

Kendinize Engel Olmayın!

1950'li yıllarda kamuoyunda; doktorların araştırmalarına dayanarak "bir mil dört dakikanın altında koşulamaz, bu insan fizyolojisi açısından mümkün değildir" yargısı vardı. Bu görüşler atletizmle uğraşan atletleri ve atletizm otoritelerini etkilemiştir. Atletizm otoriteleri ve atletler bu görüşün etkisinde kalarak bir mili dört dakikanın altında koşmayı hiç düşünmediler. Yarışmalarda bütün atletler artık rekor kırmak için değil sadece birinci olmak için koşuyorlardı.

Roger 1954 yılında yapılacak olan yarışa bir yıl kala bir mili dört dakikanın altında koşmak için hazırlanmaya başladı. Bu hedefine ulaşmak için tam bir yılı vardı. Bir yıl boyunca bütün fiziki çalışmalarını yaptı; ama Roger biliyordu ki bu yarışmada hedefe ulaşmak için sadece fiziksel antrenmanlar yeterli değildi. O her gün zihinsel antrenmanlar da yapmayı ihmal etmedi. Zihninde artık tek bir düşünce vardı: Hedefe ulaşmak. Hedef ise bir mili dört dakikanın altında koşmaktı. Bunun için bütün yolları deneyecekti. O, bu yarışa hazırlanmaya "Bir mili dört dakikanın altında koşacağım" diye başladı. Kendisine olan güveni tamdı. Zihninde hep bir yıl sonraki yarışı ve onun sonunda kıracağı rekoru düşünüyordu. Yarış başladığında tüm yarışçılar birinci gelmeyi düşünürken Roger rekora koşuyordu. Onun tek hedefi vardı, bir mili dört dakikanın altında koşmak.

Onu gerçekleştireceğinden şüphesi yoktu. Yarış Roger'in birinciliğiyle bitti. Onun için birinci gelmek önemli değildi. Skor borda yöneldi. Orada yazan rakam 3,59" du.

Roger başarmıştı. Bir yıl boyunca çaba sarf ettiği hedefine ulaşmıştı. Roger zaferi bedensel gücü ile değil, zihinsel gücü ile kazandı.

Roger'den sonra gelen birçok sporcu da zihnin gücünü keşfederek inanılması mümkün olmayan rekorlara imza attılar. Bir yıl içerisinde aynı rekoru 300 atlet kırmayı başardı. Artık sporcular inanılmazları gerçekleştirmenin formülünü %20 bedensel g % 80 zihinsel g olarak zetliyorlardı.

