zacząłem pływać, stało się to w bardzo dużym stopniu częścią moich codziennych zajęć w domu rodzinnym”.

Potęga wizualizacji

- „Uznaję się, że aspekt psychiczny sportu jest równie ważny jak strona fizyczna. Nie mam co do tego wątpliwości: odporność psychiczna ma kluczowe znaczenie. Podczas olimpijskiego finału zawodnicy wiedzą, że każdy z nich jest doskonale przygotowany fizycznie. Kto więc wygra? Ten, kto jest najbardziej odporny psychicznie. Bob gorąco w to wierzy. Ja również. Wierzy też, że moja umiejętność wizualizacji przekłada się na mój trening i moje wyniki na zawodach. I że jest ona jedną z tych rzeczy, które odróżniają mnie od reszty”.

Presja to przywilej

- „Są dwa sposoby reagowania na rozgłos i nadmierne skupienie czyjejs uwagi na tobie. Można widzieć to jako coś negatywnego, swego rodzaju presję. Albo też spojrzeć na to pozytywnie, przyjmując jako wsparcie”.

Przygotowanie to sekretny sos

- „Następnego ranka obudziłem się o siódmej, podekscytowany jak nigdy w życiu. Zazwyczaj zaczynam się niepokoić w samym środku najbardziej intensywnej części treningu. Kiedy zbliża się ważny wyścig, rozluźniam się, bo wiem, że ciężka praca jest za mną, a teraz to, co najlepsze: dreszcz związany z rywalizacją”.

Rutyna

- „Wciąż jestem pytany, co myślę, kiedy stoję na słupku, na chwilę przed tym, kiedy padnie sygnał startu. Nic. Niczego nie mogę zmienić, nic nie mogę zrobić, żeby płynąć szybciej. Mam już za sobą wszystkie treningi. Mogę tylko usłyszeć sygnał, skoczyć do wody i płynąć”
- „Na basenie zrobiłem taką samą rozgrzewkę rano i chwile poprzedzające wyścig mijają całkiem powoli. W końcu wszedłem na płytę, a w moich słuchawkach rozległa się piosenka Eminema „Til I Collapse”. Jestem zagorzałym fanem hip hopu i przez miniony rok przed każdym wyścigiem słuchałem tej piosenki. (...) Wytarłem ręcznikiem słupkę na swoim torze o numerze cztery, zdjęłem słuchawki i rozciągnąłem mięśnie nóg: najpierw oparłem się na prawej, a potem na lewej. Stojąc na słupku, zawsze wykonuję ten sam rytuał, skłon, wyciągnięcie ramion nad

głowę, trzykrotnie bardzo szybko zamachnięcie się ramionami wokół klatki piersiowej. Potem przyjmuję pozycję startową (z jedną nogą wysuniętą do przodu), czekam na głośny sygnał i skaczę”.

Optimalny stan pobudzenia Phelps'a

- „Miałem już za sobą rozgrzewkę na basenie treningowym i żartowałem sobie ze Stephenem Penfoldem, jednym z Australijczyków pływających stylem dowolnym. Byłem zbyt rozluźniony. Rzadko kiedy wychodzę na słupek bez lekkiego choćby podenerwowania czy poczucia, że gdy usłyszę sygnał startu, mogę nie dać z siebie wszystkiego. (...) Wchodząc na słupek przy torze numer cztery, nie czułem, że coś może mi grozić, nie byłem wystarczająco napięty”.

Taktyka Michaela

- „Michael Jordan był bardzo chory na grypę żołądkową przed piątym meczem finałów NBA w 1997 roku. Poprzedniej nocy prawie nie zmrugał oka. Czuł się wyczerpany i odwodniony. Grał przez 44 minuty i zdobył 38 punktów, a jego drużyna Chicago Bulls wygrała mecz dwoma punktami. Mistrz potrafi sobie poradzić z każdym rodzajem presji”.

Ból jest nieunikniony, cierpienie jest wyborem

- „Jest specjalne określenie na stosowanie metody pływania szybciej w drugiej części dystansu. Nazywa się ją „negative splitting”. W przypadku znacznej większości pływaków strategia ta z pewnością się nie sprawdza. Zdrowy rozsądek podpowiada, że trudniej uzyskać lepszy czas, płynąc szybciej w drugiej połowie dystansu niż w pierwszej. Ja jednak zawsze tak robiłem”.

Mentalne kontrastowanie

- „Szczерze mówiąc, podczas rozgrzewek przed finałem na 200 metrów stylem motylkowym w Melbourne czułem się marnie. Bolały mnie ręce. Zaledwie dzień wcześniej uzyskałem czas 1:43,86 na 200 metrów stylem dowolnym. Kiedy stanąłem na słupku, musiałem to wszystko przezwyciężyć. Nie miało wówczas najmniejszego znaczenia, jak się czułem, najważniejsze, co mogłem osiągnąć. Nadszedł czas, by wystartować i ścigać się z innymi”.

- „Miałem teraz na koncie 10 złotych medali z 3 olimpiad, w których brałem udział, więcej niż ktokolwiek inny w historii. Pomyślałem sobie w duchu: No, no! „Największy olimpijczyk wszech czasów” to całkiem niezłe określenie. Wszystko to było zbyt oszałamiające, za bardzo mnie przerastało, bym mógł to natychmiast docenić. Musiałem teraz popłynąć w sztafecie. Teraz ważna była sztafeta”.

Potrzebujesz więcej?

www.mentalescence.pl