

Marc „Elvis“ Priestley

Lekcie z boxov F1

Čo vás Formula 1 môže naučiť
o živote a práci

Z angličtiny preložil
Matúš Pavlík



Obsah

Predslov
Jakea Humphreyho

9

Úvod

11

1. CIELE NIE SÚ LEN PLÁNY, ALE AJ PALIVO

Ako si stanoviť majstrovské ciele?

15

2. INOVÁCIE NIE SÚ VAŠA PRÁCA, ALE SPÔSOB UVAŽOVANIA

Ako môžete vďaka inovatívnemu
mysleniu dosiahnuť úspech?

37

3. UŽ MÁŠ VŠETKY NÁSTROJE NA ZVLÁDNUTIE STRESU

Ako naprogramovať svoje telo a myseľ,
aby vám pomohli vyrovnať sa s tlakom a stresom?

62

4. OSLAVA ÚSPECHU JE ÚŽASNÁ, TREBA TO ROBIŤ ČASTEJŠIE

Prečo neoslavovať iba víťazstvá?

87

5. TALENT VYHRÁVA PRETEKY, TÍMOVÁ PRÁCA ŠAMPIONÁTY

Ako a prečo si vybudovať víťazný tím?

113

**6. VO FORMULE 1 SÚ PREHRY NEVYHNUTNOU
SÚČASŤOU VÍŤAZSTIEV**

Prečo je dôležité prijať neúspech?

143

**7. NA KAŽDOM DETAIL E ZÁLEŽÍ, ALE NIEKTORÉ
SÚ DÔLEŽITEJŠIE**

Prečo sa oplatí sústrediť na tie správne detaily?

168

8. ŠŤASTIE JE TVRDÁ PRÁCA V PRESTROJENÍ

Ako dostať šťastie na svoju stranu?

192

9. VŠETCI SME LÍDRI, IBA O TOM NEVIEME

Ako sa stať lídrom 21. storočia?

216

10. MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Ako vyťažiť maximum z obmedzených zdrojov?

239

**11. SKÚSENOSTI Z MINULOSTI SA MÔŽU STAŤ
STROJCOM ŠŤASTIA V BUDÚCNOSTI**

Ako využiť silu vlastného odkazu?

262

Záver

278

Podakovanie

279

Predslov

Jakea Humphreyho

Tu Jake Humphrey.

Prvýkrát som Marka stretol pred mnohými rokmi v padoku Formuly 1, keď som pokrýval tento úžasný šport ako moderátor *BBC*. Aj keď sme sa v F1 nachádzali na rôznych cestách, môžem povedať, že na nás oboch zanechala trvalú stopu.

Fascinovali ma vypäté súboje na trati a zábava, ktorú preteky prinášajú, ale tiež som vyrastal posadnutý túžbou spoznávať inšpiratívnych ľudí, ktorými som bol obklopený.

Rýchlo som zistil, že tento šport nie je len o vyhrávaní pretekov, ponúka nám aj neuveriteľný pohľad na správanie, myšlienkové procesy a kultúru, ktoré vedú k úspechu. Na trati vidíte iba špičku veľmi veľkého a zložitého ľadovca.

Tisíce ľudí starostlivo vybraných z rozličných prostredí sa stretnú, aby ukázali dokonalosť v takmer každej oblasti svojho pôsobenia. K tomuto športu patria aj zlyhania. Títo ľudia rozkvitnú pod tlakom a pri posúvaní hraníc sa nachádzajú v komfortnej zóne. Tu sa rodí ten typ inovatívneho myslenia, ktoré by väčšina z nás rada preniesla do nášho každodenného života.

Moja cesta v F1 a tiež neskoršia životná cesta vo mne vyvolali zvedavosť a túžbu dozvedieť sa viac. To ma priviedlo k vytvoreniu projektu High Performance, prostredníctvom ktorého som mal to šťastie, že som mohol robiť rozhovory s niektorými z najvýnimočnejších ľudí na svete.

Rovnako ako Marc, aj hostia z mnohých našich populárnych epizód pochádzali zo špičkového sveta veľkých cien F1

a dozvedeli sme sa od nich neuveriteľné lekcie, ktoré nás tento šport dokáže naučiť.

Marcova kniha je plná skvelých príbehov, odborných postrehov a pohľadov zvnútra, ale aj cenných rád, ktoré môže využiť každý – podnikatelia, rodičia a všetci tí, čo chcú svoj život posunúť na vrcholovú úroveň.

Jake Humphrey, 2025

Úvod

Vyšiel som zo sveta, kde je každý ochotný urobiť takmer čokoľvek, aby získal prevahu nad svojimi súpermi, pretože F1 je šport, v ktorom aj zlomok sekundy môže mať obrovský význam.

Dlhú dobu to znamenalo, že tímy pri honbe za rýchlosťou hľadali najinovatívnejšie a najodvážnejšie technické riešenia. Nekompromisne skúmali hranice toho, čo je možné dosiahnuť s ich autami. Neskôr sa táto zúrivá snaha a posadnutosť detailmi rozšírila na každý aspekt výkonu tímu. Skôr než väčšina ostatných pochopili, že pri vyhrávaní pretekov sú rovnako ako motory dôležití ľudia.

Toto všetko som po väčšinu času sledoval z prvého radu, prežil som úžasnú dekádu v rôznych funkciách vnútri slávneho tímu McLaren v F1. Začínal som ako mechanik, pracoval som na pretekárskych autách pod obrovským tlakom pri zastávkach v boxoch. Postupne som prevzal v rámci organizácie širšiu rolu, zameranú na programy podporujúce pochopenie a rozvoj ľudskej stránky tímového výkonu a kolektívneho nastavenia mysle.

Vtedy som ešte netušil, že spolupráca so špičkovými ľuďmi, ktorými som bol našťastie obklopený, a naše prelomové poznatky zmenia zvyšok môjho života k lepšiemu. Verím, že keď sa s vami na nasledujúcich stránkach podelím o to, čo som sa počas svojej cesty naučil, pomôže vám to urobiť pozitívnu zmenu aj vo vašom živote.

Pomáhal som pretransformovať organizáciu, ktorá vkladala všetku svoju energiu a zdroje do vývoja rýchlejšieho auta, na tím, ktorý pochopil, že kľúčom k úspechu nie je len stroj, ale aj ľudia, ktorí ho tvoria. Táto oblasť ma fascinovala. Presvedčil

som nášho generálneho riaditeľa Rona Dennisa, aby mi dovolil zlepšiť naše výsledky tým, že sa naučíme, ako dostať to najlepšie z brilantných ľudí v našom tíme. Začala sa moja nová životná misia.

Spoločne sme prispeli k významnej zmene a pomohli Lewi-sovi Hamiltonovi získať jeho prvý titul majstra sveta. Som na to veľmi hrdý. Najviac som však hrdý na to, že sme v jednom z najstarších a najúspešnejších tímov tohto športu položili základy nového spôsobu uvažovania.

Presne o tom je táto kniha – o nových spôsoboch myslenia. Moja vlastná cesta sebapoznávania a osobného vývoja nabrala nový smer vďaka pochopeniu toho, aké výnimočné veci dokážu ľudia vo Formule 1, ak im to skutočne umožníte. To isté dokážeme všetci.

Každá kapitola skúma jednu z oblastí, ktorú tímy Formuly 1 majstrovsky ovládajú a ktorá, podľa mňa, ponúka cenné lekcie využiteľné aj mimo sveta pretekov. Všetky pojednávajú o „ako“ a „prečo“, ale pridávajú aj príklady z reálneho života a zážitky z môjho pôsobenia vo Formule 1. Súčasťou každej kapitoly je rubrika „drobné zisky“, v ktorej sa nachádza niečo, na čo sa, podľa mňa, oplatí dať pozor, ak chceme dosiahnuť najvyššie štandardy bez ohľadu na našu misiu. Každá kapitola zároveň končí rubrikou „lekcie z boxov“, inými slovami stručnými tipmi, ktoré sumarizujú, čo ste sa naučili, a pomôžu vám s ich implementáciou do vlastného života.

Pracoval som pod a učil sa od špičkových výkonnostných trénerov a lídrov z ďalších športov a odvetví. Popritom som sa usiloval naučiť viac o ľuďoch a spôsoboch, ako môžu podávať najlepšie výkony. Mal som príležitosť vymieňať si poznatky s olympionikmi a žralokmi sveta podnikania, ale aj so špičkovými jazdcami a ľuďmi z nášho vlastného tímu. Keď som nakoniec McLaren opustil, len to zvýšilo môj hlad po vedomostiach a začal som sa venovať štúdiu tém, ako sú psychológia tímu, kultúra vysokovýkonného tímu a mnohé ďalšie.

Popri rozvíjajúcej sa mediálnej kariére som začal vystupovať na veľkých verejných aj súkromných podujatiach a prednášať o tom, čo som sa naučil vo Formule 1 a čo môže pomôcť ostat-

ným. Založil som si vlastné firmy, pomáhal podnikateľom pri dosahovaní skvelých výsledkov prostredníctvom konzultácií a programov na školenie vedúcich pracovníkov. Dnes cestujem po svete a ponúkam tieto služby niektorým z najväčších organizácií na svete.

Pred niekoľkými rokmi som si uvedomil, že lekcie z môjho privilegovaného života, počas ktorého som mal veľké šťastie a mohol som pôsobiť vo vysokovýkonnom svete F1, môžu byť nesmierne užitočné nielen vo svete podnikania, ale aj pre vás alebo pre mňa. Preto som spustil podcast *Pitlane Life Lessons*.

Jeho poslaním a poslaním tejto knihy je pomôcť vám premýšľať o životných výzvach spôsobom, akým by sa k nim postavil úspešný tím F1. Chcem vám pomôcť priblížiť sa k vysokovýkonnej verzii vás samých tým, že si osvojíte mentalitu Formuly 1.

Dúfam, že vás čaká príjemné čítanie.

Marc
@marc_priestley/@f1elvis

1. CIELE NIE SÚ LEN PLÁNY, ALE AJ PALIVO

Ako si stanoviť majstrovské ciele?

Je takmer nemožné preceniť veľkosť výzvy, ktorej čelia tímy Formuly 1. Už len dostať dva monoposty na štartový rošt Formuly 1 je nesmierne náročná úloha – vyžaduje si neúprosné tempo, obrovské finančné prostriedky a maximálne fyzické aj psychické nasadenie. Mnoho skvelých tímov to nezvládlo. Navyše, konkurencia medzi etablovanými menami na rošte je taká silná a všetci sú na takej vysokej úrovni, že navrhnuť a postaviť auto na štart je jedna vec, ale vytvoriť a prevádzkovať stroj, ktorý dokáže bojovať na čelných pozíciách, druhá.

Najväčšie tímy zamestnávajú viac ako tisíc zamestnancov, ktorí patria k najlepším ľuďom vo svojom odbore. Tí pracujú približne dvanásť mesiacov na návrhu auta, ktoré má za úlohu poraziť konkurenciu, teda ďalších tisíc špičkových odborníkov v iných tímoch, pracujúcich s rovnakým cieľom. Všetci pritom fungujú v rámci striktných a pravidelne sa meniacich pravidiel z dielne FIA, riadiaceho orgánu tohto športu.

Ak sa na návrhu začne pracovať vo februári, monopost musí vyjsť na trať počas predsezónnych testov vo februári nasledujúceho roku. A popritom všetkom je tu ešte taká „drobnosť“

– preteky v mimoriadne náročných majstrovstvách sveta, a to s autom, ktorého vývoj sa začal len pred dvanástimi mesiacmi. Toto auto sa len tak nenavrhne a nejazdí bez zmeny celý rok, ale takmer každý týždeň prechádza úpravami dizajnu, pravidelne sa naň nasadzujú vylepšené diely a nové komponenty sa rinú v závratnom tempe cez vysoko efektívny produkčný systém tímu. To všetko si vyžaduje koordináciu na najvyššej úrovni a neúnavné nasadenie každého jednotlivca v tíme. Samozrejme, tento kolotoč sa nikdy nezastaví. Keď sezóna v decembri konečne skončí, naplno sa rozbiehajú výrobné kapacity, aby sa stihli pripraviť myriady detailne prepracovaných dielov pre úplne nové auto. Nekonečný cyklus pokračuje a zimná „prestávka“ je často tým najrušnejším obdobím v každej továrni.

„Vo Formule 1 nestačí robiť svoju prácu, nestačí ani robiť skvelú prácu. Ak chcete prežiť – a možno aj vyhrávať – musíte mať okolo seba brilantných ľudí, ktorí pracujú každý deň na hranici svojich možností.“

Práve preto je pre tieto špičkové organizácie udržiavanie motivovaného a energického tímu toľkých ľudí, ktorí čelia veľmi náročnej, neustálej a zdanlivo nekonečnej pracovnej záťaži, jednou z najväčších výziev. K tejto výzve pristupujú smrteľne vážne a ja som mal to šťastie, že som v tejto oblasti takmer dekádu priamo ťažil z priekopníckych snáh McLarenu. Zamestnávali sme popredných lekárov, terapeutov a psychológov, spolupracovali sme s ďalšími vysokovýkonnými organizáciami v rámci profesionálneho športu i mimo neho. Viedli sme vlastný výskum a vykonávali experimenty, zbierali sme a forenzne analyzovali dáta a prenikali sme do hĺbky v každej oblasti, ktorá nám mohla pomôcť zvíťaziť.

Neustále a neúnavné úsilie o maximálnu výkonnosť znamená, že tímy investujú do oblasti ľudského výkonu rovnako intenzívne a inovatívne ako do aerodynamiky a technológie. Jedným zo spôsobov, ako to dokázať, je systém precízne definovaných a merateľných cieľov.