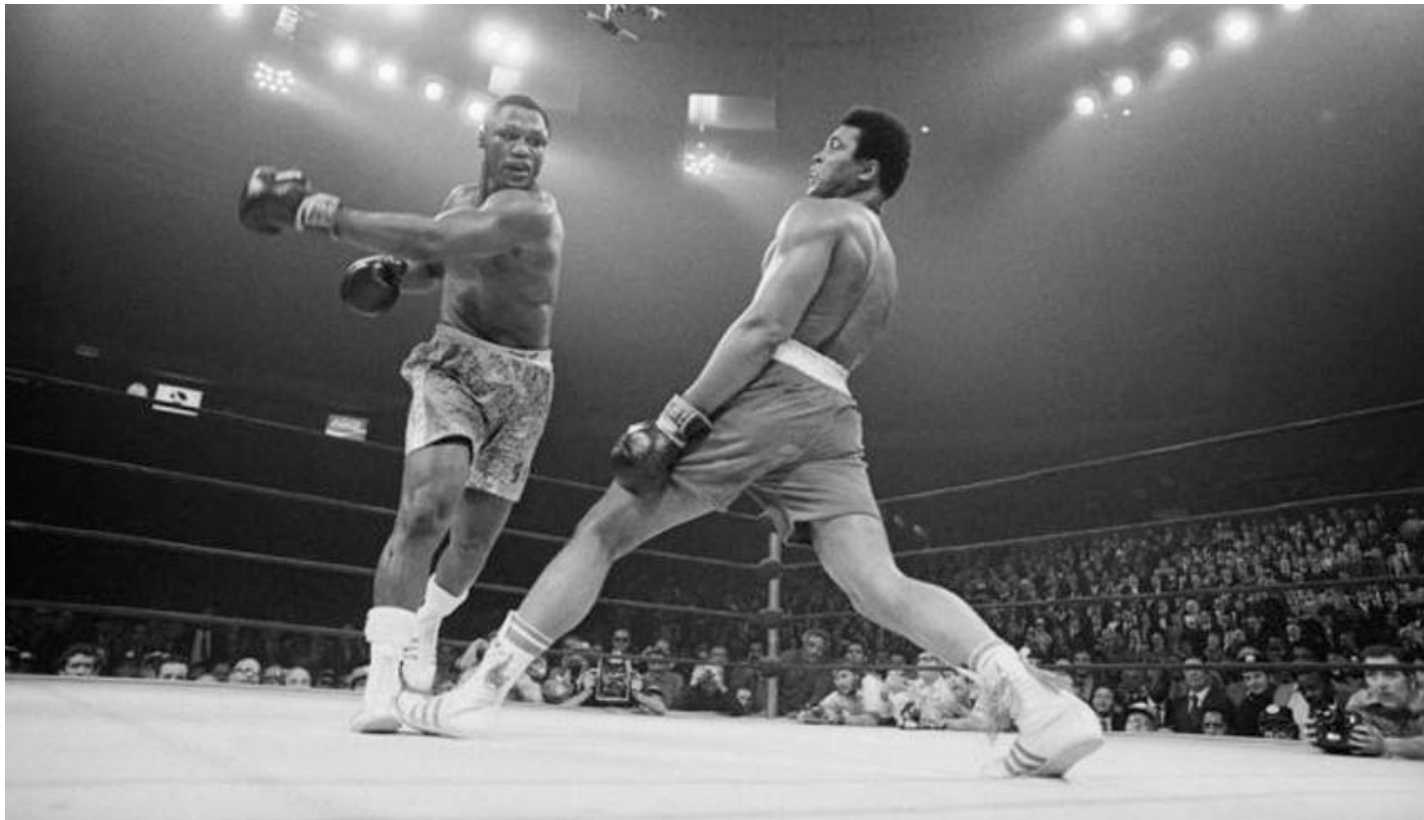


MAIESTRIE

Creeaza-ti propria slujba si fa in fiecare zi lucruri care conteaza



Cum îți alimentezi corpul cu energie pentru a trăi o viață de campion

De Bogdan Popescu

In fiecare echipa in care am lucrat vreodata era cate unul din ala genial. Cel care rezolva problemele cele mai dificile. Cel care-si facea treaba de zi cu zi cu o precizie de chirurg.

Cel care le-ntindea si altora o mana de ajutor cand se-mpiedicau. Pe unii chiar îi ajuta sa le creasca si lor muschii de rezolveori de probleme.

In ultimii ani petrecuti ca angajat, am fost intr-o pozitie gen sefulet de echipa la un grup de 5 tineri, unii inca studenti. Nici macar in echipa asta n-am fost

IN ACEST NUMAR

**CUM ÎȚI ALIMENTEZI
CORPUL CU ENERGIE
PENTRU A TRĂI O VIAȚĂ
DE CAMPION**

**CUM ȘTII DACĂ POȚI
AJUNGE CAMPION LA
CEVA ȘI PASII DE URMAT
PÂNĂ ÎN VÂRF**

eu ala care sa faca cea mai buna treaba, sau care sa-i traga pe ceilalti dupa el.

Dar macar il chema tot Bogdan si pe micul geniu din echipa.

La el am observat o chestie si analizand-o mi-am dat seama ca de fapt aceea e cheia pe care oricine o poate folosi ca sa ajunga geniul echipei.

Bogdan venea la lucru pe la ora 10. Dupa ce se aseza la birou si pana cand pleca, incepeam toti pe rand sa-i spunem sa se uite si el putin peste o chestie, sa-si dea cu parerea daca am facut ceva bine, sa ne explice cum functioneaza X, sau de ce nu mai merge Y.

Cu toate astea, el producea si rezolva mai multe probleme decat tot restul echipei la un loc.

“Bogdane, Bogdane! Ba Bogdane! Asta-i nebun frate! Uita-te la el! Ii strigi la ureche si el nici nu clipeste. Zici ca e surd...”

Asta era superputerea lui. Cand se apuca sa lucreze la ceva, intra intr-o stare profunda de concentrare si puteai sa-i sufli cu trombonul la ureche, tot nu puteai sa-l smulgi din lumea lui in momentele alea.

Habar n-am cum facea asta. Poate asa s-a nascut. Sau poate si-a antrenat capacitatea asta.

Am citit recent o chestie din lumea sahului ce mi-a amintit de Bogdan.

Era o vreme când jucatorii de sah aveau voie sa fumeze in timpul meciurilor, chiar si la campionatele mondiale. Campionul mondial, un rus, era nefumator si nu suporta sa se fumeze langa el. Dar realitatea era realitate si trebuia acceptata. Fumatul facea parte din joc, asa ca, pentru a-si creste performanta el a inceput sa-si antreneze toleranta la fumat. In timpul partidelor de pregatire, un baiat isi aprindea tigara dupa tigara si-i sufla tot fumul in fata.

"Sah. Chhhh. Chhhh. Chhhh. Mat..."
(Chhhh = sunet de tusit :D)

Oricine nu si-a antrenat capacitatea de a ramane concentrat asupra unui lucru intr-un mediu zgomotos si plin de solicitari pentru atentie, nu poate sa intre si sa ramana in starea de concentrare necesara pentru a face o treaba eficienta si de calitate.

Vorba unui fost prieten, ca si cum ai incerca sa citesti o carte in timp ce mergi cu o caruta pe un drum de tara.

Ai observat ce diferenta e intre ce rezultate ai cand te poti concentra asupra sarcinii tale si cat e de frustrant cand apar tot felul de intreruperi?

Sigur. Nici in momentele de concentrare nu reusesti intotdeauna sa produci ceva de valoare. Dar cateodata faci chestii de care esti mandru si... in unele situatii chiar o munca geniala.

Pe cand... daca esti intrerup constant, e imposibil sa faci o treaba buna.

Stiind si constientizand astea, probabil te intrebi cum poti sa-ti cresti capacitatea de a te concentra.

Hai sa vedem in continuare...

Care-i combustibilul pentru concentrare si cum sa-l gestionezi astfel incat sa-ti cresti de zeci de ori concentrarea, calitatea muncii si inevitabil.... castigurile in BANI

Daca esti ca si mine, si tu ai momente in care abia astepti sa lucrezi, sa faci sport, sau sa iesi la o plimbare.

Iar in altele, simti ca daca o macara ar incerca sa te ridice de pe canapea, i s-ar indoi bratul.

In unele situatii esti plin de energie, iar in altele esti pe rosu, din ala intens. In acele momente, ti-e somn, esti irascibi. N-ai chef, resurse sau capacitatea necesara de a munci, sau de a face alte activitati.

Eu cand am stari din astea de molesala nici macar nu ma pot bucura de timpul petrecut cu copiii. Matei ma roaga sa ma joc cu el si degeaba fac eforturi sa ma implic in joc. Dupa ce ma vede cascand de 10 ori, incepe sa-i placa mai mult sa se joace singur. Cateodata n-are incotro saracul. Mi se intampla chiar sa adorm pe podea in timpul "distractiei".

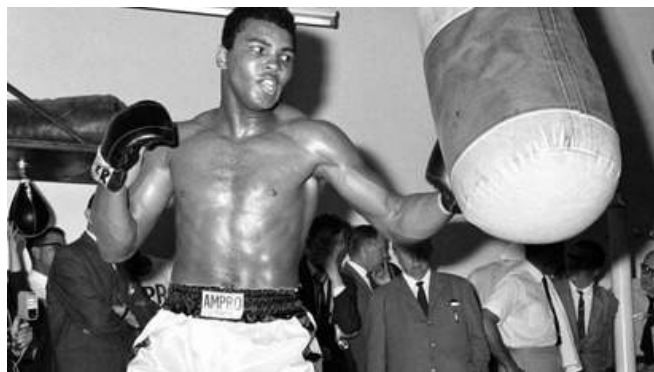
Imi aduc aminte ca si la serviciu era o fereastră de cateva ore in care eram ca un zombi.

Oricat ma luptam cu mine sa ies din starea aia parca tot mai somn mi se facea.

Hai sa n-o mai lungesc cu jelitul si sa-ti spun odata despre ce vorbesc...

ENERGIA

Energia e principalul ingredient de care ai nevoie pentru a reusi sa te concentrezi, sa-ti faci treaba ca un campion si... orice alte activitati care-ti cresc substantial calitatea vietii.



Capacitatea de a te concentra asupra activitatii pe care-o faci iti da rezultate incomparabil mai bune, fie ca e vorba de munca ta, de antrenament, studiu, sau de practica pentru cresterea unei competente.

Fara ea, nimeni nu poate fi maestru la nimic.

Asadar, daca vrei rezultate mai bune, ai nevoie de concentrare si pentru a putea sa te concentrezi ai nevoie de energie.

Hai sa vedem cateva moduri concrete de a folosi chestia asta.

Daca rămâi cu un singur lucru din numărul de astăzi, acesta ar trebui sa fie...

Lucreaza in orele din zi in care te simti in mod natural mai energic

Pe parcursul zilei, nivelul nostru de energie e precum valurile marii. Creste, scade, iar creste. Iar scade. Si asa mai departe...

La cei mai multi oameni, unul dintre momentele de varf sunt orele diminetii (daca au dormit bine).

Poate la tine momentele de varf sunt altele. Sincronizeaza-te cu ele, fa atunci activitatile ce necesita cea mai mare concentrare si rezultatele tale vor exploda.

Dar ce poti face daca toata ziua te simti ca o leguma?

Nu-ti pierde speranta. Exista chestii care-ti pot da energie, dar si moduri prin care opresti pierderile.

Lucreaza in locuri cu putini vampiri de energie

Vampirii astia pot fi colegii tai, telefonul, seful, unii clienti, emailul, televizorul, zgomotul din trafic, sau chiar sotia si copiii tai.

Aaa. Si sa nu uit. Sa nu cumva sa dai accept unui site ce-ti propune sa activezi notificarile, "ca sa fii primul care afla cand apare continut nou".

Imagineaza-ti ca te-ai apucat sa raspunzi la un email, sa scrii cod, sa editezi o poza

in Photoshop, sa citesti o carte, sa faci o pozitie de yoga, sa cosi ceva la masina, sau de alta activitate ce tine de munca ta.

Pornesti mai greu, dar pe masura ce reusesti sa intri in starea de concentrare incepi sa te simti din ce in ce mai inspirat. Modul in care executi totul te surprinde. Parca ai asista cum altcineva foarte priceput iti face munca. Totul curge lin, treaba e facuta si parca pe masura ce lucrezi mai multa energie te inunda.

Apoi, apare un vampir si pac...

Intr-o secunda te scoate din starea aia in care capacitatea ta de a-ti face munca atinsese apogeul.

Poate unul dintre copii vine si-ti spune ceva, poate seful tau iti solicita cateva minute din timp, poate iti suna telefonul, sau te intrerup niste zgomote iritante.

Apoi e greu sa te-ntorci in locul ala magic in care totul merge cu usurinta spre rezolvarea sarcinii, oricare ar fi ea.

Vei consuma din nou timp si cateva liniute din rezervorul de energie pentru a intra in starea de concentrare necesara. Cateodata nici nu mai reusesti.

E posibil sa-ti dezvolti abilitatea de a construi o bula de energie in jurul tau care sa actioneze ca un scut impotriva vampirilor. Dar putini oameni pot face asta. In general campionii si-au antrenat abilitatea asta pentru ca fara ea le-ar fi imposibil sa ajunga asa de buni la ceea ce fac. Atat e de importanta concentrarea.

Asadar, ce poti face daca si tu, ca si mine, esti neantrenat la chestia cu bariera impotriva vampirilor?

Sa-ti construiesti propriul spatiu in care sa-ti faci munca.

Daca activitatea iti permite, ai putea sa faci asta acasa, sau intr-un birou doar al tau.

Daca la serviciu esti in birou cu o echipa de oameni, ai putea sa vorbești cu colegii si sa le spui sa nu te deranjeze in timp ce lucrezi, sa-ti pui niste casti, sau dopuri de urechi, sa pui un semn cu "Nu Deranjati Pana La Ora H", sau un timer ce numara inapoi pe birou sa-l vada toata lumea.

Orice functioneaza pentru tine. Incearca diferite metode si daca functioneaza, foloseste-le in continuare. Daca si asa se mai strecoara cate un vampir, mai adauga ceva la scutul care sa-l tina la distanta data viitoare.

Tehnologia - partea urată

Cele mai raspandite si in acelasi timp cele mai rele pentru rezerva noastra de energie sunt televizorul si Facebook-ul (sau alte retelele de social media).

Daca le folosesti des, nu e asa de usor sa renunti la ele si nu trebuie s-o faci 100%. Dar sa fii constient de modul in care le folosesti.

De exemplu, foloseste televizorul doar pentru divertisment care-ti produce stari pozitive. Elimina stirile definitiv. Iti promit ca n-o sa ai nicio pierdere. Nu trebuie sa fii informat de stirile de la televizor.

Majoritatea sunt construite sa sperie oamenii.

Vei afla de la altii ce e important.

Pentru Facebook si chiar pentru email, strecoara-ti in program doar cateva minute pe zi. Multi cred ca telefonul e o unealta care creste productivitatea, dar studiile arata ca face mai mult rau in toate aspectele vietii. Nu te ajuta nici la serviciu, nici la relatii, nici la alt aspect al vietii personale.

Acum, dupa ce ne-am ocupat de a pune dopuri la scurgerile de energie, hai sa vedem si...

Rezerve gratuite si inepuizabile de energie

Dormi bine.

Somnul bun e fundatia unei vietii bune. Ne asigura un bagaj plin de energie pentru activitatile noastre de peste zi si apoi depinde de noi cum il gestionam.

Mancarea. Nu sunt nutritionist, dar am citit cateva chestii despre asta.

E un subiect complex, cu multe pareri si chestii care se contrazic una pe alta. Totusi, ce am extras eu din tot ce am citit si poti folosi pentru a avea mai multa energie, e sa mananci cat mai putini carbohidrati, pentru ca-ti dau stari de somnolenta (si nu ajuta nici la proba cântarului).

Asadar, fara (sau cat mai putine) produse ce contin zahar si faina. Daca vrei extra puncte... taie si din portia de cartofi si orez.

Stiu ca sunt cele mai gustoase.

Asta e una dintre frustrarile vietii mele. De ce nu sunt sanatoase... dulciurile, painea, placintele? De ce? Tragic.

Asta e... Sunt bune si legumele si fructele. Din ce in ce mai mult o sa-ti placa daca le dai o sansa. Plus carne, oua, branza, fasole, naut, linte...

Si muuulta apa.

In final iti dau o veste buna. Poate unii m-ar contrazice, dar seara, inainte sa te culci, poti sa mananci o portie de paste si un desert. Te vor ajuta sa dormi mai bine.

Miscare

Ca sa faci exercitii fizice ai nevoie de energie, corect?

Dar fii atent. Cand te simti somnoros, sau lipsit de vlaga, fa cateva flotari, genuflexiuni, sau jumping-jacks. O scurta alergare sau chiar si o plimbare, mai ales daca e printr-un loc linistit (parc, o strada tacuta si frumoasa). E ca si cum ai face o investitie cu randament mare.



Corpul te rasplateste pentru energia investita si ti-o da inapoi cu un ditamai bonus.

Dupa antrenament, te vei simti gata de lucru si vei avea mintea ascutita ca o sabie de samurai.

Nu stiu de ce functioneaza treaba asta.

In afara de chestiile astea pe care deja le stiai si doar ti le-am repetat ca papagalul, incearca sa aduci in viata ta cat mai multe...

Activitati ce te fac sa te simti bine.

Ce poti face sa te simti mai bine?

"Relaxați-vă muncind." imi spunea bunicul.

Atunci nu puteam concepe ca asta poate fi adevarat, dar acum... recunosc. Avea dreptare bunicul meu.

Pentru unii, munca poate fi una dintre cele mai relaxante si satisfacatoare activitati.

Si mai sunt multe altele...

Ia-ti timp si bucura-te de-o cafea sau un ceai, fa o scurta iesire cu prietenii, mediteaza, fa un masaj, un dus, sau sex (n-o lua ca pe o permisiune sa-ti inseli partenerul).

"Nu număra zilele. Fă zilele să conteze."

Muhammad Ali - unul dintre cei mai mari campioni care a trait vreodata

Stai de vorba cu sotul, sau sotia, petrece cateva minute cu copiii. Bea un pahar de apa, mananca un mar. Stai zece minute pe o banca in parc si uita de toate grijile.

Doar priveste copacii si pasarile. Orice-ti place tie...

Si tine minte. Cum iti petreci orice zi... e oglinda vietii tale. Asta e viata ta. O gramada din lucrurile pe care ti le spun se pot face gratis si ele te umplu de energie, de stari pozitive si de bunatate.

Cum Știi Dacă Poți Ajunge Campion La Ceva Și Pasii De Urmă Până În Vârf

“Ce vrei sa te faci cand o sa fii mare?” l-a intrebat o tanti pe Matei ieri pe strada. "Politist", a raspuns el.

Dar nu-mi fac griji c-o sa mai vrea acelasi lucru peste vreo 14 ani cand o sa trebuiasca sa aleaga.

Explorarea e singurul mod de a gasi o activitate pe care să iubesti s-o practici. Din mai multe motive, asta e mai usor de zis decat de facut.

Prima problema e ca atunci cand esti dezorientat si confuz, parca ai vrea sa te apuci de toate. Ai vrea sa fii cantaret, dar si scriitor ar fi ceva... Sportiv, pictor, actor, programator, profesor, dansator, pianist, blogger, vlogger, ziarist, prezentator TV, medic...

Dar viata nu e asa de lunga incat sa le putem incerca pe toate. Trebuie sa faci o alegere si sa incepi cu ceva.

Buuun. Sa presupunem totusi c-ai ales. Fii constient din start ca orice-ar fi... **la inceput vei fi afon. La unele afon rau.** Si e OK.

Dar hai sa fim optimisti. Te apuci de ceva proiect pentru incepatori si totul merge brici. Intelegi cu usurinta despre ce e vorba, te descurci bine si progresezi mai repede decat te asteptai.

Super. Asta e un semn minunat. Dar pana la urma, tot te vei lovi de-o bariera. Vei ajunge la un punct in care vei fi blocat. Habar n-ai cum sa treci peste el. Sau stii cum... dar nu poti. Nivelul tau de competenta e insuficient pentru a face fata acelei situatii.

Asta-i a doua mare problema. Ce faci cand esti la rascrucea asta? Renunti si te apuci de altceva? Iti spui ca nu esti bun, sau ca de fapt nu-ti place asa mult activitatea asta? Sau perseverezi, iti cresti muschii si zbori peste obstacol?

Nu vrei sa renunti daca e ceva la care-ai putea sa ajungi maestru, doar pentru ca te-ai lovit de o dificultate.

Dar nici nu e grozav sa continui o activitate la care oricum vei renunta candva pentru ca nu te încântă. Nu exista potrivirea aia care sa creeze scantei in mintea si-n sufletul tau.

Hai sa vedem impreuna niste lucruri ce

te pot ajuta cu amandoua provocarile. Iti cresc sansele sa recunosti din start competentele la care ai anumite dezavantaje, unele imposibil de depasit.

Majoritatea profesorilor, antrenorilor, parintilor si multe show-uri cunoscute de televiziune vorbesc de talent. Talentul are o foarte mica importanta in dezvoltarea unei competente.

“Am urât fiecare minut de antrenament, dar mi-am spus, 'Nu renunța. Suferă acum și trăiește-ți restul vieții ca un campion'” - Muhammad Ali

Pe multi ne poate bloca ideea ca nu avem talent la ceva, fie ca ne-o spun altii, sau ca ajungem noi la concluzia asta. Si stii ce e mai surprinzator?

Studiile arata ca foarte multi oameni la care li se spune ca sunt talentati sunt distrusi de eticheta asta. In loc sa se antreneze si sa practice pentru a-si imbunatati competentele, ei devin confuzi. Unii incep sa creada ca munca e pentru cei netalementati. Ca lor ar trebui sa le fie usor pentru ca au talent.

Altii vad orice mica dezamagire ca pe o posibila amenintare. “Oare va crede lumea ca nu am talent?”

Multi talentati renunță. Altii evita sa faca practica necesara pentru a deveni mai buni.

“S-a nascut talent si-a murit speranță” cum zic microbistii.

Cum evaluează unii (greșit) talentul

Să zicem ca vezi 10 artiști cântând același cântec la vioara.

Oare ai putea spune ceva despre talentul lor?

Tot ce poti spune e daca ti-a placut modul in care au cantat cantecul in acea zi.

Dar daca vezi ca unul a facut o miscare mai complicata cu degetul pe coardă? Oare asta spune ceva despre talent? Din nou... nu. Asta e ceva ce ține de competenta si probabil e o chestie antrenata.

Sau să zicem ca esti profesor si urmaresti evolutia elevilor tai intr-o perioada de timp.

Unii invata mai repede in aceasta perioada, altii mai incet. Poate unii nu invata deloc sau chiar regreseaza.

Oare nici aici nu e vorba de talent? Ai ghicit. Nici dupa o perioada din asta nu poti sa spui mai mult decat...

X a progresat cel mai mult in timpul respectiv.

De cele mai multe ori X e si cel care a muncit cel mai mult, dar societatea noastra se grabeste sa-l catalogheze ca

talentat si de multe ori asta ii taie aripile.

Lucrurile care conteaza cu adevarat sunt altele si putini le cunosc.

Dupa ce vom deconstrui si vom privi impreuna la părțile componente ale unei competente o sa-ti fie mult mai usor sa intelegi daca ai intr-adevar vreun dezavantaj in invatarea unei competente noi, a unei meserii, sau a unui sport.

De asemenea, iti va fi clar cum sa abordezi practica pentru a progresa constant spre maiestrie.

Deconstruirea si evaluarea nivelului de competență

Pentru a ajunge bun la ceva, ai de lucrat la mai multe aspecte diferite ce formeaza impreuna o competenta. Aceste componente se combina una cu cealalta, se intersecteaza si se completeaza pe alocuri.

Fiind constient de toate cărămizile astea, vei avea un avantaj enorm fata de altii care incearca dupa ureche sa deprinda o competenta.

Plus e o metoda de a-ti da seama de la inceput daca... “nu esti facut pentru ceva”.

Nu te speria. Exista o singura chestie ce te poate descalifica pentru anumite competente. E singurul aspect ce te poate limita, sau chiar impiedica sa practici o activitate. Celelalte componente iti arata de unde pornesti, ce si cat ai de lucru pentru a ajunge unde-ti doresti.

A practica e una, si a avea potentialul sa ajungi printre cei mai buni.. e alta.

Chestiile ce formeaza o competenta iti arata unde ai putea sa ajungi, inainte sa te apuci de invat. Plus, iti arată cat ai de lucru pentru a ajunge in top, cu ce sa incepi si care sunt toti pasii.

E timpul sa incepem pentru ca asa o sa intelegi mai bine despre ce vorbesc.

Elementele ce formeaza o competenta sunt:

- 1. Unelte (interne si externe)
- 2. Bagaj de informatii, sau baza de date - reguli, istorie, sau alte date necesare pentru...
- 3. Algoritmi - aplicatii, metode, tehnici
- 4. Microcompetente
- 5. Alte competente necesare sau ajutatoare
- 6. Meta-algoritmi, meta-unelte (exemple: creativitate, memorie, cunoasterea procesului de deprindere a unei competente)

Unelte

Pentru a invata orice chestie, ai nevoie de anumite unelte. Acestea pot fi parti ale corpului uman, obiecte, sau aplicatii digitale.

Iti dau cateva exemple...

Pentru a invata sa canti la chitara, ai nevoie de... chitara, de maini, degete si de urechi functionale.

Pentru a invata istorie, ai nevoie de creier, memorie, de ochi si cărți.

Pentru a învăța programare, ai nevoie de creier, de computer și de anumite aplicații (se mai numesc soft-uri sau programe). De mâini, desigur sunt soluții și pentru cei care nu pot ține cu degetele. Pentru baschet, ai nevoie de minge, de un panou, mâini, picioare, ochi.

Pentru a face caiac, ai nevoie de barca specială de caiac, de mâini, de picioare.

Și așa mai departe...

La orice competență poți face o listă cu uneltele fără de care nu poți să o practici.

De obicei, sporturile, arta (pictura, muzica, sculptura) și meseriile gen croitorie, olărit, zugrăvit, etc sunt chestii la care avem nevoie să folosim corpul ca unealtă (de cele mai multe ori mâinile, câteodată și picioarele).

În special la sport, sunt situații în care o caracteristică fixă a corpului poate fi pentru tine un avantaj, sau un dezavantaj.

În cartea *Atomic Habits*, James Clear vorbește despre o asemănare între doi mari campioni: Michael Phelps, campion la înot și Hicham El Guerrouj din Maroc, campion la alergat pe diferite distanțe.

Desigur Phelps este mult mai înalt, picioarele lor au aceeași lungime.

El Guerrouj are picioare lungi în comparație cu restul corpului, iar Michael Phelps are un trunchi lung, mâini lungi și picioare... mai scurte. Doi super campioni.

Au ajuns acolo pentru să se antreneze serios, au psihic puternic și știu cum să depășească greutățile. Ambii au muncit din greu și au urmat un proces care i-a dus pe locul întâi în lume la sportul lor.

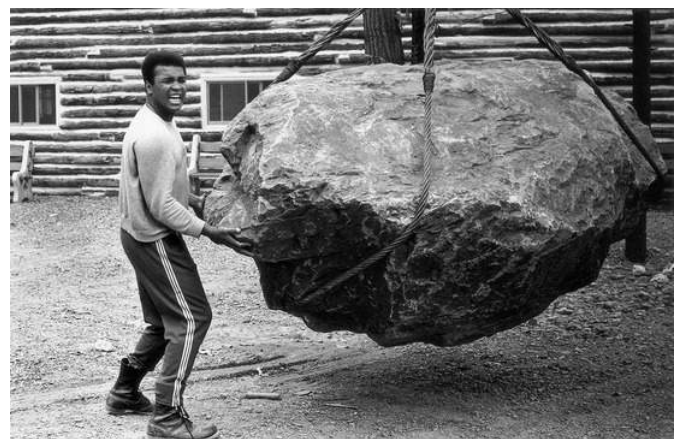
Dar ce s-ar fi întâmplat dacă Michael Phelps ar fi practicat alergatul și marocanul înotul? Ar mai fi putut ajunge ei cei mai buni din lume? Foarte puțin probabil.

Faptul că Michael Phelps are un corp lung și mâini lungi îl face mai potrivit pentru înot, dar aceste caracteristici fixe ale sale, sunt un dezavantaj pentru alergat.

Prin comparație, marocanul are picioare lungi chiar și pentru un alergător. Corpul mai scurt este de asemenea un avantaj pentru alergat și un dezavantaj la înot.

O chestie ca asta, ce ține de genele tale este o caracteristică fixă și nu se poate antrena, nu se poate crește.

Dacă este un lucru important pentru competența ce vrei să o deprinzi, atunci mai bine să te apuci de altceva.



"Planez ca un fluture, înțep ca o albină. Măinile nu pot lovi ceea ce ochii nu pot vedea. Acum mă vezi, acum nu mă vezi." -

Muhammad Ali înainte de meciul cu George Foreman

Bagajul de Informații

Exista unele meserii, sau competente, unde aproape toata învățarea presupune un singur lucru: sa salvezi in memorie o gramada de date, sau informatii si sa ai capacitatea de a le accesa cand doresti.

De exemplu, sa fii profesor de istorie, de geografie, de biologie.

Pe langa acestea însă, indiferent de competenta aleasa, o bucatica insemnata va reprezenta stocarea de informatii, accesarea si utilizarea lor pentru a executa... vezi punctul 3

Algoritmi, aplicații metode, tehnici

Am vazut ca indiferent de competenta pe care vrem s-o stapanim, o bucatica mai mica sau mai mare va fi bagajul de informatii. Dar ce sunt algoritmi, tehnicile si aplicatiile?

La toate astea, Anders Ericsson le spune **reprezentare mentală a unei competente.**

Pentru mine, inseamna sa poți procesa rapid tot ce ai in bagajul de informatii si detaliile despre situatia in care esti ca sa gasesti cea mai buna varianta de actiune.

Dar hai mai bine sa vedem cateva exemple concrete.

Cum iti poti face audienta sa te aplaude si sa te implore sa mai canti o melodie

Ce trebuie sa faca un pianist bun? Sa cante foarte bine melodiile. Pentru asta, trebuie sa stie toate notele (partea de baza de date), sa aiba capacitatea de a-si misca degetele pe acolo astfel incat sa produca sunetele melodiei intr-un mod cat mai armonios.

Sa fie capabil sa inteleaga un mesaj, niste emotii, sau o poveste mai subtila a cantecului si mai ales... sa o poata transmite prin interpretare.

Sa sincronizeze uneltele între ele (măinile si pianul) astfel incat sa faca o echipa buna impreuna.

Daca inveti notele unui cantec si le reproduci sub forma de cuvinte nu esti pianist.

E posibil chiar sa apesi pe clapele care trebuie si totusi sa nu se auda melodia dorita.

Mainile si creierul tau nu sunt suficient de pricepute incat sa poata transforma notele intr-o suita de sunete perfect imbinat, ce se succed unul pe altul cu pauzele potrivite astfel incat sa creeze melodia.

Plus, mai e o chestie ce ține parcă de magie. Transmiterea emotiilor si a povestii cântecului.

Asadar, care-i aplicația pentru un pianist?

Modul in care el foloseste toate uneltele si informatiile pentru a canta melodiile... si a incanta publicul.

Cum iti duci echipa la victorie si faci toti oamenii de pe stadion sa răgușească scadându-ți numele

La un fotbalist, bagajul de informatii nu trebuie sa fie mare (dăăă). Chestii ce tin de regulile jocului se invata inca de la juniori. Alte lucruri sunt niste sarcini specifice postului jucat. Alte sarcini ce au legatura cu situatiile de joc, cu scorul si câteodată cu timpul de joc ramas. Plus, întreaga strategie a echipei.

Probabil unii mai *savanți* stiu informatii despre adversari: ce slabiciuni si puncte forte au anumiti jucatori sau întreaga echipa cu care se confrunta.

Alte informatii despre gazon, atmosfera de pe un stadion si starea vremii.

Uneltele, in cazul sportivilor sunt cele

mai importante. La fotbalisti cele mai importante sunt picioarele, dar e important si jocul de cap. De asemenea si bratele sunt des folosite.

Uneltele astea se folosesc pentru anumite microcompetente: viteza alergarii, detenta la sarituri, capacitatea de a dribla, capacitatea de a deposeda, de a lovi mingea cu capul, forta bratelor si a picioarelor, sutul la poarta, pasa.

Orice om sanatos are uneltele. Cat de bune sunt ele in contextul jocului de fotbal depinde in primul rand de cat de bine s-a pregatit jucatorul ca sa si le dezvolte.

Dar si la fotbal, cel mai important aspect tine de ceea ce am numit... algoritmi:

Capacitatea de a folosi informatiile si uneltele pentru a lua cele mai bune decizii in timpul meciului si a reusi sa le pui bine in practica.

In anumite situatii, solutia e dribling-ul, in altele e pasa, in altele sutul, degajarea, demarcarea, sau chiar faultul.

Marii fotbalisti stiu de cele mai multe ori ce sa faca in fiecare situatie de joc... si o fac bine. Gresesc rar.

Iar cei mai buni fotbalisti ai tuturor timpurilor, mai au o chestie speciala. De asemenea, antrenabilă: capacitatea de a da incredere coechipierilor.

“N-avem cum sa nu castigam cu asta in echipa.”

Încă un exemplu și mergem mai departe.

Diferenta dintre Neagu Djuvara si un profesor trist si isteric de istorie care se plange ca la copii nu le place cartea

Sa zicem c-ai facut facultatea de istorie. Cum poti fi recunoscut ca un mare istoric? Am vazut ca mare parte din competenta asta e reprezentata de bagajul de informatii.

Dar, ceea ce-i diferentiaza pe marii istorici de restul, tine tot de partea de a folosi si prelucra informatiile pentru a crea un rezultat care să conteze.

Daca esti profesor de istorie, cu cat ii inveti mai bine pe elevi despre istorie, cu atat esti mai competent.

Daca niciun copil nu e atent si in timpul orei putini isi pot tine ochii deschisi sa te asculte, cred ca nu te descurci prea bine. Chiar daca stii toata istoria de la Adam si Eva pana la Traian Basescu.

Asadar, un bun profesor are nevoie si de alta competenta: **sa stie cum sa atraga atentia copiilor, cum sa le starneasca interesul si sa-i faca sa-l roage sa le mai spuna cateva povesti din istorie.** Cum ar fi sa vii la ora imbracat ca Mihai Viteazul si sa-ti mai pui un coleg sa se imbrace in generalul Basta?

Cred ca ai avea atentia si interesul elevilor.

Dar oricat de bun ai fi ca profesor, impactul tau e limitat la un oras si cateva generatii de elevi sau studenti. Cum ar fi daca ai privi din avion la toata istoria pe care-o sti si ai alege cele mai captivante povesti și le-ai pune intr-o carte? Intr-un documentar? Sau in zece carti?

Asadar, la un istoric, algoritmul de la cel mai inalt nivel e - capacitatea de a lua informatii din cunostintele tale despre istorie si a le pune in mintea altor oameni. Cât mai mulți oameni.



"Pentru a fi un mare campion trebuie sa crezi ca esti cel mai bun. Daca nu esti, prefă-te că ești."

"Sunt cel mai mare. Am spus asta dinainte sa stiu ca sunt." - Muhammad Ali

Microcompetențe

Pentru microcompetente revenim la fotbal. Dacă algoritmi sunt capacitatea de a procesa toate informațiile despre situațiile de joc și a lua cele mai bune decizii, a putea să execuți bine acțiunea aleasă, depinde de stăpânirea unor microcompetente, care sunt 100% antrenabile.

La fotbalisti, acestea sunt: viteza, sutul, driblingul, lovitura de cap, calitatea paselor, capacitatea de a deposeda adversarul. Sau chestii mai specifice ca sutul din vole, foarfeca, centrarea, executarea loviturilor libere.

Cu cât un jucător e mai bun la fiecare microcompetență în parte cu atât are potențial mai mare să fie un mare fotbalist.

Alte competențe necesare sau ajutatoare

Recent, unul dintre membrii programului Maiestrie m-a întrebat ce să facă pentru a învăța programare.

După câteva schimburi de idei, mă întreaba...

“E o problemă dacă nu știu engleza?”

În cazul asta, sau la orice dorești să înveți, cunoașterea limbii engleze e un mare avantaj. Am avut colegi programatori excelenți care au pornit de la zero cu engleza, dar au învățat-o în paralel cu codarea.

În cazul programării, engleza e o

competență ajutatoare, dar există exemple de alte competențe fără de care nu poți să practici o anumită activitate.

Ca să poți să scrii, trebuie să știi să citești. De fapt... ca să înveți orice trebuie să știi să citești.

Ca să joci fotbal, baschet, sau tenis trebuie să fii bun la alergat.

**"Lupta se câștigă sau se pierde departe de martori, în spatele liniilor, în sala de antrenament și afară pe stradă, cu mult înainte să dansezi sub acele reflectoare." -
Muhhammad Ali**



Cum îți îndrumi copilul să ajungă în echipa națională de fotbal

Am ales iar exemplul cu fotbalul. Dar pașii de mai jos, îi poți folosi indiferent de chestia pe care vrei să o înveți.

Așadar... Dacă vrei să-ți ajuti copilul să ajungă fotbalist în națională, uite ce-ai de făcut.

1. Are o înălțime potrivită?
2. E sanatos și apt pentru a juca?
3. Practica specială pentru a-și dezvolta fiecare microcompetență (viteza, dribling, detenta, anduranța)
4. Să-și propună un obiectiv care se poate măsura: de exemplu, să alerg x km într-un meci, să parcurg 100 m în 10 s. Să sar de loc 30 cm, etc.
5. Să joace cât mai multe meciuri pentru a-și dezvolta bagajul de algoritmi
6. Să privească meciuri cu atenție și concentrare la fazele în care microcompetența pe care vrea să și-o dezvolte e folosită de fotbaliști. Când e utilă și când nu aduce niciun plus?
7. Să practice și testeze în timpul jocurilor ce-a observat în meciuri
8. Să joace meciurile cu intenția de a-și îmbunătăți microcompetența în situații de joc.
9. Să observe când e utilă, în ce momente o execută bine și unde mai are de lucrat
10. Dacă are posibilitatea, să se uite la meciurile în care a jucat și să analizeze cu atenție fiecare fază în care a fost implicat pentru a găsi puncte unde poate să-și îmbunătățească jocul

11. Să-și facă un jurnal de observații și reguli de genul. De fiecare dată când sunt în situația X de joc, cea mai bună decizie e acțiunea Y...

"Dacă se poate face penicilină din pâine mucegăită, sigur se poate face ceva și din tine."

"Imposibil e doar un cuvânt aruncat la întâmplare de oamenii mici care cred că e mai ușor să trăiască în lumea ce le-a fost dată decât să exploreze puterea pe care o au să schimbe lumea. Imposibil nu e un fapt. Imposibil e o opinie. Imposibil e temporar. Imposibil e nimic."

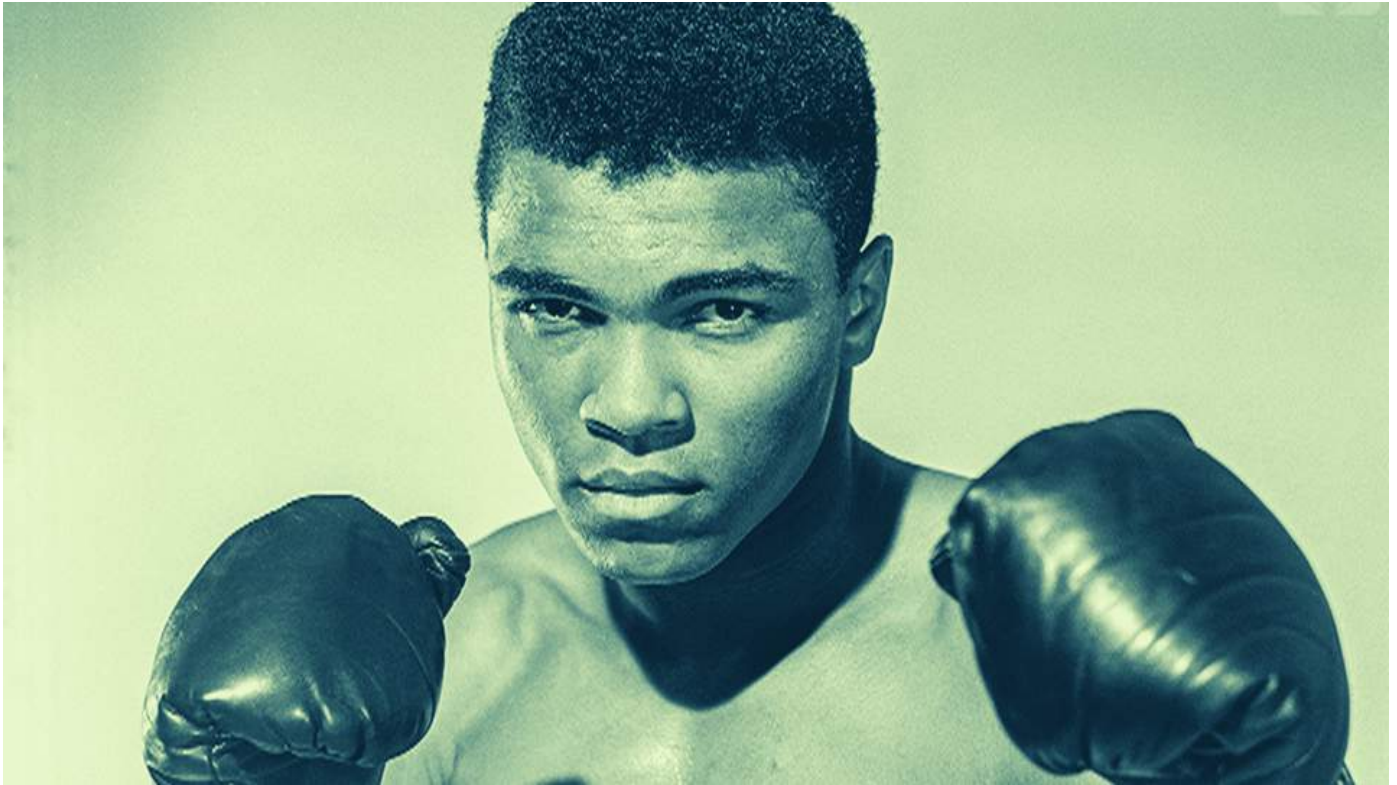
- Muhammad Ali

Acest număr e un tribut pentru unul dintre cei mai mari campioni care a trait vreodată pe pământ.

Muhammad Ali, prin înțelepciunea, carisma, curajul și performanțele lui sportive a inspirat milioane de oameni să viseze la o viață mai bună și să fie mai buni.

El s-a opus sistemului și a luptat pentru drepturile minorității afroamericane din USA. A trăit o viață demnă de admirație și respect și a fost unul dintre cei mai iubiti campioni ai boxului și ai oricarui sport.

I se spunea Campionul Oamenilor.



Muhammad Ali - (1942 - 2016)