ALAN STEIN JR.
JON STERNFELD

POZVEDNĚTE SVOU HRU

ODHALTE TAJEMSTVÍ VYSOKÉ VÝKONNOSTI ÚSPĚŠNÝCH

progresguru

POZVEDNĚTE SVOU HRU

progresguru

ALAN STEIN JR.
JON STERNFELD

POZVEDNĚTE SVOU HRU

ODHALTE TAJEMSTVÍ VYSOKÉ VÝKONNOSTI ÚSPĚŠNÝCH

RAISE YOUR GAME Copyright © 2019 by Alan Stein. All rights reserved.

Podle anglického originálu RAISE YOUR GAME: High-Perfomance Secrets from the Best of the Best vydalo nakladatelství © Progres Guru v Olomouci roku 2022.
Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

PŘEKLAD Pavel Pumprla
JAZYKOVÁ REDAKTORKA Kristýna Kejdušová, Kateřina Roková
ŠÉFREDAKTOR Jan Linhart
JAZYKOVÁ KOREKTURA Soňa Doupalová
GRAFICKÁ ÚPRAVA A SAZBA Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice
DESIGN OBÁLKY Ondřej Kulíšek
TISK A VAZBA Iva Vodáková – Durabo, Čelákovice

1. VYDÁNÍ
Progres Guru, 2022
progresguru.cz

Kniha vychází také elektronicky a jako audiokniha
ISBN pro e-knihu je 978-80-908265-5-7

Luku, Jacku a Lylo ... Miluju vás víc, než slova dokážou vyjádřit.

Každým dnem mě inspirujete k tomu,
abych byl lepším člověkem a neustále pozvedával svou hru.

OBSAH

PŘEDMLUVA: Dave Asprey IX 9

PŘEDMLUVA: Pavel Pumprla 13

Úvod 15

ČÁST I HRÁČ

KAPITOLA 1 - Sebeuvědomění 31

KAPITOLA 2 - Vášeň 53

KAPITOLA 3 - Disciplína 71

KAPITOLA 4 - Koučovatelnost 91

KAPITOLA 5 - Sebedůvěra 105

ČÁST II TRENÉR

KAPITOLA 6 - Vize 123

KAPITOLA 7 - Kultura 143

KAPITOLA 8 - Služebník 161

KAPITOLA 9 - Charakter 177

KAPITOLA 10 - Zmocňování 191

ČÁST III TÝM

KAPITOLA 11 - Víra 207

KAPITOLA 12 - Nesobeckost 219

KAPITOLA 13 - Role 231

KAPITOLA 14 - Komunikace 245

KAPITOLA 15 - Soudržnost 267

ZÁVĚR 283

PODĚKOVÁNÍ 287

POZNÁMKY 289

PŘEDMLUVA

Poprvé jsem Alana Steina Jr. potkal na basketbalovém kempu Skills Academy pro středoškolské basketbalové hráče. Byl to v podstatě kemp pro nejtalentovanější hráče z celých Spojených Států, kteří se zanedlouho potom objeví na draftu basketbalové NBA a z některých z nich se stanou ty největší hvězdy. Alan mi byl představen jako expert na trénink atletických a silových dovedností. Brzy jsem se dozvěděl, že toho umí mnohem víc.

Už od začátku kempu Alan nikam nepřišel v dobu, kdy se mělo začít. Vždycky tam byl mnohem dřív. Na kempových poradách nemluvil, pokud neměl na srdci něco opravdu důležitého. Velmi pozorně poslouchal a dělal si poznámky. Vždy byl také všem k dispozici a žádný úkol v rámci kempu nebyl pod jeho úroveň. Byl totiž, když použiju tohle klišé pojmenování, a servant-leader, tedy sloužící lídr, nebo vůdce, chcete-li. Dle mého pohledu byl ale Alan ještě něčím mnohem cennějším. Byl skvělým spoluhráčem. Dělal svou práci a zároveň pomáhal ostatním dělat tu jejich.

Pro mě osobně to je velmi důležitou součástí Alanova charakteru. Má velké ambice uspět a posouvat se neustále dál, což by se dalo říct o každém motivovaném člověku. Ale Alan, místo toho, aby se zaměřoval jen na networking, se vždy soustředil nejen na splnění úkolu, který byl právě před ním, ale také na hledání způsobů, jak pomoci s úkoly ostatním. Pokud nějaký hráč přišel do tělocvičny dřív, Alan mu podával při střelbě balóny. Pokud byla potřeba výpomoc při nějakém tréninkovém cvičení,

Alan byl vždy připraven do něj naskočit. Pokud se válelo něco na palubovce, Alan byl ten, kdo to běžel zvednout. A pokud palubovka nebyla vytřená po předchozím dnu, Alan vzal mop a udělal to.

Nedělal to proto, aby někoho uchvátil, dělal to proto, že to zkrátka bylo potřeba. Ale ono to dojem přesto dělalo. A to na všechny okolo. Generál Martin Dempsey, bývalý předseda organizace Joint Chiefs of Staff jednou řekl: „Vedení lidí je cesta a ne cíl. Pokud si někdy budeš myslet, že už víš o vedení lidí všechno," pokračoval Dempsey, „děláš velikánskou chybu." Pro mě Alan představuje tři klíčové principy leadershipu (vedení lidí): charakter, dovednosti a skromnost. Alan je muž se skvělým charakterem a vysokou úrovní morálky, která se neohne před kdejakým větrem. Zároveň je expertem ve svém oboru a neustále prohlubuje své znalosti tak, jak se hra a technologie v průběhu času mění. Alan je dostatečně skromný, aby poslouchal, učil se a pracoval, jako by byl tím největším chudákem na celém světě.

Alan neustále stoupá vzhůru ve svém oboru a lidé, kteří se v tomto oboru pohybují, o něm mají vysoké mínění. I ti nejlepší hráči nebo trenéři dokážou ocenit, jak skvělou práci každý den dělá a také to, jak se neustále sám zlepšuje a pomáhá růst i dalším členům svého týmu. Alan vnáší do všeho, co dělá, spoustu pozitivní energie, která však nepřichází z povzbuzování, nýbrž z inspirace, jak dobře lze zvládnout i těžké úkoly. A právě díky příkladu, který ostatním dává, mu v plnění těchto těžkých úkolů ochotně pomáhají.

Tady je příklad toho, jakým vzorem je pro ostatní: před několika lety jsem založil tréninkový kemp v Charlotte v Severní Karolíně. Kemp byl pro středoškolské hráče, kteří se chtěli zlepšovat, a pro mladé trenéry, kteří chtěli pracovat na svých trenérských dovednostech. Věřím, že jsem tento kemp založil a dělám ho od té doby každý rok kvůli jednomu hlavnímu důvodu: abych svému sportu něco vrátil a pomohl ostatním tak, jak spousta lidí pomohla na mé cestě mně. Ve svých začátcích měl kemp mi-

nimální rozpočet a rozvíjel se velmi pozvolně. Když jsem o jeho existenci řekl Alanovi, okamžitě mi odpověděl, že na kemp dorazí. Upřímně, bylo jasné, že kemp byl daleko pod Alanovu tehdejší úroveň. Ale Alan tam byl, a to od prvního setkání až do chvíle, kdy odjel poslední hráč. On byl doslova tím, kdo na hřiště první přišel a jako poslední odešel.

I když by to Alan nejspíš považoval za samozřejmost, tak příklad, který tím poskytl těmto mladým hráčům, byl neocenitelný. A vzor, který utvořil pro mladé trenéry, nemá obdoby. Alan přináší na kemp expertní znalosti, kterým se může rovnat jen několik kempů po celé zemi. S jeho inspirativní přítomností, se však těžko může někdo srovnávat. Tak důležitý je.

Alan i já jsme vždycky byli součástí týmových sportů. Věřím, že oba také rozumíme a dokážeme uznat, jakou hodnotu mají lekce a principy, které jsme se právě díky týmovým sportům naučili. A uvědomujeme si, že stejně mohou být aplikovány v akademické sféře, byznysu a mnoha dalších oblastech. Je mnoho důvodů, proč principy, které dělají sportovní tým úspěšným, rezonují u lidí a dotknou se jich na mnoha úrovních, tak jak to nedokáží lekce z jiných oblastí.

V basketbalu měl můj tým vždycky soupeře. Vždy proti nám stála soudržná skupina talentovaných, atletických hráčů, kteří se nás aktivně snažili zastavit. Abychom nemohli provést to, o co jsme se v danou chvíli na hřišti snažili. Ve škole a byznysu jsem měl možná konkurenci, ale nikdy ne soupeře.

Ve své kariéře právníka a televizního hlasatele se mi nikdy nikdo nepokusil aktivně fyzicky bránit v tom, co jsem se chystal udělat. Jediný, kdo mě mohl zastavit, jsem byl vždy jen já sám. Tato kniha vám pomůže, abyste si sami neházeli klacky pod nohy při vlastní cestě životem. Pomůže vám osvobodit se, abyste mohli dosáhnout svých cílů beze strachu z neúspěchu. Nebude vás motivovat, protože vy totiž nepotřebujete motivaci. Bude vás inspirovat!

Posledních 26 let jsem strávil jako právník a moderátor. S čistým svědomím můžu prohlásit, že neuplynul jediný den, aniž bych vědomě nepoužil nějakou lekci, kterou jsem se naučil od trenérů, spoluhráčů anebo z knížek, které jsem přečetl. Tato knížka vám poskytne přesně takové lekce a principy úspěchu, které můžete uplatnit napříč mnoha oblastmi, od sportu až po byznys.

Moc mě potěšilo, že Alan tuto knížku napsal. Učil se od těch nejlepších a díky tomu je takový i on. Mám opravdu neskutečně velké štěstí, že ho můžu považovat za svého přítele.

***– JAY BILAS** ESPN*

POTENCIÁL!

Pokud by se dělal žebříček nejpoužívanějších slov posledních let, tak myslím, že potenciál by byl jistě ve hře o přední příčky. Slyšíme o něm nejen ve sportu, když se mluví o talentovaných jedincích, ale čím dál častěji také ve firemním prostředí a ve světě osobního rozvoje. I přesto, že o něm slýcháme na každém kroku, tak mnoho z nás neví, co si přesně pod tímto kouzelným slovem představit. Naprostá většina jednoduše nevěří, že v nás potenciál dřímá. O to víc, pokud jsme starší a máme už několik desítek let za sebou. To už své šance někam se posouvat vzdáváme úplně. Můžu vám však s klidným svědomím sdělit, že v každém z nás se ukrývá mnohem více, než tušíte. Existuje opravdu mnoho způsobů, jak můžete pozvednout svou hru. Tím, že držíte v ruce tuto knihu, nebo vám právě tyto slova míří do uší z audioknihy, jste právě udělali velký první krok k tomu, abyste se ve svém životě posunuli o úroveň výš. Alan Stein vám ukáže, kudy se dát. Dozvíte se, jak důležitou roli hraje ve vašem růstu sebepoznání, sebevědomí a disciplína, ale také to, jak být dobrým lídrem a spoluhráčem.

Sport poskytuje skvělé tréninkové hřiště jak pro pracovní, tak osobní život. Příběhy v této knize vám názorně vysvětlí, jak můžete využít principy, které fungují ve sportu, byznysu a životě. Sport a převážně basketbal mě naučil mnohým vlastnostem, schopnostem i dovednostem, bez který bych dnes byl úplně jiným člověkem. Možná už nejste ve fázi života, kdy je pro vás jednoduchou variantou vrhnout se naplno do světa sportu a získávat z něj cenné životní lekce. Tuto práci autor této knihy udělal za vás. Můžete se tak přímo z pohodlí domova dozvědět, co vás může sport

naučit a jaké lekce a ponaučení z něj můžete aplikovat ve svém životě. Upozornění na závěr. Tady to pohodlí končí. Pokud se totiž rozhodnete pozvednout svou hru v jakékoliv sféře života, tak bez práce to zkrátka nepůjde. Není totiž žádným tajemstvím, že ostatním lidem se do toho moc nechce. Když se do toho však pustíte, můžete svou hru, život nebo byznys pozvednout na úroveň, kam se dostane jen velmi malé procento lidí. Tato kniha se pro mě stala velkou inspirací na mé cestě a pevně věřím, že se jí stane i pro vás. Přeji vám příjemné chvíle strávené při čtení nebo poslechu, a šťastnou cestu při objevování vlastního potenciálu.

– PAVEL PUMPRLA

bývalý kapitán českého národního týmu, zakladatel České basketbalové hráčské asociace a konzultant v oblastech osobního rozvoje a leadershipu

ÚVOD

V roce 2013 mě organizace USA Basketball pozvala do Las Vegas, abych pracoval na kempu s některými z nejlepších univerzitních trenérů na světě. Měl jsem pracovat s velikány jako John Calipari z Univerzity v Kentucky, Billy Donovan z Univezity na Floridě nebo Mark Few z Gonzagy. První den kempu se prováděla zejména střelecká cvičení a pak také pár tréninkových zápasů. Následně trenéři uspořádali formální draft – rozdělení do družstev – pod vedením Billa Rafteryho ze CBS a P. J. Carlesima z ESPN. Když jsem se podíval na hřiště, neviděl jsem ale basketbalové hvězdy z univerzit nebo budoucí hráče NBA. Ne, byli to hráči, muži středního věku, kteří neměli nouzi o peníze, ale měli obrovskou chuť dřít. Zároveň z nich vyzařovala neutuchající láska k basketbalu. Organizace USAB se totiž začala zapojovat do rozvíjejícího se byznysu fantasy sportovních lig. Neuvěřitelně úspěšní lidé platí obrovské sumy peněz, aby mohli hodiny pobíhat tam a zpátky po hřišti, střílet na koš a nechat své hrdiny – oblíbené trenéry, aby na ně řvali. Je to jejich snem.

Pracoval jsem na tomto kempu několik let a byla to fantastická zkušenost. Účastníci kempu si mohli dovolit přiletět do Las Vegas svým soukromým tryskáčem a nechat se dovézt do tělocvičny v Bentley, ale téměř všichni to byli velmi skromní chlápci. Jsou zkrátka jen velmi silně motivovaní a enormně úspěšní. Pozlátko milionářů a ředitelů společností Fortune 100 však najednou rychle mizí ve chvíli, kdy si obléknou tréninkové kraťasy a začnou běhat po hřišti ve svých čelenkách a často také s pivním břichem. Ale to je v mých očích nijak neponižuje, vůbec ne. Ve skutečnosti je to naopak pozvedá. Zbožňuju, jak vážně berou své zápasy, jak

intenzivně se připravují, jak přichází dříve do tělocvičny, aby se mohli rozcvičit a rozběhat. A také jak intenzivně dokáží křičet na rozhodčí, když nejsou spokojeni s jejich výrokem.

Během přestávek si vyřizují důležité hovory, uzavírají dohody a řídí své firmy. Potom začnou zápasy a oni znovu vybíhají na hřiště, bojují o odražené míče a dřou se v obraně. Jsou extrémně soutěživí. Tím se také dostali ve svých životech právě tam, kde jsou. Prvek své soutěživosti není něco, co by mohli vypnout a zapnout – je to součást jejich přirozenosti – toho, kým jsou. Atletické dovednosti možná nejsou přenositelné z podniků na hřiště, ale přístup, základy a postoj rozhodně přenositelné jsou.

Sport vše krásně srovnává a tito chlápci to moc dobře vědí. Je pro ně běžné, že jim všichni celé dny na všechno odpovídají pouze ANO – číšníci běhají, aby pro ně našli nejlepší víno, služba na parkovišti se předhání, aby jim mohla zaparkovat. Někde hluboko uvnitř ovšem chtějí někoho, kdo by je zkritizoval za špatnou střelu, nebo za to, že je někdo zablokoval při nájezdu na koš. Chtějí si své koše vydřít a zasloužit. Dobře vědí, že silnější se stanou pouze na cestě do kopce. Abyste zjistili co jste vlastně zač, neexistuje nic lepšího než basketbalový zápas proti zapáleným protivníkům.

Vasu Kulkarni, CEO (výkonný ředitel, pozn. překladatele) společnosti Krossover and CourtsideVC, která se zabývá sportovní analýzou, udělal basketbal středobodem, okolo kterého se točí celý jeho byznys. Je ohromně zapálený. Když o basketbalu mluví, svou lásku k němu dává hrdě na odiv. „Když jste na hřišti, vyjde najevo, kdo skutečně jste," řekl mi v jednom rozhovoru, „často to, co vidíte na hřišti, je i to, co vidíte mimo něj. Proto se taky snažím spoustu z těch, se kterými obchoduji, vzít s sebou i na hřiště."

Basketbalový zápas přináší společný zážitek. Je intenzivní a vyčerpávající. Spolu s ostatními, kterým na tom záleží, prožíváte euforii z výhry

i drtivé pocity při porážce. „Považuji basketbal za skvělý způsob, jak posílit vztahy mezi lidmi a vybudovat pevné vazby," řekl. Vasu přebírá svůj pohled na věc od jednoho z nejlepších hráčů všech dob. Legendární Larry Bird, který má své pevné místo v Síni slávy NBA, jednou prohlásil, že jen podle chování na hřišti ví vše, co o daném člověku vědět potřebuje.[1]

Vazba mezi sportem a světem byznysu je velmi silná. Není proto náhoda, že ti nejlepší trenéři často vystupují jako experti na motivaci a leadership. John Calipari z univerzity Kentucky a Jay Wright z univerzity Villanova píšou knihy o leadershipu v byznysu, trenér univerzity Duke Mike Krzyzewski ve volném čase pracuje jako motivační řečník a Deana Smithe ze Severní Karolíny si zvou, aby přednášel o managementu až ve Švýcarsku.

Instituce, organizace, firmy i běžní lidé jsou ochotni investovat velké peníze, obětovat víkendy a procestovat kus světa, jen aby mohli slyšet ty nejlepší univerzitní trenéry, jak se dělí o své znalosti a zkušenosti. Nejde tady o nejnovější způsoby zónové obrany nebo řešení pick and roll. Velká část účastníků nemá se sportem nic společného, ale dokážou ocenit střípky moudrosti, o které se tito trenéři dělí. Jejich lekce mají univerzální využití a jejich výsledky jsou neoddiskutovatelné.

Univerzitní trenéři také musí začínat s tvorbou týmu jednou za několik málo let od píky, s novými talenty, kteří s sebou přináší své silné i slabé stránky. Dlouhodobé úspěchy programů, které vznikají pod vedením těchto trenérů, jsou důkazem kvality jejich leadershipu. Dokážou totiž porozumět principům úspěchu, protože jej musí dokazovat rok co rok.

Je důležité si to opakovat: Úspěch je výsledkem toho, co děláme neustále, každý den. Nejúspěšnější lidé z mnoha různých oblastí si tento fakt velmi dobře uvědomují, přebrali tak plnou odpovědnost a rozhodli se vytvořit si pozitivní návyky. Rozumí tomu, že jde-li o dosahování nejvyšší úrovně, není možné dělat ústupky. Jak se říká, jak děláš jednu věc, tak děláš i vše ostatní.

Většinu své kariéry jsem strávil trénováním elitních basketbalistů. Pomáhal jsem jim se zlepšováním atletických dovedností a propojením jejich těla a mysli. Pracoval jsem s hráči jako Kevin Durant a Victor Oladipo. Měl jsem možnost sledovat Kobeho Bryanta a Stepha Curryho při jejich soukromých trénincích a u všech z nich se daly vypozorovat dvě věci. Zaprvé si všichni uvědomují, jak důležité jsou základy. Ti nejlepší studují a trénují základní dovednosti do té doby, než se činnosti stanou automatickými. A zadruhé, pracují mnohem tvrději než kdokoliv jiný. Mohou prohrát, ale jednoduše nedovolí, aby někdo makal více než oni.

Svou kariéru trenéra elitních sportovců jsem odstartoval hned po dokončení univerzity v roce 1999. Nyní si mě velké společnosti najímají, abych je učil, koučoval a konzultoval s nimi vše, co se týká efektivního leadershipu a týmové práce. Principy dosahování úspěchu na hřišti totiž mají spoustu paralel s principy, které jsou potřeba k dosažení úspěchu v jakémkoliv jiném odvětví. Věřím v důležitost základů a tu také všem ukážu. Viděl jsem lidi selhat i uspět podle toho, jak moc času a pozornosti věnovali činnostem, které často nejsou tak populární a „sexy". „Úspěch není něco magického nebo záhadného," napsal jeden z mých hrdinů Jim Rohn, „úspěch je přirozeným důsledkem důkladného využívání základů."

Chci lidi učit, jak žít v dnešní uspěchané a roztěkané době v přítomnosti tak, aby mohli být více propojení, produktivní a mohli se stát vlivnými lídry i dobrými týmovými parťáky. Velké změny se dostaví díky akumulaci malých věcí. Nikdy nezapomínejte: všechny velké věci jsou tvořeny právě z těch malých.

Úspěch není něco, co se vám zkrátka stane. Je to něco, co přitahujete, volíte si a vytváříte sami. Úspěšní lidé dělají maličkosti lépe než kdokoliv jiný. Právě tohle dělá ty nejlepší těmi nejlepšími. Ultra-úspěšní lidé dosáhli svých úspěchů díky zvládnutí základů a dělání malých věcí, a to každý den.

Můžeme se podívat na sport i byznys, najdeme zde spoustu mistrů v proměňování představ ve skutečnost. LeBron James je schopen využít vizualizace, kde vidí sám sebe, jak dobíhá protihráče v rychlém protiútoku. Vidí, jak jde hráč do zakončení na koš a skvěle si načasuje svůj odraz, aby protihráče zablokoval a zabránil mu tak ve skórování. Byl totiž schopen vidět akci dříve, než se to stalo, zkrátka dotlačil svůj zamýšlený výsledek až ke skutečnosti. Skvělí sportovci jako je LeBron to dělají neustále – to stejné je ale možné říct i o lídrech ze světa byznysu, jako jsou Steve Jobs či třeba Bill Gates.

Posledních více než patnáct let jsem strávil prací s některými z nejlepších sportovců této planety. Nyní učím lidi, jak využít stejné strategie v byznysu i životě. Strategie, které používají elitní hráči a týmy k dosahování světové úrovně. Cílem této knihy je naučit a inspirovat čtenáře, aby se dali do okamžité akce k vylepšení nastavení jejich mysli, zvyků a hodnot. *

Prvním krokem pro vylepšení vaší výkonnosti je naučit se žít v přítomnosti. Ti nejšťastnější, nejvlivnější a nejúspěšnější lidé, které jsem kdy potkal, se byli schopni plně zaměřit právě na přítomný okamžik.

Naučili se, jak se soustředit na tři věci:

1. další akce
2. věci, které mám pod kontrolou
3. proces

Ve své snaze pomáhat organizacím fungovat efektivněji jsem měl možnost mluvit a učit se od spousty úspěšných ředitelů, podnikatelů

* Poznámka pro čtenáře: Pro jednoduchost jsem se rozhodl v celé knize používat mužský rod. Používat neustále oba rody, popř. je v průběhu knihy měnit, je velmi nepřehledné a matoucí. Věřím v sílu upřímnosti. Můj pohled je, že efektivní vedení lidí (leadership) a výkon na elitní úrovni nedělá žádné rozdíly mezi pohlavími – každé slovo v této knize je stejně platné jak pro muže, tak pro ženy.

a lídrů. Mnozí z nich jsou nyní mými přáteli. Dozvěděl jsem se, že charakteristiky, které jsou důležité pro to, aby se z vás stal úspěšný hráč, trenér nebo manažer týmu, jsou stejné. Stejné jaké musíte mít, abyste mohli vést ty největší a nejvýznamnější společnosti na světě. Paralely mezi oběma světy jsou totiž vskutku ohromující. Byl jsem často fascinován tím, jak různé prvky kultury, odhodlání a týmové spolupráce přesahují jednotlivá odvětví.

Nástroje, které jsou potřebné k dosažení úspěchu, jsou dostupné všem. Spousta lidí, kteří to dotáhli až na vrchol, se o ně ráda podělí. Vše, co potřebujeme k dosažení maximálního štěstí, naplnění, sebevědomí, vlivu a úspěchu, máme okamžitě k dispozici. Je čistě na nás, zda tyto strategie uplatníme v praxi a uděláme z nich své zvyky. A těmi se budeme každý den řídit. To je důvod, proč jsem napsal tuto knihu. Vy se rozhodněte, zda chcete jednat a uplatnit nabité informace. Pokud se teď a tady chcete stát vlivnějším lídrem a spoluhráčem, toto je kniha pro vás.

Rozhodnutí uzavřít prostor mezi tím, co víte, a tím, co děláte, je jen na vás. Protože rozhodnutí, která uděláte dnes, ovlivní to, kdo a kde budete zítra.

Tato kniha vám pomůže získat odpovědi na tyto klíčové otázky:

1. Co musím obětovat?
2. Jaké dovednosti musím získat?
3. Čí pomoc by mi přišla vhod?
4. Jaké výzvy bych měl na své cestě očekávat?
5. Které své zvyky musím změnit?

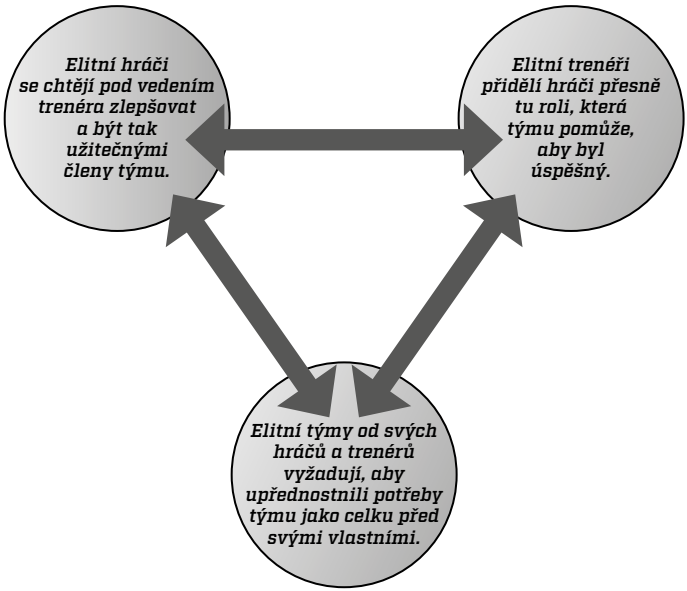
Kniha Pozvedněte svou hru vám poskytne počáteční jiskru k pozvednutí vaší vlastní hry na zcela novou úroveň, a to ve všech oblastech vašeho života. Poskytuje nástroje, nápady, příběhy, ponaučení, včetně aktivních úkolů, které jsem se naučil od celé řady lidí, jež jsou ve svých

oborech na elitní úrovni. Během toho se s vámi také podělím o smysluplné a působivé konverzace a zjištění, které jsem měl to štěstí získat od velkého množství expertů. Skutečná práce už bude na vás. Koneckonců, nemůžete někomu platit, aby za vás udělal kliky. Velmi brzy jsem se v životě naučil, že ve vědění je síla. Tato poučka ale není kompletní. Samotné vědění je k ničemu. Síla vězí v jeho aplikaci v praxi. Něco vědět, ale nic s tím neudělat, je stejné, jako to vůbec nevědět.

Není to tedy jen o vědomostech. Velká většina lidí ví, jaké jídlo by neměli jíst, kolik hodin by měli v noci spát a co by měli dělat, aby zůstali fit. Ale přitom je úroveň obezity už dlouhá léta na vzestupu. Proč? Protože i když lidé vědí, co by měli dělat, tak to zkrátka nedělají. Když dojde na vylepšování výkonnosti – v jakékoliv oblasti života – nejzákladnější a nejefektivnější strategií je uzavírání takzvané výkonnostní propasti. Jsou to právě ty propasti mezi tím, co víme, že bychom měli dělat, a tím, co ve skutečnosti děláme. Všichni tyto mezery máme. Ale ti nejlepší přišli na způsoby, jak se jich v nejdůležitějších oblastech zbavit. Dosáhli tím svých největších úspěchů.

Žijeme v informačním věku. Díky moderním technologiím stačí jen pár vteřin k tomu, abychom nalezli kvalitní informace v podstatě o čemkoliv. Neznalost, co v danou chvíli dělat, je jen málokdy příčinou, proč naše výkonnost pokulhává. Důvod, proč se často zasekneme nebo jsme frustrovaní a vyčerpaní, tedy nevzniká z nevědomosti. Vzniká z nedostatku akce. Tato kniha vám pomůže najít inspiraci a tím i motivaci. Provede vás začátkem odstraňování vašich nejakutnějších výkonnostních propastí.

Kniha je rozdělena do tří částí: Hráč, Trenér a Tým. V byznysu by seděly k pojmům Zaměstnanec, Manažer/ředitel a Organizace. Každá z těchto částí obsahuje pět charakteristik, které jsou potřebné k dosažení úspěchu v dané roli. Všechny tři na sebe navazují následujícím způsobem:



Je důležité vědět, že všechny kategorie jsou úzce propojené a každá sekce má něco hodnotného, co může být využitelné i pro ostatní. Klíčové vlastnosti trenéra může nyní použít i hráč (nebo také později, bude-li z něj trenér) a naopak – tým pracuje správně za předpokladu, že trenér i hráči plní své role.

Úmyslně jsem rozdělil knihu do tří částí, aby bylo možné se na každou část podívat z více úhlů pohledu a různých perspektiv. Každý z nás totiž plníme v průběhu života jak roli hráče, tak i roli trenéra a spoluhráče. Nezávisle na našem věku nebo povolání vám mohu garantovat, že neustále přepínáte a proplouváte mezi jednotlivými rolemi (a často také fungujete ve dvou či třech rolích najednou).

ČÁST 1: HRÁČ

Za hráče považuji každého jednotlivce, který je součástí týmu, společnosti nebo nějaké organizace. Tato sekce je rozdělena do 5 kapitol, každá se soustředí na konkrétní vlastnost, kterou musí člověk mít, aby mohl uspět. Každá z těchto vlastností staví na předchozí a poslední z nich - sebedůvěra, je výsledkem harmonického fungování čtyř předchozích.

KAPITOLA 1: Sebeuvědomění

Vše, o čem se v této knize dočtete, vychází právě z této klíčové vlastnosti. Udělat sám sebe svým projektem. Sebeuvědomění znamená mít a rozvíjet porozumění toho, kdo jste. Co jste, nebo naopak nejste ochotni udělat. Když nevíte, z jakého bodu vlastně vycházíte, je nemožné rozvinout způsoby, které vás pozvednou na další úroveň. Vše začíná právě u sebeuvědomění.

KAPITOLA 2: Vášeň

Vášeň je něco, co je velmi složité se naučit, zároveň čemu je nesmírně důležité se věnovat. Je to láska k tomu, co děláte. Vnitřní hnací motor k plnění vašich cílů. Ochota udělat to, co je potřeba, což zahrnuje i ty nepříjemné věci. Je to o tom dát do toho srdce a odevzdat se tomu, co chcete dělat.

KAPITOLA 3: Disciplína

Disciplína je o osvojení si nových zvyků a strategií, které vás dovedou k dosažení vašich cílů. Je to o dělání věcí, které nedělá nikdo jiný. O neustálém zjišťování, kudy se posunout dál. A také o porozumění, že samot-

ný talent nemusí zdaleka stačit. Disciplína je systém, který ti dostatečně seběvědomí a vášniví používají, neustále upravují a zdokonalují.

KAPITOLA 4: Koučovatelnost

Úspěšní lidé jsou otevřeni učit se novým věcem. Ti nejlepší si nikdy nedají pokoj. Zavázali se k tomu, že budou neustále nacházet své mezery, které budou postupně zaplňovat. A to je přesně to, co je dovedlo až tam, kde jsou nyní. Udržuje je to stále v pohybu vpřed. Těmto lidem nechybí skromnost, aby uznali, že docela dobré není nikdy dost dobré. Pokud nejste koučovatelní, tak se nikdy nebudete posouvat dál. Být koučovatelný je o správném přístupu k sebezlepšování.

KAPITOLA 5: Sebedůvěra

Tato vlastnost je výsledkem předchozích čtyř. Zasloužená sebedůvěra je o nadhledu a přístupu. Je to uvědomění si, že uspěji, protože jsem tomu věnoval svůj čas a snahu. Obětoval jsem tomu tolik úsilí, abych se to naučil zvládnout na té momentálně nejlepší úrovni. Je to vaše osobnost a co vyzařujete, když vše uvnitř šlape jako hodinky.

ČÁST II: TRENÉR

Pojmem trenér se pro naše účely rozumí někdo, komu byla svěřena autorita nad ostatními. Může to být šéf firmy, manažer, dohlížející osoba, trenér nebo třeba rodič. Může to být někdo, kdo má na starosti jednoho člověka anebo tisíc. Druhá část knihy je pro všechny, kteří chtějí zlepšit svou schopnost vést lidi, ovlivňovat je a mít na druhé pozitivní vliv. Tato část je opět rozdělena do pěti kapitol, každá se znovu soustředí na jednu z vlastností, které je potřeba zvládnout, abyste byli úspěšní. Stejně jako

v první části stojí každá vlastnost na té předchozí a poslední pátá vlastnost je výsledkem harmonického fungování předchozí čtveřice. V tomto případě je jí Zmocňování.

KAPITOLE 6: Vize

Úkolem trenéra je být vždy o krok před konkurencí a vidět to, co ostatní nevidí. Aby mohl posunout sebe a vést lidi vpřed, musí mít jasnou představu. Představu o tom, co chce vytvořit a jaké kroky je nutné podniknout, aby svou vizi uskutečnil. Vize je mapou budoucnosti. A její součástí je komunikovat ji ostatním tak, aby je inspirovala k tomu ji následovat.

KAPITOLA 7: Kultura

Trenér je silný pouze natolik, jak silné je prostředí, které utváří. Mělo by to být místo, kde se lidé cítí bezpečně, kde jsou dostatečně motivovaní a inspirovaní. Kultura zahrnuje fyzické prostředí, kde pracujete. Způsob, jakým se k sobě lidé chovají. A také pravidla a hodnoty, které trenér nastavuje, podporuje a odměňuje. Trenér by měl vytvořit pracovní prostředí, kde jsou všichni schopni dosáhnout své nejvyšší úrovně a dělat to, co je nejlepší pro tým jako celek. Správná kultura potom umí lidi přesvědčit, že co je nejlepší pro konkrétní člověka, prospěje nejvíce i týmu a naopak.

KAPITOLA 8: Služebník

Správní vůdci slouží svým lidem a ne naopak, jak můžeme často vidět. Lídři jsou dostupní a ochotní naslouchat těm, které vedou. Být sloužícím lídrem je o porozumění potřebám druhých lidí a o snaze tyto potřeby naplňovat. Je to protipól brutálnímu stylu managementu, který je založen na pozici a síle, a který je v dnešní době často zastaralý a neefektivní.

Sloužící lídr dokáže empaticky naslouchat, zůstává otevřený, přizpůsobivý a nevadí mu zašpinit si ruce prací při naplňování vize a kultury.

KAPITOLA 9: Charakter

Charakter odkazuje na to, jakým člověkem trenér je, i když pro něj z dané činnosti nic nekouká. Je to o tom být někým, kdo má čest a integritu. Komu ostatní mohou věřit a za koho se mohou postavit. Nikdo nechce pracovat pro lháře, pitomce nebo podvodníka. Mít charakter znamená být takovou osobou, pro kterou byste sami rádi pracovali. I když občas může vyhrát ten, kdo si zvolí zkratkovité řešení, v dlouhodobém měřítku vždy vítězí silný charakter.

KAPITOLA 10: Zmocňování

Zmocňování je kulminací čtyř předchozích trenérských charakteristik. Je to poslední krok, protože i lídři musí někdy upustit uzdu. Dát svým lidem svobodu a pomoct jim, aby se oni sami stali lídry. Zmocnit někoho znamená, že se vaši lidé budou cítit vážení a hodnotní. Lídr svému týmu věří takovým způsobem, že jsou si všichni členové jistí tím, že nezbytnou částí přispívají k tvorbě celkového výsledku.

ČÁST III: TÝM

Tým je jakákoliv skupina, byznys nebo organizace, která pracuje společně, aby dosáhla společné vize a mise. Tato kategorie je opět rozdělena do pěti částí, kdy každá navazuje na tu předchozí. I když pracujete pro netradiční organizaci nebo jen sám pro sebe, vždycky jste součástí týmu. Nikdo nedosáhne úspěchu zcela sám. I přesto, že uděláte všechnu těžkou práci vy, každý občas potřebuje v něčem pomoct. Všichni jsme

součástí něčeho většího, než jsme my sami – v práci, rodině či komunitě. Všichni jsme tak závislí na spoluhráčích, na které se můžeme spolehnout, a na těch, které chceme podporovat. Všichni jsme něčí spoluhráči, byť mnoha různými způsoby.

KAPITOLA 11: Důvěra

Důvěra je základem všeho, co umožňuje týmu stát se úspěšným. Důvěra je výchozí přístup, bez kterého se tým zkrátka neobejde. Věřit znamená být přesvědčen o tom, že tým může uspět. Vědět, že to, co dělám, je pro tým prospěšné. Díky tomu lidé v týmu vědí, že se mohou jeden na druhého spolehnout. Každý člen týmu do toho dává vše a tím si jeden druhému vzájemně dodávají sílu.

KAPITOLA 12: Nesobeckost

Sobeckost je tím, co dokáže spolehlivě zničit lecjaký tým. Každý člen týmu musí být nesobecký, musí mu upřímně záležet na jeho spoluhráčích, trenérech a na společné misi – nejen na jeho vlastním úspěchu, posunu nebo zásluze. Každý musí být ochoten upřednostnit tým před svým individuálním záměrem a potřebami. A uvědomit si, že je součástí většího celku. Nesobeckost znamená pochopení, že společný úspěch je primárním cílem všech.

KAPITOLA 13: Role

Mít jasno o své roli v rámci týmu je klíčovým aspektem toho, jak tým funguje, a jak se k sobě jednotliví členové chovají. Každý člen rozumí svému místu v rámci celku, do kterého všichni zapadají. Úspěšné týmy vědí, že záleží na všech jednotlivcích a že všichni tvoří jednotlivé dílky puzzle,

které do sebe přesně pasují. Bez dílčích kousků, z nichž každý má nějaký význam, tým nefunguje a jeho činnost postrádá smysl.

KAPITOLA 14: Komunikace

Komunikace je lepidlem, které drží tým pohromadě. Je důležité být otevřený, mluvit a poslouchat s respektem a pozorností. Nejde jen o verbální projev, ale také o řeč těla a tón hlasu. Tato vlastnost je využitelná napříč všemi odvětvími, organizacemi i vztahy.

KAPITOLA 15: Soudržnost

Soudržnost vzniká nashromážděním předchozích čtyř vlastností. Je tedy přirozeným výsledkem toho, že všichni členové týmu rozumí svým individuálním rolím, otevřeně komunikují s ostatními, věří ve společnou misi a jsou nesobečtí. Být soudržný znamená fungovat úspěšně jako jeden celek, který je ve výsledku silnější než součet jeho jednotlivých částí.