

PREZES EKSTREMALNY

Mogliby pójść na siłownię, a potem na relaksacyjny masaż. Ale oni wolą pot, krew, czasem nawet łyzy. Do czego biznesmenom są potrzebne sporty wyczynowe? **TEKST** Anna Rączkowska



Dzięki pracy w Volvo mogłem od razu pływać najlepszymi jachtami na świecie.



Arkadiusz Nowiński

prezes Volvo Car Poland

Biegam, pływam, żegluję. Sport uprawiam od dziecka. Teraz, kiedy mam mnóstwo obowiązków, ta pasja się przydaje, bo poprawia nastrój, kondycję umysłową, podnosi poziom koncentracji, a obniża poziom stresu. I daje dużo przyjemności.

Biegam maratony, zrobiłem ich kilka w ciągu ośmiu lat. To dobry sposób na utrzymanie formy, bo w maratonie najważniejsze jest przygotowanie, które trwa około pół roku i wymaga sporo pracy. Życiówka? 3 godziny 43 minuty. Miałem większe ambicje, ale jak na amatora – mo-

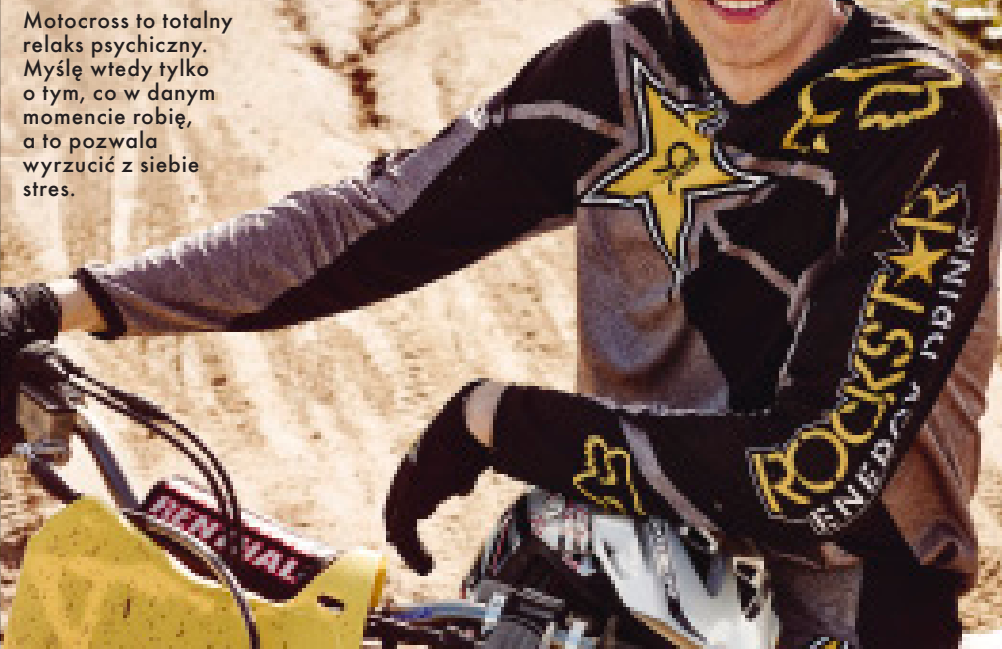
że być. Dla mnie celem było przebiec ten dystans, nie zacząć iść, nie zatrzymać się. To się udało, choć nie było łatwo. Organizm ma zapasy na jakieś 25-30 km, a potem zwyczajnie brakuje energii i to jest bolesna różnica między maratonem a innymi biegami. Bo wtedy dzieją się w człowieku zjawiska, których się wcześniej nie przeżyło. Nie słucham muzyki, biegając, mam wtedy czas na odstresowanie się, na to, żeby mi się różne sprawy w głowie ułożyły. Żeglarstwo przyszło do mnie razem z zaangażowaniem korporacyjnym – mo-

ZDJEŃCA BORYS SYNAK, ROBERT HAJDUK / SHUTTERSAIL.COM
STYLIZACJA KAROLINA UMBACH

głem pływać jachtami, które uczestniczyły w Volvo Ocean Race – rejsie dookoła świata. To był start od wysokiego C, kiedy się pływa z mistrzami olimpijskimi, najlepszymi jachtami oceanicznymi na świecie. W bieganii dochodzi się do pewnego poziomu i dalej trudno jest się rozwinąć. W żeglarstwie możliwości są nieograniczone i to mnie fascynuje. Tu ważne są technika i strategia. W ubiegłym roku zdałem patent na sternika morską, czyli zdobyłem uprawnienia dające możliwość samodzielnego przepłynięcia morza – to już jest dość poważne żeglowanie. Ale największą przygodą żeglarską był dla mnie nocny rejs wyczynowym jachtem oceanicznym z Göteborga do Gdańska, przy sztormowej pogodzie, wielkiej fali i w ogromnym przechyle. Łodzią kierował doświadczony kapitan, ale każdy członek załogi miał udział w poważnym pływaniu.

Nie mam na sport zbyt dużo czasu, dlatego musiałem się nauczyć dobrze go wykorzystywać. Wszystko jest do zrobienia, jak się chce. Ale to nie jest tak, że pędzę pływać w każdy weekend, bo wtedy dom stałby się tylko miejscem noclegów. Raz na miesiąc jest OK. Czasem jeżdżę z całą rodziną, czasem sam. Pół na pół.

Sport daje wewnętrzny spokój, poczucie harmonii ciała i umysłu. Staram się jednak nie przesadzać. Nie będę próbował złamać w maratonie bariery trzech godzin, co pewnie byłoby możliwe, ale bardzo dużo by mnie kosztowało. Świadomie nie wchodzę w triathlon, bo musiałbym przenieść ciężar z rodziny i pracy na sport. Zależy mi na osiągnięciu równowagi. Sport ma być przyjemnym i zdrowym uzupełnieniem, nie ma się wybijać na pierwsze miejsce. Znam dużo przypadków, kiedy rodzina lub praca cierpią przez zbyt duże zaangażowanie mężczyzny w sport. Trzeba umieć powiedzieć sobie w pewnym momencie „stop”. To niełatwe, ale należy pamiętać, po co się to robi. Sportowcem zawodowym nie byłem ani już nie będę, choć lubię mieć ambicję i poprawiać wyniki. Inaczej sport staje się nudny.



Motocross to totalny relaks psychiczny. Myślę wtedy tylko o tym, co w danym momencie robię, a to pozwala wyrzucić z siebie stres.



Leszek Kłosiński

prezes zarządu firmy Oceanic SA

Już jako kilkunastoletni chłopak interesowałem się motoryzacją, w szczególności motocyklami. Chodziłem na zawody żużlowe i motocrossowe, których stałem się wiernym fanem. Zresztą żużel do dziś jest moją pasją. W latach 90. kupiłem pierwszy motocykl, marki WSK. Maszyna była wiekowa i... niesprawną. Włożyłem dużo wysiłku, by ją uruchomić. Ponieważ zwykła jazda niespecjalnie mnie bawiła, ruszałem „w teren”. To wtedy zaczęła się moja przygoda z motocrosem. Po ponad 20-letniej przerwie wsiałem na dużo lepszy motocykl, zarazem tą pasją syna. Dzisiaj jeździmy wspólnie. Czuję, że już niebawem będę oglądał jego plecy na torze...

Zawsze byłem aktywny sportowo, grałem w piłkę ręczną, jeździłem na nartach,

rowerze, grałem w tenisa. I chociaż praca zawodowa nie pozwala mi na zbyt wiele, kocham sport. Przynajmniej raz na dwa tygodnie staram się wyjechać na tor, pojeździć, poskakać, pocieszyć się jazdą. Dla mnie to nieprawdopodobny relaks, bo moje myśli są skupione tylko na tym, co robię w danej chwili, a to pozwala wyrzucić z siebie stres, którego w biznesie nie brakuje. Poza tym wbrew pozorom ten sport wymaga sporego wysiłku fizycznego. Ciało staje się amortyzatorem – pracują ręce, obręcz barkowa, kręgosłup, nogi. Po kilku okrążeniach na torze można wyzimać bieleżną. Oczywiście im więcej umiejętności, tym mniej wysiłku, bo przestajemy walczyć z motocyklem, mniej się spinamy, jazda jest płynniejsza. Staram się codziennie

robić pompki i przysiady, które pozwalają mi potem na dłuższą i bardziej komfortową jazdę na torze.

Sport kształtuje charakter. Uczy, że trzeba ciężko trenować (czyli pracować), aby coś osiągnąć. Uczy niezłomności, niepoddawania się, stawiania czoła słabościom. To się przekłada na pracę – nie poddajemy się, walczymy do końca i nawet jak zdarzają się porażki, to one nas umacniają i sprawiają, że wyciągamy wnioski i walczymy o sukces.

Wypadków na motorze miałem mnóstwo, choć na szczęście nie mam w sobie metalowych części i przez bramki na lotniskach przechodzę bez kłopotu. Motocykliści żartują, że dzielą się na tych przed wypadkiem i po nim, bo nie ma takich, co go mieć nie będą. Teraz lecę kontuzję obojczyka, który paradoksalnie złamałem w trakcie jazdy rowerem.

Jestem bardzo ambitnym człowiekiem i w sporcie, i w pracy, ale zbytnia ambicja w tak niebezpiecznej dyscyplinie może być tragiczna w skutkach. Poprzestaję na jeździe amatorskiej, bo zawody mogłyby skończyć się źle. Czasami człowieka może ponieść fantazja, stymulowana przez ogromną dawkę adrenalinę, jaką daje ten sport. Lat mi nie ubywa i kontuzje leczą się dłużej niż kiedyś. Czuję się odpowiedzialny za rodzinę i biznes, a poważniejsza kontuzja mogłaby skomplikować moje życie zawodowe. Nie mogę sobie pozwolić na wyhamowanie tempa. Używając motocyklowej metafory, „trzeba trzymać gaz”, aby biznes się dynamicznie rozwijał.



Sport kształtuje charakter. Uczy niezłomności, niepoddawania się, stawiania czoła własnym słabościom. A to się potem przekłada na pracę.

Przebiegłem 4 Pustynie, cztery razy po 250 km. To nauczyło mnie pokory. I tego, jak wytrzymały psychicznie potrafię być w sytuacjach ekstremalnych.



Daniel Lewczuk

prezes Executive Networks

Kiedy przekroczyłem 115 kg przy 185 cm wzrostu, postanowiłem wrócić do sportu.

Miałem prosty cel – zrzucić trochę kilogramów. Najpierw postanowiłem zbijać je w wodzie, by nie obciążać ścięgien, więzadeł, kolan. Ale gdy przepłynąłem jeden basen, z trudem łapałem powietrze, trzymając się słupka. Poszedłem na bieżnię. Po 400 metrach myślałem, że dostanę zawału. Nadzieją okazał się rower stacjonarny – tak spędziłem resztę treningu. Wróciłem do domu i oznajmiłem żonie, że jestem w fatalnej formie. Nie umiałem pływać, byłem za ciężki na bieganie i tyłek mnie bolał od siodełka roweru, na którym nie siedziałem od 20 lat. Żeby się zmotywować, postanowiłem zapisać się na triathlon, a dokładnie Ironman. I 12 miesięcy później ukończyłem w Zell am See w Austrii swoje pierwsze zawody, Ironmana 70.3, tzw. połówkę. Rok później, w 2014, pokonałem pełen dystans w Klagenfurcie. Kiedy udało mi się zrobić Ironmana, pomyślałem, że to dobra baza, by zrobić projekt życia: 4 Pustynie. Zbliżała się moja czterdziestka i chciałem zrobić sobie prezent, którego wspomnienie pozostanie mi do końca życia. Pomyślałem: „A może żona będzie ze mnie dumna?”.

Jak coś postanowię, to się tego trzymam. Nie miałem rozpisanego fachowego planu, tylko mocne postanowienie, że na każdym treningu zrobię coś lepiej niż wczoraj. Przebiegnę 10 metrów dalej, o sekundę szybciej, jeden basen więcej. Po trzech miesiącach było widać różnicę.

Kiedy się zapisywałem na 4 Pustynie, nie do końca miałem świadomość, jak trudny to będzie projekt. Niedoszacowałem nieobecności w domu, w pracy, trudów regeneracji, problemów logistycznych typu zgubiony bagaż, odwołane loty... To nie były tylko ekstrema klimatyczne (wiatr, gorące powietrze, zimna Antarktyda), ale też chodziło o teren, dystans – cztery razy po 250 km, wagę plecaka, ograniczoną ilość wody... Tego typu projekty poszerzają horyzonty, ubogacają życie. Gdybym nie przebiegł 4 Pustyni, nie dowiedziałbym się o sobie wielu rzeczy – np. jak wytrzymały psychicznie potrafię być w sytuacjach ekstremalnych. Zawody nauczyły mnie pokory. Zmuszały do podejmowania strategicznych decyzji. Gdyby nie 4 Pustynie, nie miałbym dziś dwóch pustynnych braci – Andrzeja Gondka i Marka Wikiera, nie zebralibyśmy potrzebnych środków do leczenia urodzonej w 25. tygodniu ciąży Blanki, nie napisałbym dwóch książek, nie byłbym mówcą TEDx czy Życia bez Ograniczeń. To wszystko piękne „odpryski” tego niesamowitego projektu.

Biznes jest mocno związany ze sportem. Czytałem badanie „CEO Fitness vs. Company Value”. Jasno z niego wynika, że spółki, których prezesami są sportowcy, są zarządzane efektywniej i o prawie 5 proc. lepiej wyceniane. Poza tym i w biznesie, i w sporcie liczą się wyrzeczenia, determinacja, wyznaczanie i osiąganie celów, praca zespołowa, podejście

Maciej Herman

dyrektor sprzedaży
i marketingu Lotte Wedel

„nigdy się nie poddawaj”, „pokonuj lęki”, „bądź gotowy na zaskakujące sytuacje”, „operuj poza swoimi strefami komfortu”. Śmieję się, że od czasu, kiedy ukończyłem Ironmana czy 4 Pustynie, jestem fatalnym szefem. Bo jak jakiś pracownik przychodzi i mówi, że czegoś się nie da zrobić, to moją najczęstszą odpowiedzią jest: „Naprawdę?”. Na tym polu dialog ze mną nie jest łatwy. W przyszłości bardzo chciałbym pobiec w Maratonie Piasków, a jeszcze poważniej myślę o przebiegnięciu 254 km w amazońskiej dżungli. Taki jest plan.

Taekwondo zacząłem ćwiczyć ponad 20 lat temu. Kończyłem wtedy studia, kończył się studencki WF, chciałem znaleźć coś, co utrzyma mnie w dobrej formie fizycznej. Zacząłem szukać sportu kontaktowego. Próbowaliśmy trenować aikido i karate, ale nie do końca mi to odpowiadało. Dopiero taekwondo mnie przekonało. Prawdopodobnie dlatego, że trafiłem do sekcji prowadzonej przez Kasię Stachurę, mistrzynią świata i wielokrotną mistrzynią Polski. Prowadziła treningi na bardzo wysokim poziomie, wymagające dużego wysiłku, dynamiczne, ciekawe, ogólnorozwojowe. Szybko poczułem, że to coś dla mnie. Na począt-



Treningi taekwondo są tak intensywne, że już po kilku minutach nie ma się siły myśleć o codziennych problemach.

A praca w sprzedaży jest bardzo intensywna, myślenia o niej nie da się tak łatwo unikać. Treningi działają odprężająco.

Trenowanie sztuk walki ma duży wpływ na kształtowanie pewnych cech charakteru, które mogą się potem przekładać na styl zarządzania czy podejście do pracy. Mam na myśli wytrwałość, konsekwencję, dążenie do celu, odwagę i pewność siebie, które buduje się, doskonaląc swoje umiejętności. Ważna jest też uczciwość i szacunek do drugiej osoby.

Na każdym treningu wkłada się do głowy określone zasady: „Wytrzymaj”, „Nie poddawaj się”, „Możesz więcej” czy „Ból nie istnieje”. Są to elementy niemalże wyciągnięte z podręcznika psychologii sprzedaży. Wzorcowy, skuteczny sprzedawca to człowiek narażony na permanentną porażkę, który musi cały czas wstawać, podnosić się i walczyć dalej. Punktów wspólnych ze sportem jest bardzo dużo.

Kiedy z powodu służbowego wyjazdu nie uda mi się pójść na trening, ćwiczę sam. Jak człowiek ma nawyk trenowania, zawsze znajdzie czas. Poza tym ćwiczenia fizyczne są jak narkotyki.

Mój obecny trener w Warszawie lubi łączyć rozmaite techniki walki. Dzięki niemu wszedłem w środowiska ludzi, którzy trenują np. MMA, i miałem okazję trochę z nimi poćwiczyć. Zresztą np. Mamed Chalidow też ćwiczył taekwondo i stosuje dużo technik z tej sztuki walki.

W taekwondo oczywiście można dostać porządnie w twarz i mieć np. podbite oko. Każdemu się to zdarza, mnie również. Nie ma się co przejmować, po tygodniu znika. Jednak ostatnio rzeczywiście zdecydowałem się przełożyć jedno spotkanie, żeby dojść do siebie i nikogo nie straszyć fioletowym limem. ■

Sport ma duży wpływ na styl zarządzania i podejście do pracy. Kształtuje wytrwałość, konsekwencję i pewność siebie.

