

# POTĚBUJETE MOTIVACI?

Neděle, 01. června 2017

DAVID GOGGINS, (narozen \*1975), je bývalý Navy SEAL\* (\*Název SEALs symbolizuje oblast nasazení: Sea (moře), Air (vzduch) and Land (země)), bývalý voják USAF Tactical Air Control, který bojoval v Iráku a Afghánistánu, ale hlavně je jedním z nejlepších dvaceti ultramaratonců na světě, ultradistance-cyklistou a iron-manským triatlonistou; je v současnosti držitelem světového rekordu v počtu přetáhnutí během 24 hodin (4.025).

Těmto každé ráno vstává ve 4:00 a jde si zabít 15 mil (24 km), aby následně dojel na kole 25 mil (40km) do práce na základnu Nával Amphibious Base Coronado v Kalifornii. Co je však neuvěřitelné - David má astma, a trpí vrozenou srdeční vadou, vyznačující se otvorem v chlopi, což ani operace nemůže opravit. Přesto David trénuje podle pravidla 40 %, pravidla, které se stalo součástí konceptu Navy SEALs pro zvýšení mentální odolnosti: Když vám mozek říká, že už dál prostě nemůžete, že jste totálně na dně svých sil, tak ve skutečné jste na cca 40 %. Je takovýto koncept vůbec možný? Ano - včasně je ve vaší hlavě. Studie z roku 2008 ukázala, že testované osoby, kterým bylo dáno dostatečné množství kofeinu a bylo jim místo náje podáno jen placebo, uzvedly tréninku podstatně vyšší hmotnost než ti, kterým byl doopravdy podán kofein (aniž by se jim to ukázalo). A David netrénuje na 40%, ale opravdu na maximum. Tvrdí: „Člověk se buď zlepšuje, nebo zhoršuje. Nikdy nezůstává stále stejný.“ Davidovy názory a postoje se dají použít téměř na všechny životní situace: „Když prostě narazíte na zeď, a tam, na místě, se musíte rozhodnout. Můžete jít vpravo, nebo vlevo, můžete otevřít dveře. Každá zeď má nějaké dveře. Je jen na vás, zda se vzdáte, zda budete tak dlouho hledat, až konečně nějaké ty dveře najdete, otevřete je a budete pokračovat dál.“

Když se David hlásil k Navy, tak se mu vysmáli. Příteli náboru mu říkali: „Vážíš 130 kg, umíš plavat?“ Jenže David zhubl během 59 dní 45 kg. A už se mu nesmál nikdo. Tak tak ovšem udělal náborové testy, ale k tréninku na SEAL se dostal. Během výcviku si vytrénoval dvakrát zápal plic a kýlu, což ho donutilo výcvik přerušit. Musel začít znovu. A pak zase znovu... Ale nevzdal se. Celkem tedy několikrát musel přestat kvůli zdravotním problémům. Týden v peklu, aby jako člen Class 235 graduoval v roce 2001 jako právoplatný Navy SEAL. Díky tréninku nabral David svaly a v roce 2005 vážil opět téměř 120 kg. (Mj. můžete se podívat na minimální požadavky pro vstup do BUD/S - Basic Underwater Demolition/SEAL - seznam požadavků a testů do Navy SEAL programu SEAL General Requirements. (je to ale anglicky). Příteli jeho nasazení v Afganistánu zemřela při útoku Tálibánu téměř celá jeho jednotka, záchranný vrtulník byl sestřelen a byl jen jediný voják, velice zraněný, který se musel 5 km plazit k záchraně. David byl absolutně zdrcen, téměř všechny znal, sloužil nebo pracoval s nimi v tréninku. Znal jejich rodiny, jejich děti. Rozhodl se, že právo tímto dětem musí nějak pomoci. Rozhodl se, že začne běhat závody na podporu dětí padlých vojáků. A aby přilákal co nejvíce finančních dárců, tak musí být něco drastického. „Lidé reagují na bolest. Když půjdu a budu prostě umývat auta, tak takto vydělám tolik jako když se dav bude dívat, jak brečím, zvracím, a trpím.“ A David už takhle vydělával víc než 2 miliony dolarů. Z nadací na pomoc dětem padlých vojáků na jejich univerzitní vzdělání. „Abych byl upřímný, nenávidím běhání. Nenávidím plavání a jízdu na kole. Ale rád sháním peníze pro dobré účely. A v běhání jsem dobrý. A když už do běhu, do plavání nebo do jízdy na kole. Jsem zvědavý, co všechno zvládnu.“ A tak začal. Zprvu se David chtěl přihlásit rovnou na Badwater 135 Ultramarathon (135 milový), tj. 217 kilometrový závod Údolím smrti. Jenže po adatelé oznámili, že se nemůže jen tak přihlásit na největší ultramaraton, že musí mít například nějaké zkušenosti s podobnými závody. Proto se David přihlásil na 24 hodinový ultramaraton v Hospitality Point, v Kalifornii - San Diego. Nikdy předtím žádný ultramaraton, ani maraton neběžel. I když si ze závodu odnesl zlomeniny na nártách obou chodidel a selhání ledvin, 100 mil (160,9 km) zaběhl pod 19 hodin. Po desetidennímu odpočívání se zaběhl Maraton v Las Vegas - s časem 3:08, poté závodil v jednom z největších ultramaratonů na světě - H.U.R.T., také na 100 mil, kde skončil devátý. Následně byl přítel na Badwater 135, kde skončil se všemi ostatními na 5. místě! Během dalších dvou let, závodil David ve 14 ultra-vytrvalostních závodech, kde v devíti z nich skončil mezi prvními pěti. Zlomil světový rekord v počtu mil za 48 hodin, když přetáhl rekord o 20 mil, s celkovým výsledkem 203.5 mil (327,5km). Jeho manželka Aleeza říká: „Kromě toho, že je blázen, je David prostě jen hrozně moc motivovaný. Jsem si jista, že za poslední roky neměl jediný den, kdy by netrénoval.“ David nejen pomáhá dětem vojáků s finančními nároky na léčbu, ale pomáhá i válečným veteránům a invalidám (například non-profit organizaci, která staví bezbariérové domy pro válečné invalidy). „Pořád vidím, že je toho tolik, co je třeba udělat. Je tolik lidí, kteří potřebují pomoc.“ Má úžasnou disciplínu a samozřejmě fyzické předpoklady k tak ohromné vytrvalostní zátěži. Jenže - na rozdíl od jiných lidí - David využívá své schopnosti pro všeobecnou prospěšnost. Určitě má dobrý pocit z vítězství, ale ještě lepší pocit má z toho, že může pomáhat dalším lidem. A to ho dále a dál. Je to jeho životní závod bez cílové pásy. David Goggins říká: • V životě každého nás se objeví bod, kdy chceme všechno vzdát. A právě to, jaké rozhodnutí v tu chvíli uděláme, je ten pravý okamžik, který určuje, kdo a jací jsme. • Boli to, ale to je všechno, co se děje. Největší část tréninku je vytrénovat si mozek. Na nohou se vám udělají puchýře, na ruku mozoly. Děláte si mozoly v hlavě, vytrénovat svou mysl, jak snáset bolest. A existuje jen jeden způsob, jak to zvládnout. Běžejte ven, a začněte. • Selhání je jen volba. To, jak se zachováte, když už dál prostě nejde, to je to, co vás formuje. Naši osobnost formuje náš postoj k selhání. Já sám jsem selhal v mnoha věcech. Ale to, co nás odlišuje, je, jak se k tomu pak postavíme. Když se mi něco nepodaří, nemůžu spát, strávní mě to, dokud nezačnu znova a znova, a nezvládnou to. • Nepřestávejte, když jste unaveni. Přestaňte, až když jste hotovi

KRY&Scaron;TOF