

# РАЗУМ ЧЕМПИОНОВ

КАК  
МЫСЛЯТ, ТРЕНИРУЮТСЯ,  
ПОБЕЖДАЮТ  
ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ

ДЖИМ АФРЕМОВ



## Annotation

У всех людей больше общего, чем различий, и любому по силам развить те качества, которые мы ценим в других. Зачем пытаться просто их копировать, если можно максимально реализовать собственный потенциал и таланты и достичь уровня любимых спортсменов? Придерживаясь этого принципа и работая во всю силу, вы лепите из себя чемпиона и добиваетесь совершенства. Ваша основная задача – развить чемпионский образ мыслей. Если хотите показывать результаты как у лучших из лучших, нужно и думать как они.

В каждой главе этой книги излагаются важные приемы, помогающие одерживать психологические победы, так что вы изначально будете мыслить и действовать в нужном ключе. Эти разумные советы, в которых нет ничего лишнего, подходят для всех возрастов и для достижения любых целей. Выигрышные подходы и методы – это полезные навыки, которые пригодятся и в бизнесе, и на научном поприще, да и в повседневной жизни будут не лишними. Мы из первых уст узнаем, какими психологическими уловками пользуются спортсмены мирового класса. Поговорим с медалистами о том, как правильный настрой помог им пройти через горнило Олимпиады. Из личных вдохновляющих историй чемпионов США, а также летних и зимних Олимпиад выведем девять золотых истин. Каждый спортсмен расскажет о своем образе мыслей во время тренировок и борьбы за олимпийское золото.

Чтобы подготовиться к достижению лучших результатов, вы научитесь думать, чувствовать и действовать по-чемпионски. Рекомендации основаны как на традиционном подходе, так и на результатах последних научных исследований, а также на моем собственном богатом опыте практикующего спортивного психолога, позволившем мне лично убедиться, что работает, а что – нет. Читайте по одной главе в день или по одной рекомендации за раз, чтобы полностью в них вникнуть. И это поможет вам раскрыть свои спортивные способности максимально полно. Вы станете чемпионом в собственных глазах. На старт!

*Джим Афремов*

- 
- [Джим Афремов](#)

- 
- [Предисловие Джима Крейга](#)
- [Введение](#)
- [Глава первая](#)
  - 
  - [Чемпионский вопрос](#)
  - [Действуй как чемпион](#)
  - [Ежедневный труд](#)
  - [Ежедневный самоконтроль](#)
  - [Чемпионский список неотложных дел](#)
  - [Сила в людях](#)
  - [Командная работа: судьба одна на всех](#)
  - [Словом и делом](#)
  - [Нет победы без перемен](#)
- [Глава вторая](#)
  - 
  - [Постановка цели: реши и запиши](#)
  - [Воображение: представь, чтобы воплотить](#)
  - [Внутренний диалог: корми хорошего волка](#)
  - [Твердость: тренируй мышцу уверенности](#)
  - [Сосредоточенность: чемпионы не откладывают на потом](#)
  - [Контроль дыхания: вдохни в выступление жизнь](#)
  - [Стойкость: копи внутреннюю силу](#)
  - [Приручение нервов: от паники к запалу](#)
  - [Оптимизм: юмор – лучшее лекарство](#)
  - [Язык тела: произведи золотое впечатление](#)
  - [Напряжение: оседлай волну](#)
  - [Самовнушение на практике: фразы, вдохновляющие побеждать](#)
- [Глава третья](#)
  - 
  - [Командные девизы: боевые кличи победителей](#)
  - [Все лишнее оставь в мысленном «шкафчике»](#)
  - [Сбрось маску](#)
  - [Выбери подходящий момент](#)
  - [В дело, в дело, в дело](#)
  - [Все гениальное просто](#)
  - [Тише едешь, дальше будешь](#)
  - [Придавай особое значение тому, что хочешь видеть чаще](#)

- Никогда не опускай руки
- Полюби упорство
- Оставайся спортсменом
- Делай то, чему тебя учили
- Приди в «слепую решительность»
- Ставь перед собой правильные вопросы
- Пусть в голове звучит музыка
- Настраивайся, а не расстраивайся
- Играй, а не оправдывайся
- Импровизируй, приспосабливайся, преодолевай
- Вот это в моем стиле
- Не начинай с «не»
- Напряжение – преимущество, а не проблема
- Доверяйся таланту
- Глава четвертая
  - 
  - Выбирай мастерский подход
  - Стань своим главным соперником
  - Блистай, пока можешь
  - Успех – это гармония ума
  - Будь непреклонен в вере в себя
  - Раздвигайте рамки
  - Не промахнитесь с промахами
  - Неудача как лучший учитель
  - Долой идолов
  - Не стесняйтесь просить о помощи
  - Сила рождается в борьбе
  - Войти в стартовый состав
  - Без труда – трудно
  - Выявляй слабость, пестуй силу
  - Сдвинь цепь
  - Время соревнований – самое обыкновенное
  - Помни, зачем играешь
  - Принимай себя безоговорочно
  - Никогда не переставай тренироваться, никогда не переставай учиться
  - Контролируй что можешь
  - Мысли шире
  - Чемпионы побеждают, не проигрывая себе

- [Поступайте как владелец абонеента](#)
- [Профессионализм во главе угла](#)
- [Привыкай к неудобствам](#)
- [Лучшее выступление и горсть песка](#)
- [Шлифуй камень, точи меч](#)
- [Хорошо, лучше, великолепно](#)
- [Глава пятая](#)
  - 
  - [Разработай победную стратегию занятий и следуй ей](#)
  - [Ешь для удовольствия и пользы](#)
  - [Контроль боли: за все отвечает мозг](#)
  - [Получил травму – используй голову](#)
  - [Восстановление: давай телу отдых ради щедрой отдачи](#)
- [Глава шестая](#)
  - 
  - [Думай сам!](#)
  - [Выдержишь маршмеллоу-тест?](#)
  - [Не сиди дома!](#)
  - [Знакомство со спортивными родителями](#)
  - [Благодарность – не банальность](#)
  - [Медитация: жим лежа для мозга](#)
- [Глава седьмая](#)
  - 
  - [Освободи чашку](#)
  - [Монах и зеркало](#)
  - [Ноша](#)
  - [Капля воды](#)
  - [Возможно](#)
  - [Неожиданный исход](#)
  - [Дар обиды](#)
  - [Упорный труд](#)
  - [Большие волны](#)
  - [Лягушка и многоножка](#)
  - [Приручение разума](#)
  - [Шедевр](#)
  - [Царь и состязание в покое](#)
  - [Нарисованный тигр](#)
  - [Дыхание](#)
  - [Все пройдет](#)

- [Руби дрова, носи воду](#)
  - [Плыть по течению](#)
  - [Судьба](#)
  - [За двумя зайцами](#)
  - [Постоялый двор](#)
  - [Статуэтка](#)
  - [Глава восьмая](#)
  - [Глава девятая](#)
    - 
    - [Критерии для оценки психологического подхода](#)
    - [Психологическая подготовка перед выступлением](#)
    - [Напутствие самому себе](#)
    - [Психологические ошибки на важных соревнованиях](#)
    - [Удар с полутора метров и параллельные вселенные](#)
    - [Гнись, но не ломайся](#)
  - [Глава десятая](#)
  - [Эпилог](#)
  - [Приложение А](#)
  - [Приложение Б](#)
  - [Избранная библиография](#)
  - [Благодарности](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
-

# **Джим Афремов**

## **Разум чемпионов. Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены**

*Моей жене Энн и Марии Поз, нашей дочери*

*Ты был рожден играть.  
Твое место здесь.  
Настал твой час.*

*Херб Брукс, тренер хоккейной сборной США,  
совершившей «Чудо на льду»<sup>[1]</sup> на зимней  
Олимпиаде-80*

Jim Afremow  
THE CHAMPION'S MIND  
How Great Athletes Think, Train, and Thrive

© 2016, Jim Afremow, PhD  
Иллюстрация на обложке © Vostok-photo  
© Матросова Я., перевод на русский язык, 2017  
© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2017  
АЗБУКА БИЗНЕС®

\* \* \*

**ДЖИМ АФРЕМОВ** – доктор медицинских наук, практикующий спортивный психолог (Университет Аризоны). Работает со спортсменами всех уровней, в том числе профессионалами МЛБ, НБА, ЖНБА, НФЛ, НХЛ, туров PGA и LPGA, живет в Финиксе.

Повторяйте: «Только золото, не довольствуйся серебром» – и

применяйте этот принцип на практике. Раскрывайте весь свой жизненный потенциал на поле и за его пределами, потому что ваша жизнь уникальна. Такое мышление – необходимая победа для любого чемпиона.

*Джим Афремов*

Все зависит от разума. Мышцы – просто кусок мяса. Я – тот, кто я есть, только благодаря разуму.

*Пааво Нурми, «летучий финн», девятикратный олимпийский чемпион*

Чемпионы куются не в зале. Их формирует нечто, заключенное глубоко в них самих, – желание, мечта, видение.

*Мухаммед Али, абсолютный чемпион мира по боксу*

Мы бы многого не достигли, если бы думали, что это невозможно. Мечты не невозможны, так идите и воплощайте свои мечты!

*Келли Холмс, двукратная олимпийская чемпионка*

Когда я сосредоточен, никто и ничто не может встать между мной и моей целью. Совершенно. Если я достаточно сильно чего-то хочу, то знаю, что своего добьюсь.

*Майкл Фелпс, двадцатитрехкратный олимпийский чемпион*

Мурашки должны бегать строем.

*Поговорка спортивных психологов*

Успех – это гармония ума, которая возникает от чувства удовлетворенности, вызванного осознанием того, что ты сделал все, от тебя зависящее, чтобы стать насколько возможно лучше.

*Джон Вуден, американский баскетболист и*



*баскетбольный тренер*

Самая важная составляющая успеха – в голове.

*Эдвин Мозес, двукратный олимпийский чемпион и чемпион мира*

Вы узнаете приемы и техники, которыми пользуются олимпийские чемпионы в самые ответственные моменты своей карьеры. Не имеющая равных книга доктора Афремова должна быть у любого спортсмена и тренера.

*Шэннон Миллер, гимнастка, олимпийская чемпионка, президент Shannon Miller Lifestyle*

Я не мог оторваться от книги, она стала для меня откровением. Джим дает простые и понятные советы. Читайте по одной главе и тут же применяйте прочитанное на практике – на корте, в спорте, в жизни.

*Ник Боллетьеры, основатель и президент Теннисной академии Ника Боллетьеры*

Как сладостно дышится разреженным воздухом чемпионства! И как приятно осознавать, что многие из секретов, изложенных в книге доктора Афремова, могут поднять на желанную высоту. «Разум чемпионов» – простой и понятный «эликсир», освобождающий внутреннего победителя в каждом из нас.

*Мортен Андерс, лучший бомбардир в истории НФЛ*

Чтобы извлечь пользу из книги, совершенно необязательно быть спортсменом или тренером. Навыки и стратегии, предлагаемые в ней, помогут прорубить дорогу к успеху вне зависимости от того, чем вы занимаетесь или какие ставите перед собой цели. Могу откровенно сказать, что применял многие из перечисленных в книге приемов и желал бы использовать их еще больше. Но ведь никогда не поздно стать лучше настолько, насколько сам можешь!

*Дэн Дженсен, олимпийский чемпион в конькобежном спорте*

Нельзя недооценивать силу мысли. Я – бейсболист, и чем лучше я готов психологически, чем увереннее в своих силах, тем лучше играю в самый ответственный момент. «Разум чемпионов» поможет вам раскрыть потенциал и на поле, и в жизни!

*Трэвис Бак, игрок входящего в МЛБ клуба San Diego Padres*

Джим Афремов с удивительным знанием дела рассказывает о том, с чем каждый день приходится сталкиваться спортсменам. Я сама прошла через многие описанные им ситуации. В книге вы найдете множество простых, но очень полезных советов и приемов, которые помогут выступать лучше.

*Бритта Хайдеман, двукратный олимпийский призер по фехтованию на шпагах*

«Разум чемпионов» – насыщенное информацией и толковыми советами пособие для любого спортсмена, стремящегося к совершенству.

*Майк Кандреа, тренер завоевавшей олимпийское золото женской сборной США по софтболу*

В каждом из нас живет спортсмен; все мы рождены, чтобы бегать, прыгать, плавать и соревноваться тем или иным образом. Золотая олимпийская медаль считается наивысшей наградой за дисциплинированность, упорство, мощь, силу, ловкость, страсть, терпение, меткость, скорость, мастерство – продолжать можно долго. И вы тоже можете завоевать золото в любой сфере жизни, следуя советам Джима. Решите, чего хотите, и идите к цели, прилагая все силы изо дня в день. Секрет в том, чтобы делать шаг вперед ежедневно. Пообещайте это себе сегодня.

*Натали Кук, четырехкратный олимпийский призер по пляжному волейболу*

Хотите узнать, как спортсмены становятся лучшими в мире? В «Разуме чемпионов» Джим просеивает золотиносный песок олимпийских историй ради приемов, которые доступны каждому. Не сомневаюсь, что, читая эту книгу, вы найдете для себя рецепт чемпионства. Прочтите ее и вдохновитесь. Джим, спасибо за книгу!

*Адам Крик, призер Олимпиады по гребле среди восьмерок*

За чтением «Разума чемпионов» я сам вспомнил множество примеров, привычек и мыслей, проложивших мне путь к победе на Олимпиаде, и почерпнул из книги немало истин, которыми хочу поделиться со своими подопечными уже как тренер. Выбирайте себе путь, следуйте по нему; на каждом стоящем пути есть спуски и подъемы, но советы Джима Афремова помогут вам двигаться вперед. Извлеченные из этой книги уроки позволят взобраться на любую выбранную вами вершину.

*Ник Хайсонг, олимпийский чемпион по прыжкам с шестом*

Доктор Афремов предлагает простые, но действенные стратегии, которые помогают спортсменам и тренерам раскрыть свой потенциал по максимуму.

*Марк Верштеген, основатель и президент компаний Athletes' Performance and Core Performance*

## Предисловие Джима Крейга

Многие помнят меня как вратаря хоккейной сборной США, совершившей «Чудо на льду» на зимней Олимпиаде-80. С тех пор я больше тридцати лет занимался бизнесом, успешно читаю лекции по мотивации и учу продавать. Я езжу по всей стране, рассказывая о том, чего можно добиться слаженной командной работой и как достичь успеха в бизнесе.

Джим связался со мной, прочитав мою книгу «Чемпионские стратегии: уроки бизнеса от американской команды победителей» (Gold Medal Strategies: Business Lessons from America's Miracle Team). В ней объединились мой многолетний опыт продаж и навыки самодисциплины, которые я использовал во время Олимпиады и на протяжении всей карьеры в НХЛ. Джим попросил меня как золотого медалиста и опытного наставника по продажам поделиться своими мыслями о его книге.

Книгу Джима я прочитал с большим интересом, поскольку и сам давно понял, какую важную роль психология играет в покорении вершин. «Разум чемпионов» – книга глубокая и затягивающая, написанная к тому же простым языком. Главы в ней построены ясно и логично, так что все рекомендации Джима можно сразу же опробовать на практике.

Джим говорит со знанием дела и советует только проверенные психологические техники, помогающие выработать пошаговый план для достижения целей. У него явный талант педагога!

Джим рассказывает, как любой человек может стать чемпионом в любой сфере жизни, выступать на высоте, когда это больше всего необходимо. Книга легко читается, советы просты и быстро запоминаются.

Мы с женой воспитываем сына и дочь, и оба они занимаются спортом. Чтобы занятия нравились им больше, а выступали они лучше, я часто делюсь с детьми любимыми цитатами и приемами, которые усвоил благодаря спорту и на собственном опыте. Дома у меня есть целая банка с такими высказываниями и советами, написанными на бумажках, так что дети каждый день вытягивают их и учатся применять.

Спортсмен ли вы, родитель или тренер, считайте книгу, которую сейчас держите в руках, личной банкой для самосовершенствования, ведь «Разум чемпионов» – сборник золотых уроков, которые можно постигать снова и снова для полного раскрытия спортивного потенциала. Так что всегда держите эту книгу под рукой – в спортивной сумке или шкафчике – и обращайтесь к ней всякий раз, когда будете искать вдохновение или

захотите снова потренировать психологические навыки. Чтобы их развивать, достаточно почитать несколько страниц книги перед тренировкой или по пути на соревнования, когда голова занята мыслями о предстоящем выступлении.

Начните уже сегодня путь от просто хороших результатов к золотым медалям. Не пожалеете.

# Введение

## Достигни совершенства

*Не завидуй чемпиону – будь им.*

В этой книге изложен план, который – при должных усилиях – поможет вам достичь пика формы и стать чемпионом в своем виде спорта, причем не важно, на каком уровне вы им занимаетесь: школьном, студенческом, профессиональном или любительском, да хоть в Олимпиаде участвуйте. Вы сможете держать под контролем все стороны своей спортивной и повседневной жизни, выкладываясь на все сто ради того, что цените превыше всего. Научитесь доводить дело до конца – и в самый ответственный момент окажетесь на высоте.

Подумайте о самых деятельных людях в своей жизни, тех, кого вы уважаете, на кого равняетесь. Какие черты восхищают вас в друзьях, партнерах по команде, тренерах? Кто психологически устойчивее всех в вашем окружении?

Вспомните и о своих спортивных кумирах, современниках и легендах, – олимпийцах, профессиональных спортсменах, искателях приключений, экстремалах. Кого именно вы уважаете больше всего и в чем их сильные стороны, которыми вы восхищаетесь: уверенность в себе, сосредоточенность, самообладание, ответственность или что-то еще?

Все положительные качества, нравящиеся вам в других, есть и у вас, они только ждут, чтобы раскрыться по полной. Если в 2001 г. вы смотрели последнюю бейсбольную игру Мировой серии, в самом конце которой Тони Вомак победоносно отбил мяч питчера Yankees Мариано Риверы, то наверняка думали: «Вот бы мне так!» Или, может, видели, с каким хладнокровием Тайгер Вудс идет к победе на турнире «Мастерс», и мечтали: «Хотел бы я оставаться на поле таким же уверенным и невозмутимым!»

Если вы способны увидеть мастерство в других, значит, его задатки есть и в вас, ведь каждый видит в окружающих черты, похожие на его собственные. Думайте так: «Если я вижу что-то в других, оно есть и во мне!»

Восхищение и зависть – самые распространенные и естественные реакции на достижения людей, показывающих невероятные результаты

даже под сильнейшим психологическим давлением. Из-за этого порой кажется, что эти люди всегда и во всем лучше нас. И, хотя это неправда, многие очень быстро проникаются уверенностью, что им никогда с ними не сравниться и уж точно не превзойти кумиров, которыми они так восхищаются и кого так уважают.

А следовало бы понять, что у всех людей больше общего, чем различий, так что любому по силам развить те качества, которые мы ценим в других. Зачем пытаться просто копировать их, если можно максимально раскрыть собственные способности и таланты и достичь уровня любимых спортсменов? Придерживаясь этого принципа и работая во всю силу, вы и *лепите из себя чемпиона*, достигаете совершенства, чему и посвящена эта книга. Ваша основная задача – развить чемпионский образ мыслей, чтобы полностью раскрыть свой спортивный потенциал. Перефразируя одно из остроумных изречений Йоги Берры: «Спорт – это на 90 % работа ума, а на оставшуюся половину – работа мышц». Если хотите показывать результаты как у лучших из лучших, нужно и думать как они. Для этого потребуются программа психологической подготовки и развития особых мыслительных навыков, психологические стратегии и исключительная мудрость.

Книга делится на краткие, сжатые статьи, объединенные в главы для удобства современных занятых спортсменов, их тренеров и родителей. В каждой главе излагаются важные приемы, помогающие одерживать психологические победы, так что вы изначально будете мыслить и действовать в нужном ключе. Эти разумные советы, в которых не будет ничего лишнего, подходят для всех возрастов и для достижения любых целей. Выигрышные подходы и методы – это полезные навыки, которые пригодятся и в деловых кругах, и на научном поприще, да и в повседневной жизни будут не лишними.

Мы из первых уст узнаем, какими психологическими уловками пользуются спортсмены мирового класса. Поговорим с несколькими медалистами о том, как правильный настрой помог им пройти через горнило Олимпиады. Из личных вдохновляющих историй чемпионов США, а также летних и зимних Олимпиад выведем девять «золотых мыслей». Каждый спортсмен опишет образ своих мыслей во время тренировок и борьбы за олимпийское золото. Чтобы подготовиться к достижению лучших результатов, вы научитесь думать, чувствовать и действовать по-чемпионски.

Рекомендации в этой книге основаны как на традиционном подходе, так и на данных последних научных исследований, а также на моем собственном богатом опыте практикующего спортивного психолога, на

котором я лично убеждался, что работает, а что – нет. Читайте по одной главе в день или по одной рекомендации зараз, чтобы полностью в них вникнуть. И это поможет вам раскрыть свои спортивные способности максимально полно. Вы станете чемпионом в собственных глазах.

На старт!



# Глава первая

## Внутренний чемпион

*Будущие победы и поражения иногда определяются отношением к ним.*

*Пейтон Мэннинг*

Что отличает лучших из лучших в спорте от множества? *Мышление.* Важность правильного настроения в спорте очень емко и точно выразил легендарный баскетболист Карим Абдул-Джаббар: «Разум заставляет работать все тело». Великий теннисист Новак Джокович позже высказал созвучную мысль: «Физическая подготовка лучших 100 игроков не так уж различна... Все дело в способности обуздать волнение, не подвести себя в самый ответственный момент».

Так что психология играет первостепенную роль. Одних лишь физических данных редко бывает достаточно, чтобы подняться на пьедестал. Даже одаренным от природы спортсменам, желающим развить все свои данные, приходится прикладывать колоссальные физические и психологические усилия, ведь секрет их успеха не в силе мышц или отточенной технике – он в голове.

У знаменитых спортсменов нередко подмечают – особенно это любят журналисты – их природные качества. Например, размах рук прославленного олимпийского пловца Майкла Фелпса напоминает крылья альбатроса, звезда тенниса Роджер Федерер в чувстве времени не уступает лучшим швейцарским часам, а олимпийский чемпион по спринту, мировой рекордсмен Усейн Болт мчится как стрела из лука.

Но мало кто знает, что их природные дарования дополняются складом ума и трудолюбием. Если хотите завоевывать первые места, не давайте блеску их славы обмануть себя, знайте, что за тысячи часов в бассейне, на корте и дорожке они совершенствуют и тело и ум. Бегун на длинные дистанции Пааво Нурми, прозванный Летучим финном, завоевал девять золотых олимпийских медалей (пять из них – на одной только парижской Олимпиаде в 1924 г.). Он говорил: «Все зависит от разума. Мышцы – просто кусок резины. Я – тот, кто я есть, только благодаря разуму». И вы тоже можете развить сосредоточенность и дисциплинированность, без

которых не выработать чемпионского мышления. За что бы вы ни брались – за работу, спорт или за все сразу, – в них нельзя стать победителем без таких качеств, как уверенность в себе, концентрация и самообладание.

В отличие от вашей физической формы, психологическое состояние может резко меняться, поскольку на соревнованиях мозг подвергается давлению и должен приспосабливаться к ситуации. А раз так, нельзя оставлять результаты выступления на волю случая. Так же как силу мышц можно развить путем тренировок, силу разума тоже можно тренировать. Составив план и определив цели, можно разрабатывать и развивать гибкость ума, которая позволит добиться успеха во всех начинаниях.

Лепите из себя чемпиона. Все люди сталкиваются с похожими трудностями и в погоне за совершенством так или иначе справляются с ними, вне зависимости от того, каким занимаются спортом. Ключ к личному и спортивному успеху – ваше истинное «я», именно оно позволяет добиться высот. Всем известно – и вам тоже, – что только те, кто всегда думает о золоте и не удовлетворяется серебром, не отступают от борьбы и одерживают победу, берут медаль высшей пробы. Чемпион сам создает свой успех, несмотря на все препятствия, из-за которых это кажется невозможным.

Конечно, большинство из нас не олимпийские чемпионы и даже не профессиональные спортсмены. Но развить в себе чемпионский образ мысли под силу каждому. Любой спортсмен может научиться думать как чемпион. Каждый способен добиться успеха на жизненном пути, прилагая все усилия. Всегда можно стремиться к тому, чтобы превзойти себя. В любой, даже самой сложной, ситуации реально оставаться на высоте, развить в себе силу духа, которая будет вести вперед. И можно смотреть на мир глазами чемпиона.

Отчасти этот процесс требует от нас стремления учиться и расти, действовать умело и собранно, чтобы значимо изменить свою жизнь. Увы, лишь немногие доходят до Олимпиады или занимаются спортом профессионально, поэтому немногие и ищут в себе чемпионов, приходя к победе в соревнованиях и над собой. Правда неприятная, но если примете ее и захотите стать чемпионом в собственных глазах достаточно сильно, то вам и флаг в руки. Вопрос только в том, понесете ли вы его гордо над головой или уроните. Осознайте, что разница между слабым и лучшим результатом начинается и заканчивается настроением. Помните, что каждый *может* научиться думать как чемпион, но станет ли? Мышление победителя помогает показать все, на что вы способны, и добиваться успеха, когда это важнее всего. Чтобы освободить чемпиона внутри себя,

придется раскрыть весь скрытый потенциал.

Правильный настрой дает реализоваться на соревнованиях атлетическим способностям в полной мере. Чемпионы развивают и пестуют комплексный подход ума и тела на соревнованиях – идеальный баланс мышления, атлетизма и техники. Они всегда готовы показать себя во всей красе в любой ситуации, не боятся труда и не жалеют времени на то, чтобы понять, чего хотят на самом деле.

*Составьте подробный отчет о самом себе.* Составьте подробный отчет о себе как о спортсмене, честно посмотрите на все стороны своей спортивной жизни. Начните с мышления, физической подготовки, техничности и стратегии. Как вы сами себя оцениваете по этим четырем показателям? Как вас оценивают другие? Убедитесь, что проблем с ними нет, поскольку негативный настрой, недостаточные усилия и нежелание улучшать форму, техничность и стратегию сделают из вас не медалиста, а зрителя на трибунах.

Из таблицы 1 видно, что чемпионы беспрестанно стремятся совершенствовать свой образ мысли, физические данные, мастерство и стратегию соревнования. Даже если вы прирожденный спортсмен, талант придется развивать. Даже если вы в сильной команде, придется продолжать движение вперед и верить, что нет пределов совершенству. «Ни один тренер не думает об удовлетворенности результатом и спокойствии, для нас просто не существует таких слов. Мы всегда продолжаем бороться, показывать результаты, стремиться к большему. И не важно, на первом вы месте или на последнем», – говорил Грегг Попович, главный тренер клуба San Antonio Spurs, члена НБА.

Чего вы хотите добиться – бронзы, серебра, золота? Каким бы ни был ваш текущий уровень, никогда не исключайте возможность стать чемпионом в своем виде спорта или в жизни. Вы можете лучше. Можете раскрыть свой потенциал полностью. Вам по плечу серьезно изменить жизнь, изменив свои представления о том, чего вы в состоянии достичь. Правильный подход выражается в принятии решений, а также в хорошо усвоенной модели поведения, постоянно требующей собранности и сил.

**Совершенство всегда требует олимпийских усилий**

	Психологических (настрой)	Физических (физическая форма, сила)	Технических (отточенная техника)	Тактических (стратегия выступления)
Бронза	Значительных	Значительных	Значительных	Значительных
Серебро	Еще больших	Еще больших	Еще больших	Еще больших
Золото	Максимальных	Максимальных	Максимальных	Максимальных

Чтобы добиться чемпионского уровня, начните думать о золотом как о цвете-символе своего совершенства. Оценивайте личностные и спортивные усилия сквозь позолоченные очки. Думайте о личном золоте и как о награде, и как о символе действия, ваших стараний продемонстрировать свои лучшие качества и достижения. Олимпийский чемпион по вольной борьбе Джордан Барроуз сказал: «Мне, кроме золота, ничего не нужно». Это стало для него мантрой. Сосредоточьтесь на лучшем, как Барроуз, и всегда нацеливайтесь на превосходный результат. Не важно, тренируетесь ли вы в студенческой команде или выступаете профессионально, занимаетесь только по выходным или боретесь за место в олимпийской сборной, – стремление к золоту позволит вам работать так, чтобы показать все, на что вы способны, даст отличный соревновательный опыт. Стремление к наивысшей планке, как ничто другое, позволит раскрыть способности. Мы все заслуживаем почета и успеха, но добиться их можно только разумным подходом и упорным трудом.

Осознайте, что для победы в собственной игре, в собственной жизни, не будет более подходящего места и времени, чем здесь и сейчас. Перефразируя Боба Дилана, мы заняты либо рождением, либо умиранием. Так лучше уж посвятить время достижению своих спортивных целей. Покажите всем достойное золотое выступление – в зале, на пробежке, а может, на многотысячном футбольном стадионе. Зачем размениваться на что-то другое? Подумайте вот о чем:

Нет времени? Вы заслуживаете времени!

Нет сил? Откроется второе дыхание!

Сомневаетесь в себе? Начните сомневаться в сомнениях!

## Чемпионский вопрос

*Чемпионы куются не в зале. Их формирует нечто, заключенное глубоко в них самих, – желание, мечта, видение.*

*Мухаммед Али*

Как меняется жизнь чемпиона? Вот в чем главный чемпионский вопрос. Уделите ему время прямо сейчас и представьте, что только что совершили невероятный прорыв – в спорте или в жизни – и победили, побеждаете каждый день. Мысленно пройдитесь по всему распорядку обычного дня, проживите новый этап на работе или серию тренировок, новое соревнование. Нарисуйте в воображении как можно больше подробностей того, каково это – подняться до уровня лучших из лучших, стать улучшенной версией самого себя. Что в этом видении вы делаете лучше или иначе?

Теперь, когда вы пересмотрели свои действия, по-новому взглянули на них, как, на ваш взгляд, начнут воспринимать их окружающие? Что бы вам хотелось, чтобы они видели? Что по-настоящему удивило бы ваших партнеров по команде, тренеров и соперников? Будь у вас возможность оценить нового себя со стороны, что бы вы увидели в изменившемся поведении, отношении?

Четко определите, что мешает вам больше всего. Немедленно исключите из своей жизни это действие или образ мысли. Чтобы выйти на чемпионский уровень, придется порвать со всеми дурными привычками, такими как обыкновение опаздывать или делать что-либо просто для галочки. Мы все чемпионы – пока не проиграем сами себе. Пусть ваша победная история станет вдохновляющей, живой, личной. Прежде чем прожить ее, нужно ее увидеть. Каждый раз, когда вы станете проделывать это упражнение, представление о том, как вы достигаете вершин, будет обретать все более явные, осязаемые черты. Новая воображаемая картина станет шаром, катящимся в правильном направлении.

Чтобы сделать шаг вперед, полезно сопоставить гордость и гармонию, которые чувствуешь при чемпионском взгляде на жизнь, с неизбежными сожалениями и болью от мысли в глубине души о том, что всегда работал вполсилы. Продолжите ли вы тогда жертвовать вожделенной победой ради

сиюминутного удобства? Или продолжите бороться что есть мочи, особенно когда этого меньше всего хочется?

Больше всего мне нравится определение спортивного совершенства, которое дал Энсон Дорранс, легендарный тренер женской футбольной сборной Университета Северной Каролины. Однажды он отправился на работу рано утром и, проезжая мимо безлюдного поля, заметил вдалеке одну из футболисток команды, тренирующуюся самостоятельно. Он не стал останавливаться, но после оставил для нее в раздевалке записку: «Созерцать чемпиона – значит видеть человека, выжимающего из себя все, работающего в поте лица на пределе возможностей, когда никто не видит». Та девушка, Миа Хэм, впоследствии стала одним из лучших игроков в истории этого спорта.

Большая мечта – и ясное представление о том, как идти к соревновательному превосходству, – лучшее подспорье для достижения совершенства. О какой цели вы мечтаете? Как должен выглядеть чемпион, который с головой погружен в работу, страстно идет за своей мечтой – стать лучшим в своем виде спорта? Сделайте образ подробным и достаточно ярким, чтобы он, когда потребуется, мог вызвать всплеск адреналина – всплеск, рождающийся только от полного совпадения образа с самым сокровенным желанием.

Кавалер ордена Британской империи Келли Холмс, знаменитая бегунья на средние дистанции, не отказалась от своих чаяний, даже когда столкнулась с личными и спортивными трудностями. В частности, Холмс пришлось преодолеть депрессию и физическую травму, чтобы в итоге в 2004 г. в Афинах блистать на главных в жизни соревнованиях и взять олимпийское золото на дистанциях 800 и 1500 м. В своей книге «Просто действуй! 6 простых шагов к успеху» (Just Go For It! 6 Simple Steps to Achieve Success) двукратная олимпийская чемпионка показала, как важно никогда не сомневаться в своих силах: «Мы бы многого не достигли, если бы думали, что это невозможно. Мечты не невозможны, так идите и воплощайте свои мечты!»

## Действуй как чемпион

*Быть вам надо*

*В делах своих, как в замыслах, великим.*<sup>[2]</sup>

*У. Шекспир*

Нет никакой золотой дорожки к совершенству, совершенство и есть золотая дорога. Пока на нее не ступишь, цели не достигнешь. А раз так, определенное время в течение дня ведите себя как настоящий чемпион, превосходя собственные ожидания. Вот здесь-то и начнется настоящая проверка на прочность. Вы уверены в себе, собранны, полны сил, держите все под контролем.

Чувствуете разницу между выступлением на пике возможностей и самым обыденным? Приходите на тренировку заранее или опаздываете? Выполняете недельный план тренировок или позволяете себе что-то пропускать, потому что слишком устали, слишком заняты? Делаете ли усилие над собой, без которого невозможно совершенство?

Тот, у кого медали нет, говорит: «Однажды завоюю», а золотой медалист побеждает и говорит: «Сегодня завоевал». Сергей Бубка, знаменитый рекордсмен по прыжкам с шестом и золотой медалист Олимпиады в Сеуле 1988 г., всегда наставлял: «Не говори «гоп», пока не перепрыгнешь». Дела и вправду громче слов, так что уделите минуту и спросите себя прямо сейчас: «Когда я готовлюсь к соревнованиям, не расходится ли у меня слово с делом?»

Будут дни, когда идти к победе не захочется, когда нервное напряжение станет брать над вами верх. Покажется, что тягаться с другими вам не по силам. Тогда и наступит момент истины. Представьте, например, что не хотите идти на тренировку. Но пообещайте себе, что первые полчаса будете работать с таким энтузиазмом, как будто она доставляет вам несравненное удовольствие. И тогда все оставшееся время вы проведете в таком же настрое – просто по инерции, будете совершенствоваться и даже чувствовать себя лучше, чем вначале.

Самый простой и действенный способ преодолеть внутреннее сопротивление, отойти от привычного, отказаться от дурных привычек – это притворяться до тех пор, пока не покажете класс и не придете в форму

или пока не бросите все и проиграете. Не торопитесь и возьмите себя в руки. Чемпионы не паникуют.

Выбор между тем, что делать не хочется (идти в зал, следовать плану питания), и тем, чтобы поддаться своим страхам и переживаниям, уступая привычкам (отложить тренировку до завтра, съесть целую пиццу), – это та развилка, которая определяет, достигнете ли вы своих спортивных целей. Поймите, что это – ваш выбор, можете вести себя как чемпион или пойти по пути наименьшего сопротивления и жить себе спокойно.

Выбирайтесь из тупика. Идите уверенно, ничему не давайте себя сбить. Подключайте к игре и разум. Разогрейте ум. В результате вы выработаете для себя новые принципы поведения, которые со временем доведете до автоматизма. Такая стратегия станет поворотной точкой, которая перезапустит ваши чувства и действия. Поведение чемпиона сработает, только если вы будете над ним работать. Так начинайте работать прямо сейчас.



## Ежедневный труд

*Не раз в четыре года, а каждый день.*

*Девиз Олимпийского комитета США*

Под началом Чипа Келли, ныне главного тренера футбольного клуба Philadelphia Eagles, входящего в НФЛ, команда Орегонского университета добилась небывалого успеха. Келли выбрал для Oregon Ducks весьма любопытный девиз: «Выиграть день». Это значит, что каждый день нужно хвататься за возможность стать на сколько возможно лучшим спортсменом. «Если ваш уровень не растет, он снижается» – такова победная философия, которой придется проникнуться, чтобы достичь личного совершенства и соревновательного превосходства. Наивысший результат – вот цель, к которой мы стремимся каждый день.

Совершенство достигается только *сегодня* – не вчера и не завтра, поскольку этих дней не существует. Именно *сегодня* можно развивать задатки и работать с максимальным удовольствием. Ваша задача – выиграть во всех сферах жизни. Чтобы добиться цели, нужно настроить себя на успех, одерживая победу каждый день. Лень чемпиону непозволительна.

Звание чемпиона завоевывается постановкой задач на каждый день и приложением всех усилий для их достижения. Что вы *сегодня* сделали, чтобы стать лучше? Чего *сегодня* достигнете? Проигравшие зацикливаются на том, что у них не получилось на прошлом выступлении, откладывают на потом и не работают в настоящем, поэтому живут во «вчера» и «завтра».

Имя пловца Марка Спитца прогремело, когда он выступил на двух Олимпиадах (1968, 1972), завоевав девять золотых медалей, а также по одной серебряной и бронзовой. Он был первым в истории спортсменом, выигравшим семь золотых наград на одних Играх – невероятный успех, который смог повторить только Майкл Фелпс 36 лет спустя, завоевав восемь золотых медалей на Олимпиаде 2008 г. Спитц понимал, как важно преодолевать себя каждый день. Он говорил: «Я делаю все, что могу. Не забочусь о завтрашнем дне, только о сегодняшнем».

Берите пример с Чипа Келли и Марка Спитца, следующего подходу «выигранного дня» – значит ли это, что нужно больше тренироваться, дать себе время отдохнуть и восстановиться или задать жару на поле. Это ваш

спортивный опыт – так отдавайтесь делу всей душой, берите на себя ответственность за лучший результат. Путь к золоту начинается именно сегодня. Не дайте себя сбить с него. Помните о цели.

Что нужно сделать уже сегодня, чтобы дать самому себе фору? Как чемпион, никогда не удовлетворяйтесь результатом меньшим, чем тот, на который способны, но и не пытайтесь держать себя в ежовых рукавицах ежесекундно. Дисциплина нужна только в самые ответственные периоды дня, чтобы устоять перед искушением и/или начать делать что-то полезное. Для лучшего результата разумно оценивайте, когда нужно собрать волю в кулак, а когда можно и дать себе передышку – расслабиться, заняться чем хочется. Чего вы должны сторониться больше всего? За какие лучшие начинания готовы взяться?

Помните, что на соревнованиях есть моменты, когда дисциплина должна быть железной, но бывают и другие минуты, когда лучше просто перевести дух. Например, гольфист должен собраться, прежде чем ударить по мячу (все мысли о гольфе), но между ударами, на пути от одной лунки к другой, можно отвлечься и расслабиться (гольф – прочь из мыслей).

Неустанно повторяйте себе: «Только золото, не довольствуйся серебром» – в те минуты, когда дисциплина важнее всего. Например, мысленно прокричите себе: «Только золото!» (или «Покажи себя!») – или представьте, что слышите эти слова через динамики, – когда нужно сделать правильный выбор. Скажем, когда решаете, отключить ли будильник и поспать еще в холодный дождливый день или встать с кровати и пойти тренироваться.

## Ежедневный самоконтроль

*Перед сном борец из меня лучше, чем по утрам.*

*Жорж Сен-Пьер, чемпион UFC в полусреднем весе*

Ранним утром спрашивайте себя: «В чем я стану чемпионом сегодня?»

*(Намерения)*

В конце дня спрашивайте: «В чем я был чемпионом сегодня?»

*(Отчет самому себе)*

## Чемпионский список неотложных дел

*Позвольте своей жизни вращаться вокруг мечты и смотрите, как она воплощается.*

*Автор неизвестен*

Чтобы выйти на чемпионский уровень, победная стратегия понадобится и за пределами поля. Она должна включать особые приемы – например, пусть вас повсюду окружают подсказки, которые помогут идти к совершенству и будут напоминать, что вы трудитесь ради победы. Напечатайте записку с фразой «Только золото, не довольствуйся серебром» и оставьте где-нибудь на видном месте, поставьте ее фоном на экране компьютера и продолжайте день с чемпионским настроем.

*Только золото, не довольствуйся серебром.*

Поставьте автоматические электронные напоминалки «только золото» и «не довольствуйся серебром» на повтор в течение дня; пусть, например, телефон время от времени звонит и высвечивает на экране «чемпион». Если знаете, что в какие-то периоды дня наваливается усталость или вы легко поддаетесь искушениям – тратите время впустую на всякую ерунду в интернете, позволяете себе вредную пищу или алкоголь, – поставьте напоминалки «только золото» именно на это время.

*Организация времени – прежде всего.* Правильная организация времени, будь вы профессиональный спортсмен, студент или любитель, должна стать неотъемлемой частью вашего планирования дня и недели. Например, ставьте задачу – стремление к победе – каждый день. Правильно распоряжайтесь временем, энергией и ресурсами. *Чемпионы следят за временем и мыслями, что бы они ни делали, каждый день.* Это делает их успехи последовательными.

Не забывайте, что ключевое слово здесь – *радость*, так что обязательно радуйте себя чем-нибудь каждый день, ведь маленькие удовольствия ведут к счастливой и успешной жизни. Что бы вы ни любили делать, наслаждайтесь своим хобби. Благодаря таким мысленным разрядкам вы восстановите силы и достигнете желаемого. Чемпионы понимают, что никто не будет жить, тренироваться и соревноваться за них. Они – чемпионы, потому что сами несут ответственность за свою жизнь и

делают то, что считают для себя лучшим.

*Грамотно рассчитывайте силы.* Оторванный от реальности план изначально обречен на поражение. Невыполнимые планы ведут к разочарованию, так что оценивайте свои силы объективно. Перед сном похвалите себя за то, что сделали, пусть даже сделали только сейчас.

Постановка задачи на день и списки дел – отличный способ успевать как можно больше и лучше. Но постарайтесь не загружать список чрезмерно, особенно неважными делами. Для максимального успеха ваш список должен стать списком дел, которые вы не отложите на потом.

Вы сильнее тех неудобств, которые возникают из-за поддержания самодисциплины во время усердного труда или изменения привычного уклада. Чтобы достичь хорошего результата, представляйте то удовольствие, с которым будете вычеркивать очередной пункт списка. Жизнь – это череда выборов, а время – драгоценность. А раз так, держите игру под контролем, делая разумный выбор и тратя время с умом.

Чтобы улучшить результативность каждого дня, ставьте на ладонь точку золотой ручкой или носите золотой браслет. Эти видимые напоминания подзадорят вас, подтолкнут прикладывать больше усилий, помогут сохранять чемпионский взгляд на жизнь. Золотая точка или браслет не дадут забыть о фразе «Только золото, не довольствуйся серебром», они будут с вами, куда бы вы ни пошли.

*Организация ради координации.* Многим из нас нужно дать себе обещание не только начать, но и продолжать вести себя более организованно, это повышает результативность и поддерживает внутреннюю гармонию. У вас продуман каждый прием пищи в течение дня, даже здоровые перекусы? Составляете план сборов, перед тем как отправиться на соревнования?

Перед поездкой на соревнования хорошо бы собрать вещи на день раньше. Подготовьте вещи, форму, лишнее полотенце, полезные продукты для перекусов (изюм, арахис, бананы), воду в бутылках, деньги. Потом зарядите телефон и плеер.

Помните, что от прочих организационных изменений в жизни может зависеть настроение и успех выступлений. Например, поддерживайте в чистоте и порядке спальню, рабочее место, раздевалку в зале, используйте цветные папки для бумаг, не выкидывайте лишнего, заносите в ежедневник только то, что действительно необходимо.

Время от времени уделяйте полчаса планированию времени и уборке, чтобы не началась неразбериха. Устранение суматохи в личном пространстве снизит уровень стресса. Слушайте музыку, пока убираетесь и

составляете расписание, это задаст ритм. Но не нужно ставить на повтор одно и то же. Отойдите от привычного: поэкспериментируйте с джазом, классикой, хип-хопом, классическим роком, кантри, зайдеко, электронной музыкой и техно. Вы наверняка удивитесь, насколько меняются ваши музыкальные предпочтения в зависимости от ситуации.

## Сила в людях

*Продолжать разговор было невозможно, все слишком много говорили.*

*Йогги Берра*

Отношения с окружающими могут как облегчить, так и осложнить путь к совершенству. Поэтому для получения удовольствия и достижения успеха в спорте умение общаться иногда оказывается не менее важным, чем физические показатели. Оно помогает понимать и других, и самого себя, правильно выражать мысли и слышать собеседника, выстраивать приятные и взаимовыгодные отношения.

Дуэт Мисти Мэй-Трейнор и Керри Уолш Дженнингс является самым титулованным в истории пляжного волейбола. Осознавая важность командной работы, перед Олимпиадой 2012 г. они обращались к спортивному психологу, чтобы научиться понимать друг друга с полуслова как на поле, так и за его пределами. В Лондоне непобедимые напарницы в третий раз подряд завоевали золотую медаль. Вне зависимости от того, занимаетесь ли вы индивидуальным или командным видом спорта, развитые навыки взаимодействия с людьми необходимы, чтобы поддерживать хорошие отношения и сглаживать конфликты – с тренерами, партнерами по команде, журналистами, чиновниками, соперниками, семьей и друзьями. Вот несколько полезных рекомендаций по их развитию:

*Найдите себе цену.* Не позволяйте другим нарушать ваши права или относиться пренебрежительно. Пресекайте словесные и физические нападки, сексуальные домогательства. Если чьи-то поступки нарушают ваши права, сразу же говорите об этом, не дожидаясь повторения. Лучше всего – прямым текстом. И, в свою очередь, относитесь к другим уважительно.

*Слушайте других.* Уделяйте собеседнику все внимание, а не думайте, как ему ответить или что еще нужно бы сделать сегодня. Покажите, что вы его слушаете, смотрите в глаза, кивайте в знак согласия. Обобщайте мысль говорящего, чтобы дать понять – его поняли. Когда человека слышат, он и говорит охотнее.

*Не думайте за других.* Спросите, что человек думает и чувствует, а не говорите, что он, по-вашему, должен думать и чувствовать. Точно так же и

другие не должны решать это за вас. Всегда будьте искренни и тактичны.

*Не откладывайте разрешение конфликтов.* Не позволяйте разногласиям усугубиться. Если нужно, сделайте перерыв (может, даже на целый день), остыньте, проветрите голову, потом объясните свою позицию и с чем вы не согласны. Такой подход быстро разрешит любые противоречия и восстановит мир. Препирательства ни к чему хорошему не приводит.

*Критикуйте поступки, а не людей.* Вместо того чтобы нападать: «Какой же ты...», что может быть воспринято как переход на личности, лучше сказать: «То, что ты говорил обо мне перед всей командой, обидно. Разве ты этого хотел?» Всегда лучше обсудить конкретный поступок. Избегайте обобщений вроде «ты никогда...» или «вечно ты...».

*Будьте благоразумны.* Не пытайтесь во всем быть идеальным и не ожидайте этого от других. В случае разногласий ищите компромисс. Общаясь с другими, спрашивайте себя: «Какой выход будет справедливым и разумным для обеих сторон?» Смысл в том, чтобы вместе найти решение, которое удовлетворит всех. Не думайте категориями «черное – белое», «все – или ничего», «хорошо – плохо».



## Командная работа: судьба одна на всех

*Легко сломать одну стрелу, но не связку из десятка.*

### *Японская пословица*

Японская притча о десяти кувшинах саке прекрасно иллюстрирует разницу между тем, чтобы просто состоять в одной команде, и тем, чтобы работать как настоящая команда. В притче рассказывается, как десять стариков решили отметить Новый год большим сосудом горячего саке. Поскольку столько ни у кого не было, все согласились принести по кувшину, а после слить их вместе. Спускаясь в погреб, каждый старик думал: «Слишком уж хорошо мое саке! Никто и не заметит. На вид же не отличишь. Все равно хорошо выйдет. Принесу лучше кувшин воды».

И вот, когда все собрались снова, каждый торжественно перелил в сосуд содержимое своего кувшина, и все только робко поглядывали друг на друга, разогревая к празднику воду.

*Социальная леность* – психологический термин, описывающий разобщенное поведение стариков из притчи. В целом же социальная леность означает склонность людей прилагать меньше усилий к выполнению задания, если его нужно выполнить вместе, а не самостоятельно, поскольку чувство личной ответственности рассеивается.

Не забывайте о стариках из притчи о десяти кувшинах саке, если хотите быть достойным членом команды. Вместо того чтобы прятаться за спинами, всегда выкладывайтесь по максимуму от начала до конца. Хватайтесь за малейшую возможность принести команде пользу, облегчайте повседневную работу тренерского состава. Ни на поле, ни за его пределами не позволяйте себе лить воду в общий котел, думая, что никто не заметит.

Важно понимать, что общее благо – благо для каждого. То есть чем больше вкладываешь сил, тем большего добивается команда. А чем большего добивается команда, тем больше получаешь сам, ведь от победы команды выигрывает каждый. Если хорошенько постараться, получишь и внутреннюю награду (удовольствие, удовлетворение, самореализация), и внешнюю (трофеи, одобрение, шанс попасть в престижный спортивный клуб).

Хорошие товарищи по команде помогают нам стать теми спортсменами, которыми мы можем стать. Так что старайтесь выявлять лучшие качества друг друга, поддерживайте, когда нужно. «Нет ничего важнее командного духа, потому что, если в команде все стоят друг за друга горой, играют сообща и не жалеют сил, то даже наличие спортивного таланта становится второстепенным», – говорил Крис Пол, защитник входящей в НБА «команды мечты» Los Angeles Clippers.

Один теннисист, не тушующийся ни перед одним соперником, как-то поделился со мной наблюдением: «Я заметил, что, играя в парный теннис с более сильными противниками, мы начинаем обращать больше внимания на командный дух и позитивный настрой во время матча. Например, ободряем друг друга: «Не переживай из-за прошлой подачи, все равно все хорошо. Все под контролем!» Это как раз то, чего не хватает новичкам, там пары часто пререкаются и указывают друг другу, как бить. Хотя все знают, что новая подача будет совсем не такой, как предыдущая!»

Партнеры-чемпионы часто говорят о химии, общности и едином ритме сердца. Доверие – основа прочного «мы» в командах-победителях. Все тянут лямку (или толкают) в одном направлении. Бейтесь, не сдавайтесь, действуйте как единое целое, чтобы вырваться из полосы неудач, серии проигрышей. Всегда думайте, как помочь общему делу. У команды одна судьба на всех, а раз так, то и все действия должны идти на пользу команде, служить победе. Ответьте себе на три вопроса, помогающих оценить вас как командного игрока:

1. Что из того, что я делаю, ослабляет команду (например, жалобы, сплетни)?
2. Что я не делаю, что ослабляет команду (например, не поддерживаю товарищей по команде, не принимаю свою роль)?
3. Что особенного я сделаю, чтобы приносить больше пользы, двигать команду вперед (играть активнее, чаще давать знаки другим игрокам во время матчей)?

## Словом и делом

*Сила группы определяется силой лидера.*

*Винс Ломбарди*

Лидеры меняют положение команды к лучшему, ведя ее от хороших выступлений к золотым. Лидером может и должен быть любой член команды, не только тренер или капитан. Каждый должен искать возможность стать лидером в собственной жизни и думать, что хорошего может сделать для команды.

В командах чемпионского уровня на лидеров возлагается серьезная ответственность. Любой команде, любому спортсмену легко сохранять чемпионский настрой, когда они ведут в счете, но команды первого эшелона знают, что этот настрой нужнее всего в трудное время. Вместо того чтобы искать виноватых и жаловаться, такие команды, потерпев неудачу или показав невыразительное выступление, относятся к нему как к уроку: «Мы справимся лучше и найдем способ все преодолеть».

Под руководством тренера Джона Вудена мужская сборная Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе по баскетболу десять раз одерживала победу в чемпионате Национальной ассоциации студенческого спорта, провела четыре сезона без единого поражения и выиграла 88 матчей подряд. Вуден стал величайшим тренером XX в. по версии телеканала ESPN. Он всегда был благожелателен, но руководил твердой рукой. В его книге «Вуден у руля: как привести команду к победе» (Wooden on Leadership: How to Create a Winning Organization) можно найти немало полезного, в частности, вот как он определяет «успех» для себя и своей команды:

Прежде чем направлять других, научитесь управлять собой. Определите для своих подопечных успех как первостепенную задачу, на которую необходимо направить все усилия. И покажите, как упорно надо работать, на собственном примере. Большинство последуют за вами. Остальным посоветуйте подыскивать другую команду.

Именно такой жесткий, но позитивный подход оказывается действенным, поскольку одной лишь критикой и устрашением людей не

увлечь, скорее они только замкнутся в себе и сдадутся. Конструктивный подход позволяет выстроить доверительные и уважительные отношения. Как бы вы хотели, чтобы с вами обращались? Наверняка вам хочется, чтобы вас поддерживали и помогали, а не унижали и наказывали. Так не забывайте и к другим относиться так же. Всегда поддерживайте других, будьте честны и искренни в общении.

Вот 10 советов, которые помогут вам стать настоящим лидером:

1. Четко представляйте, чего хотите добиться, и без сомнений идите к цели.

2. Настоящие лидеры прислушиваются к критике, а не пресекают ее.

3. Верьте в свои силы и сохраняйте оптимизм. Не теряйте голову, проявляйте самообладание в трудные минуты. Спортсмены должны знать, что надежда есть, и искать подтверждения этому они будут на лицах тренеров и капитанов.

4. Думайте – по-настоящему думайте! – о других. Проявляйте интерес к человеку, а не только к его результатам.

5. Уважайте и цените собственный вклад, так же как и вклад других.

6. Помните, что ваша роль не сводится только к спортивному выступлению, вы ведете за собой и на поле, и в жизни.

7. Не давайте забыть ни себе, ни другим об ответственности за поведение во время игры и в любое другое время. Иногда хватит и похлопывания по плечу, а иногда нужно дружественное, но не терпящее возражений напоминание.

8. Учитесь оценивать любую ситуацию и вести себя соответствующим образом.

9. Делите все тяготы и заботы команды, никогда не требуйте от других того, что не хотите делать сами.

10. Поступайте правильно, даже если это не встречает одобрения и требует больших усилий.

## Нет победы без перемен

*Бесперывные изменения вращают колесо жизни, так что действительность предстает во всем своем многообразии.*

### *Буддийская пословица*

Большинство людей не любят перемены, исключение составляют разве что водители автобусов, младенцы, которым пора сменить подгузник, и те, кто пользуется торговыми автоматами. А если серьезно, то – послушайте-ка – кардинальные жизненные изменения и провалы могут перевернуть наш привычный быт, устроенную жизнь, место в семье, команде, на работе, в обществе. Впрочем, ко всему этому можно приноровиться.

Под перемены можно подстроиться, если подходить к ним гибко. Гибкость подобна стремительному ручью. А упрямство – это валун, который лежит в русле и мешает потоку. Сталкиваясь с переменами, обтекайте их, прикидывайте, как можно обойти каждое препятствие (или даже обратить его себе на пользу), а не пасуйте перед ним. Чаще всего спортсмены сталкиваются со следующими трудностями:

- непрохождение отбора в команду;
- для спортсмена-первокурсника – переезд в колледж;
- выход из основного состава;
- внезапная смена тренера;
- восстановление после серьезной травмы;
- переход в другую команду в середине сезона;
- прекращение участия в соревнованиях.

Проблемы неспортивного характера могут включать:

- развод родителей;
- смерть родственника;
- разрыв отношений;
- финансовые трудности;
- натянутые отношения с соседом по комнате;
- переезды, тоска по дому;
- неуспеваемость в учебе;
- разлад с друзьями.

Перед лицом неприятностей люди нередко позволяют чувствам вины и

стыда взять верх, перестают заботиться о себе. Иногда они направляют гнев на себя же, занимаются саморазрушением, подсаживаясь на алкоголь и наркотики, страдая от апатии, переставая следить за собой. Или ссорятся с любимыми и друзьями, отталкивая их, когда они на самом деле нужнее всего.

Сталкиваясь с потрясениями, соберите волю в кулак. Чемпионы играют в тех условиях, какие есть, справляясь с ситуацией, а не прячась от нее, делая вид, что вовсе не разочарованы.

Помните, чем от большего причесетесь сейчас, тем от большего станете прятаться в будущем. Идите в бой, а не убегайте от перемен.

Поступайте правильно: в минуты душевного напряжения советуйтесь с близкими и наставниками – и позитивная отдача не заставит себя ждать. Цените тех, кто вас окружает, и не стесняйтесь просить у них помощи, когда это необходимо. И встряхните себя, бросьте лгать, причинять другим боль и разрушать себя.

А еще придерживайтесь базовых принципов, поскольку самое важное – неизменно.

Базовые принципы включают:

- регулярные занятия, следование программе тренировок;
- следование программе питания;
- поддержание режима сна и отдыха;
- выделение времени на отдых, расслабление;
- внимание к собственным чувствам;
- приятное времяпровождение в компании;
- поиск способов помочь другим;
- обновление жизненных целей и принятие только обдуманных решений.

Даже если нет ни малейшей возможности подняться со скамейки запасных в какой-то из сфер своей жизни ввиду существенных перемен и потрясений, таких как болезнь, травма, потеря, все равно можно преуспеть в других областях, если сосредоточиться на других талантах.

В этой главе мы обсудили, что быть чемпионом – значит бороться за золото (с лучшими из лучших, с самим собой) в спорте и во всех сферах жизни, причем не только в те несколько часов тренировки, когда вы пробегаете милю за милей на стадионе или отбиваете ноги, прыгая в бассейн. Золотая мечта складывается из ежедневных, но безупречных

маленьких свершений. Это основа основ. Держа это в уме, спросите себя:  
«Я борюсь за свою мечту или работаю спустя рукава, бьюсь за золото или  
удовлетворюсь серебром?»»

## Глава вторая

# Тренируй сознание

*Ум нужно тренировать не меньше, чем тело.*

*Брюс Дженнер*

Перечисляемые в этой главе психологические навыки признаны учеными первостепенными для раскрытия спортивного потенциала. Наверняка какие-то из них хорошо вам знакомы, в таком случае их остается совершенствовать. И что-то вы для себя откроете – такие навыки нужно будет научиться применять, чтобы облегчить себе путь. Подгоняйте каждую технику под собственные нужды, под конкретную ситуацию.

Сила воли развивается не за день. Применяйте для этого те же принципы, которыми пользуетесь для тренировки тела: повторение (целенаправленно упражняйтесь каждый день) и закрепление (подбадривайте себя напоминанием: «Я качаю не только мышцы, но и мозг»). Чтобы результат стал ощутимым, придерживайтесь плана самосовершенствования и постарайтесь время от времени в течение дня применять один-два навыка, это создаст полноценную прочную основу. Ниже дан перечень самих навыков:

- *постановка цели*: реши и запиши;
- *воображение*: представь, чтобы воплотить;
- *внутренний диалог*: корми хорошего волка;
- *твердость*: тренируй мышцу уверенности;
- *сосредоточенность*: чемпионы не откладывают на потом;
- *контроль дыхания*: вдохни в выступление жизнь;
- *стойкость*: копи внутреннюю силу;
- *приручение нервов*: от паники к запалу;
- *оптимизм*: юмор – лучшее лекарство;
- *язык тела*: произведи золотое впечатление;
- *напряжение*: оседлай волну;
- *самовнушение на практике*: фразы, вдохновляющие побеждать.



## Постановка цели: реши и запиши

*Ставь высокие планки и не останавливайся, пока не возьмешь высоту.*

*Бо Джексон*

Есть у вас будничные, краткосрочные цели? А значимые, долгосрочные? Какой вы видите вершину своего спортивного олимпа? Хотите войти в университетскую сборную, получить спортивную стипендию университета, пробежать марафон меньше чем за три часа, выиграть олимпийское золото? Очень важно определить цели и ясно себе представлять, что нужно для их достижения. После этого можно составить план, следовать ему и наконец достичь успеха. Чтобы действовать как чемпион, нужно хорошо представлять себе цель и сосредоточиться на ней. У такого подхода сразу несколько преимуществ. Во-первых, ясные установки могут благотворно повлиять на энтузиазм, напористость, желание сражаться и побеждать. Во-вторых, они помогают осознать, в чем ваши сильные стороны, а над чем еще нужно работать. Они освещают тропинку к заветной цели. Какой бы ни была спортивная мечта, она будет сиять вам путеводной звездой. И, держа в уме цель, вы будете понемногу преодолевать себя изо дня в день.

Американский конькобежец Дэн Дженсен выиграл золотую медаль на дистанции 1000 м на зимней Олимпиаде 1994 г. в Лиллехаммере, а за всю блестящую карьеру установил восемь мировых рекордов. Он говорил, как важно ставить дерзкие цели: «Не думаю, что можно задать себе слишком высокую планку. Чем она выше, тем больше придется работать. Не получится – не страшно, но только если честно шел к ней и выкладывался на все сто».

На какую высоту вы хотите подняться? На какой пьедестал взойти? Прежде всего нужно обозначить цели, написать их и оставить на видном месте, например в спальне, чтобы каждый брошенный на них взгляд подогревал решимость. Затем решите, как поочередно достичь каждой из намеченных целей. То есть сосредоточьте все силы, внимание, энтузиазм на претворении в действительность своего плана – шаг за шагом, день за днем.

Результаты во многом зависят от самих целей, так что важна сама их

постановка. Заручиться поддержкой друга, товарища по команде, тренера, наставника – кого-то, кто бы беспристрастно следил за вашей работой и не позволял опускать руки. Ниже дан список из пяти вопросов, позволяющих оценить поставленные задачи, будь то задачи на следующую неделю, сезон или всю спортивную карьеру:

- Конкретна ли моя цель?
- Измерима ли моя цель?
- Позитивна ли моя цель?
- Воодушевляет ли меня цель?
- Записал ли я эту цель?

Продумайте трехуровневую систему оценки успешности достижения цели по итогам конкретной тренировки, соревнования или наступающего сезона: 1) золото, 2) серебро, 3) бронза. При такой системе «бронза» означает желаемый результат, на который можно рассчитывать по здравой оценке прошлых выступлений и текущих возможностей. «Серебро» можно заслужить значительным улучшением. И наконец наградите себя «золотом», если покажете лучший результат или совершите капитальный прорыв.

Такая система задает три уровня успеха, а не сводит достижение цели к однозначному «получилось/не получилось». У подхода есть и еще одно преимущество: нет предела совершенству, так что нет опасности недооценить собственные силы. Рассмотрим три ярких примера практического применения трехуровневой системы в различных видах спорта.

1. Гольфист со средним игровым гандикапом 15 совместно с тренером разрабатывает план по улучшению результатов и задает на предстоящий сезон желаемые показатели: бронза – гандикап 15–13,5; серебро – 13,4–11,5; золото – 11,4 и ниже.

2. Спринтер, недавно пробежавший стометровку за 10,5 секунды, обсуждает с тренером, каких результатов можно ожидать на ближайших соревнованиях: бронза – 10,6–10,5 секунды; серебро – 10,49–10,4, золото – 10,39 и меньше.

3. Баскетболистка, забивающая 80 из 100 мячей, хочет путем регулярных командных тренировок улучшить этот показатель. Она решает для себя так: бронза – 75–80 попаданий; серебро – 81–85; золото – 86 и больше.

Гэрри Холл-старший – американский пловец, трехкратный олимпийский чемпион (1968–1976). За свою выдающуюся карьеру он

установил десять мировых рекордов. Он был удостоен 13 титулов конференции Big Ten и восьми – Национальной ассоциации студенческого спорта. Сейчас он управляет крупнейшим во Флориде плавательным лагерем, где в лучших условиях могут заниматься спортсмены всех возрастов и уровней. Холл рассказал мне, что думает о постановке целей:

Целеполагание состоит из двух важнейших частей: сначала вы пишете список замыслов на бумажке, а потом оставляете где-нибудь так, чтобы он попадался на глаза каждый день. Я обычно советую использовать для этого зеркало в ванной и дверь холодильника – на них все точно смотрят. Когда мне было шестнадцать и я готовился к своей первой Олимпиаде, тренер записал время, к которому я должен был стремиться, на доске для плавания, которой я пользовался каждый день. Хочешь не хочешь, а цифры все время были перед глазами, и, когда в итоге у меня получилось, меня отобрали в олимпийскую сборную.

## **Воображение: представь, чтобы воплотить**

*Увидь умом, потом глазами, потом телом.*

*Ягю Мунэнори, мастер-мечник (1571–1646)*

Создание психических образов, в повседневной жизни чаще называемое визуализацией, – это процесс, который задействует все чувства человека и помогает ему не только ясно представлять конечную цель, но и осваивать и развивать новые физические навыки. Представление удачного выступления дополняется мысленным созданием или воссозданием обстановки на спортивном мероприятии или его части. Эта разновидность воображаемой «репетиции» может способствовать и развитию физических навыков: чем больше тренируешься в уме, тем лучше выходит на практике. Так что воображение – это отнюдь не просто витание в облаках. Чтобы извлечь максимальную пользу, для развития силы мысли, как и силы физической, необходимы ответственность и дисциплина.

Влияние воображения на физическую форму изучалось в ходе десятков экспериментальных исследований. В 1983 г. выдающиеся спортивные психологи д-р Дебора Фелц и д-р Дэниэл Лэндерс завершили работу над масштабным обзором научной литературы, посвященной этому вопросу, и подтвердили положительный эффект мыслительных упражнений. Они доказали, что воображение – один из мощнейших приемов в арсенале нашего сознания.

Хотя построение образов не гарантирует, что вы всегда будете побеждать на матчах или показывать лучшее время, оттачивание таких навыков повышает шансы на успех в спорте. В частности, ваши выступления станут лучше, если нейронные связи в мозгу станут устойчивее, а мышечная память укрепитя. Поэтому образные тренировки составляют неотъемлемую часть подготовки всех олимпийских спортсменов. Воображение полезно в любых видах спорта вне зависимости от того, какие физические навыки для них требуются.

Мозг не всегда отличает реальность от ярких мысленных образов, поскольку в обоих случаях задействуется одна и та же его область. Например, многим людям снится кошмар о том, что их кто-то преследует. В действительности спящий находится в безопасности, дома в своей кровати, но просыпается в ужасе – дыхание учащено, сердце колотится. Сон был

только в его голове, но видение отражается на физическом состоянии настолько, что заставляет проснуться.

Нейрофизиолог и спортивный психолог д-р Генри Дэвис изучал нейронную активность мозга спортсменов мирового класса с помощью магнитно-резонансной томографии. В рамках исследования 2008 г. им предлагалось посмотреть видео с их удачными и неудачными выступлениями. Спортсмены, которым показывали успешные выступления, продемонстрировали большую активность в правой части премоторной коры головного мозга, отвечающей за планирование действий.

Визуализируйте успех, представляйте, как без помех идете к идеальному результату. Постройте четкий и ясный мысленный образ, для полноты картины воссоздайте соответствующие физические ощущения. Сделайте образ зримым, добавьте к нему звуки, запахи, чувства, впечатления и яркие эмоции – все, что вы действительно испытывали бы. С опытом образы будут становиться все отчетливее и подробнее.

Во время визуализации старайтесь представлять картинку объемной, пусть история развивается от первого лица (не смотрите на себя со стороны). Цель такой мысленной «репетиции» состоит в том, чтобы «увидеть, прочувствовать происходящее, ощутить радость» (УПР). Видеть своими глазами, как вы достигаете цели, намного действеннее, чем просто представить. Основные три правила успешной мысленной репетиции таковы:

1. *Увидьте* свой успех во всей красе.
2. В мельчайших подробностях *прочувствуйте* свое мастерство.
3. Позвольте себе ощутить *радость*, оттого что видите и чувствуете победу.

Я как-то работал с одним опытным игроком в американский футбол, который придумал своеобразную силовую тренировку для мозга. Он каждый день расслаблялся на десять минут, глубоко дышал и «видел и чувствовал», как в самых разных игровых ситуациях, в любых погодных условиях точно выбивал мяч из рук противника (при этом прокручивал лучший, приемлемый и худший из возможных сценариев). Он использовал воображение как «прогон» безупречной игры и тренировался, чтобы уверенно справляться с любым развитием событий. Он также заранее осматривал стадион, на котором планировалось провести следующую игру, чтобы живо ее себе представить.

Канадец Дафф Гибсон, выигравший золотую медаль в скелетоне на зимней Олимпиаде в Турине в 2006 г., рассказал мне, как он использует

визуализацию для выступлений на высшем уровне:

В скелетоне визуализация играет ключевую роль. Когда несешься по льду быстрее машины на скоростной автостраде, для успешного и безопасного выступления необходимо сосредоточиться на настоящей минуте. Воображение, как ничто другое, тренируется практикой, и в конце концов я научился использовать этот навык, чтобы готовиться к серии поворотов на каждой новой трассе, а также удерживать внимание на том, что должен делать. Благодаря визуализации я научился расслабляться по время спуска, а это очень важно для набора скорости.

Британцу Стиву Бакли в свое время принадлежал рекорд по метанию копья, он выиграл четыре золота на чемпионатах Европы, три – на играх Содружества, завоевал два серебра и бронзу на Олимпийских играх, два золота – на чемпионатах мира. Я у него как-то поинтересовался, какие психологические качества сыграли, по его мнению, наибольшую роль в его выдающейся спортивной карьере. Он ответил:

Трудно выделить что-то одно, поскольку в разные периоды на первый план выходили различные качества. Хотя мне кажется, что одно из важнейших – четкое понимание, что и когда делать. В связи с этим не могу не выделить визуализацию. Мы стремимся к тому, чтобы создать в голове высококачественный «видеоряд», который предопределит будущее. Как-то раз, готовясь к очередной Олимпиаде, я получил травму, так что смог оценить всю действенность этого принципа по достоинству. Можно сказать, весь последний этап подготовки к Играм в 96-м я упражнялся в воображении. Вместо того чтобы тренироваться, я только представлял тренировки. Опущу подробности, скажу только, что то выступление я считаю одним из лучших и я ценю то серебро выше любого золота.

Практикуйте мысленные тренировки по 10–15 минут 2–3 раза в неделю. Выберите для оттачивания конкретный навык или отработайте свои действия при различных поворотах событий, продумывайте все возможные ситуации. Например, представляйте, как укладываетесь в желаемое время на марафоне, под конец бейсбольного матча выводите бьющего из игры или забиваете победный гол на последней секунде.

Короткие мысленные прогоны тоже полезны. Репетиции можно устраивать в любую свободную минуту, перед сном накануне соревнования, во время разминки перед игрой, а особенно хорошо – непосредственно перед решающим шагом. Возьмем, например, гольфиста на чемпионате. Игрок должен стараться представить, почувствовать, как делает точный удар еще до того, как взмахнет клюшкой.

Завершить наш разговор предлагаю мысленным упражнением. Сядьте на стул, выпрямите спину (то есть выполнять его нужно не лежа в кровати или на полу, так как это может вогнать в сон). Закройте глаза, следите за дыханием. Дышите глубоко и медленно, позвольте мыслям улечься, а телу расслабиться. Выберите в своем виде спорта какой-нибудь прием, например штрафной бросок в баскетболе или уходящую подачу в теннисе.

Начинайте мысленно воссоздавать корт, постепенно добавлять детали и звуки. Особое внимание уделите физическим ощущениям: почувствуйте, как сгибаются колени и локти, напряженно или расслабленно вы дышите, как лежат в руке ракетка и мяч, каков мяч на ощупь, когда вы его закручиваете или отбиваете с подскока.

Когда мысленно начинаете готовиться к броску или подаче, например три раза стучите мячом об пол, делаете глубокий вдох, видите кольцо, – дышите медленно, позволяйте вдоху пройти по телу. Потом увидите, прочувствуете каждое мгновение, ощутите радость от движения. Сосредоточьтесь все внимание на том, что делаете, и завершите картинку, наблюдая, как мяч со свистом рассекает воздух и попадает в корзину или опускается на половине соперника, принося вам очко за эйс.

Не поленитесь выполнить это упражнение с успешной концовкой три раза кряду с полной отдачей. Если вам представляется, что вы промахиваетесь, не попадая в корзину, или мяч угодил в сетку, или вы не можете сосредоточиться, повторяйте процесс от начала до конца, пока не добьетесь нужной картинки. В дальнейшем это приблизит вас к выступлению, достойному золотой медали.

## **Внутренний диалог: корми хорошего волка**

*Каждый человек отличается тем, что думает, в каком состоянии его ум.*

*Уилли Мейс*

У индейцев чероки есть старинная притча о двух волках. Дед объясняет задиристому внуку, что в каждом человеке живут два волка. Один из них хороший, он приносит своему хозяину пользу, а другой – злой, он все разрушает. Эти волки дерутся за то, чтобы контролировать человека. Внук внимательно слушает и спрашивает: «Какой же из волков победит?» Дед отвечает: «Тот, которого ты кормишь».

Если мысли определяют чувства, то чувства могут влиять на спортивные показатели. Зная эту простую истину, старайтесь любить себя и свой вид спорта. То есть следите за тем, что думаете о себе, и всегда кормите хорошего волка, а не плохого! Возможно, это один из важнейших жизненных уроков, который нужно усвоить. Осознание того, что выбор вы делаете самостоятельно, очень важно, оно воодушевляет.

Первый шаг к тому, чтобы кормить хорошего волка, заключается в том, чтобы научиться определять негативные, пораженческие мысли. Среди самых распространенных негативных мыслей спортсменов такие: «Никогда у меня не получится», «Ни за что с этим не справлюсь», «Команде от меня нет пользы». Временами такие мысли приходят ко всем, так что прямо сейчас потратьте минуту и вспомните, какие распространенные негативные мысли о собственных спортивных возможностях мелькают в вашем сознании на тренировках и соревнованиях.

Теперь очередь второго шага в кормлении хорошего волка: все самоуничижительные мысли (вроде «Не мое это!») превратите в ободряющие (такие как «Ну давай!»). От самобичевания толку не будет.

Вместо этого возьмите собственные мысли под контроль. Для развития умственной мышцы, поднятия настроения и улучшения спортивных показателей проделывайте эти два приема регулярно.

Когда плохой волк (страшный и ужасный!) поднимает уродливую голову во время соревнований, не дайте ему даже начать рычать. Внутренний диалог (то есть мысленное произнесение слов или коротких фраз для самого себя) должен быть позитивным: «Так, я заработал



штрафное очко. Начинаю нервничать, заикливаться на этом. Хватит. Дыши. Нажимаю в голове кнопку перезагрузки, стираю воспоминание из памяти. Вот и все. На оставшуюся часть игры снова смотрю с энтузиазмом и уверенностью». В тех видах спорта, где реакция должна быть особенно быстрой, таких как баскетбол или футбол, просто мысленно крикните себе: «Проехали!»

В ходе недавнего анализа 32 опубликованных ранее исследований по спортивной психологии д-р Антонис Хацигеоргиадис и его коллеги из греческого Университета Фессалии подтвердили, что внутренний диалог может значительно улучшить выступление спортсмена. Их статья была опубликована в июльском номере журнала *Perspectives on Psychological Science* в 2011 г. Хацигеоргиадис пишет: «Разум управляет телом. Если мы контролируем то, что думаем, это положительно сказывается на том, что мы делаем».

Ученые также обратили внимание на использование различных форм внутреннего диалога при выполнении разных действий. Там, где важна моторика, например в гольфе, лучше давать себе инструкции (скажем, «Лучше разверни корпус»), чем подбадривать («Ты лучший!» и т. д.). И наоборот, мотивирующие фразы оказываются полезнее там, где требуются сила или выносливость, к примеру в беге или велосипедных гонках. Внутренний диалог чаще более эффективен для новых упражнений, чем для уже хорошо изученных, но пользу из этой техники могут извлечь и новички, и опытные спортсмены.

Хотя избавиться абсолютно от всех неприятных мыслей, наверное, не получится, в ваших силах бороться с ними и заменять их на более приятные и полезные. Как мы увидим ниже, в ответственный момент конечная цель состоит в том, чтобы выйти за рамки осознанного мышления и сосредоточиться непосредственно на выполняемом действии (поймать волну, так сказать). Стремитесь к тому, чтобы улучшить мысли и успокоить разум. Чтобы выступать, как победитель, всегда кормите в себе хорошего волка!

## **Твердость: тренируй мышцу уверенности**

*Каждый промах приближает меня к победе.*

*Бейб Рут*

Исследования спортивных психологов, как и рассказы победителей, подтверждают, что для успеха в спорте неоценимую роль играет уверенность в себе. Уверенность в своих силах означает веру в свои способности, подготовленность и потенциал. Легендарный теннисист Джон Макинрой говорил, что великого спортсмена отличает непоколебимость в трудную минуту. Чтобы добиться успеха, нужно поверить, что ты можешь его добиться.

Истинная уверенность в себе легко не дается. Легендарный гольфист Джек Никлаус развивал ее специальными тренировками, особенно готовясь к четырем важнейшим в году чемпионатам. Он поставил рекорд, выиграв восемнадцать чемпионатов, но еще на девятнадцати занял 2-е место, а на девяти – только 3-е. Так что в тройку лучших он входил на 46 чемпионатах!

После победы в очередном чемпионате Никлаус заметил в одном интервью: «Если я хорошо подготовился, то всегда рассчитываю на победу». Два ключевых шага к обретению уверенности перед соревнованием – прошлые выступления (отражающие предыдущие достижения и высокие оценки) и полноценная подготовка (выраженная в качественных и количественных показателях).

Перефразируя спринтера Мориса Грина, бывшего рекордсмена по бегу на 100 м, тренироваться надо так, как будто ты второй (то есть развивать талант), а соревноваться – как будто первый (доверять таланту). В день соревнований действуйте уверенно, делая упор на собственное мастерство и физические данные, которые подтверждаются прошлыми успехами, позвольте себе заразиться воодушевлением тренеров и соратников по команде. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и слабых местах соперников, а не наоборот.

Постарайтесь провести параллели между предстоящим испытанием и прошлыми ситуациями, в которых вы показали хороший результат или превзошли собственные ожидания. Скажите себе: «Я делал это раньше, смогу и сейчас». Сосредоточьте внимание на выступлении, а не на возможном поражении.

Чтобы выступать на чемпионском уровне, уясните себе важность хорошей памяти в отношении побед и короткой (назовем ее выборочной амнезией) в отношении неудач. Поражения терпят все атлеты, но чемпионы не вспоминают без конца о провалах. Вместо этого они думают о положительном опыте и уверенно продолжают двигаться вперед.

Бегун на средние дистанции из Алжира Нуреддин Морсели, на Играх 1996 г. в Атланте завоевавший золото на дистанции 1500 м, никогда не сомневался в своем таланте, какими бы сильными ни были его противники. В рекламе компании Nike Морсели говорит: «Во время забега меня терзают сомнения... кто же придет вторым, кто придет третьим?»

Когда спортсмен или команда терпят крупное поражение или проигрывают «слабому» сопернику (который, естественно, себя таковым и не считал), нередко во всем винят самоуверенность. Но даже самая непоколебимая уверенность в себе не может быть проблемой, если вы день за днем упорно и добросовестно трудитесь, чтобы достичь максимально возможного для себя пика формы, а на соревнованиях демонстрируете неугасимую волю к победе. Можно ненавидеть проигрывать, но не бойтесь проигрывать. При должном старании к победе ведет уверенность, а не самоуверенность.

В середине 1970-х гг. психолог из Стэнфордского университета д-р Альберт Бандура начал первое в своем роде исследование «самоэффективности» (особой силы веры), на основе которого были разработаны несколько вопросов для самоанализа. Эти вопросы повышают степень уверенности человека в себе, поскольку напоминают о его достижениях, освежают положительные воспоминания, вдохновляют брать пример со спортивных кумиров и учиться у них, но и не забывать о собственных талантах.

1. Какое испытание, через которое вам пришлось пройти, было самым трудным на сегодняшний день, и как вы с ним справились? Примерами могут быть восстановление формы после тяжелой травмы, преодоление кризиса, участие в марафоне или соревнованиях по триатлону.

2. Расскажите о своем главном спортивном достижении на сегодня. Проведите несколько минут, предаваясь воспоминаниям о тех славных волшебных мгновениях, оживите их во всей полноте. Что помогло вам взять высоту? Что вы думали и чувствовали во время игры, матча, гонки?

3. Какие три сильные стороны и качества отличают вас как спортсмена? Будьте честны, но и не будьте излишне скромны при ответе на этот вопрос. Примерами могут служить этичность, психологическая устойчивость, собранность.

4. Какие три комплимента были для вас самыми приятными? Может, тренер говорил, что вы самый трудолюбивый член команды, соперники признавались, что не встречали более сильного противника, или товарищи по команде называли вас настоящим бойцом?

5. Кто в вашем окружении не удивился бы, узнав, что вы преодолели препятствие, стоящее перед вами сейчас, или достигли самой заветной цели? Например ваши мать, отец, братья и сестры, бабушки, дедушки, тренер, те, с кем вы тренируетесь, друзья.

6. Какие три награды или достижения вы можете записать в свою копилку? Скажем, личный или командный трофей, спортивная стипендия, личное первенство?

7. Назовите трех спортивных кумиров или три поведенческие модели (новых или из детства), которые вы могли бы использовать в качестве образца для подражания в самые ответственные моменты. Допустим, ваш любимый игрок бился на поле как лев и демонстрировал достойную восхищения волю к победе. Помните, если вы видите совершенство других, какая-то часть его уже есть и в вас.

## **Сосредоточенность: чемпионы не откладывают на потом**

*Здесь и сейчас.*

*Дэн Миллман*

Сосредоточенность, или избирательность внимания, – это концентрация внимания на текущем занятии, при которой человек не отвлекается ни на что постороннее. В спорте сосредоточенность требует отсекающей лишней информации (туманной пелены) для четкого представления цели. Например, для лучника ею будет «яблочко», а для гольфиста – флажок у лунки. В идеале цепочка выглядит так: увидеть непосредственную цель, отгородиться от отвлекающих факторов, поразить цель.

Майкл Фелпс, завоевавший рекордные 22 олимпийские медали (из которых 18 высшей пробы!), надевал в бассейне наушники, чтобы погрузиться в собственный маленький мир. В такие минуты он думал только о том, чтобы проплыть как можно лучше.

Фелпсу удалось достичь доселе невиданного в плавании уровня концентрации и упорства. Об их важности он рассказал в книге «Без границ: воля к победе» (No Limits: The Will to Succeed):

Когда я сосредоточен, никто и ничто не может встать между мной и моей целью. Совершенно. Если я достаточно сильно чего-то хочу, то знаю, что своего добьюсь.

Давайте представим, что внимание спортсмена выражается как 100 долларов, которые он может потратить по собственному усмотрению. Доллар, потраченный во время выступления на внутренний или внешний отвлекающий фактор, выбрасывается на ветер, поскольку вы применяете свои способности не в полной мере. На чем вы сосредоточены во время соревнований? Позволяете чему-либо отвлекать вас или видите только цель впереди?

Тратьте каждый доллар внимания с умом – на спортивное выступление, а не на сиюминутные раздражители. Например, футбольный вратарь должен не отрываясь следить за мячом, а не думать о том что

пропущенном голе или глазеть на трибуны и скамейку запасных команды соперника, пытаясь определить настроение зрителей.

Сосредоточенность отсекает все лишнее. Отвлекающие факторы можно разделить на два типа: внешние и внутренние.

### ***Частые внешние раздражители***

- рев толпы;
- фотовспышки;
- объявления по громкоговорителю;
- табло;
- тени;
- перепалка с соперниками;
- суровые погодные условия (жара, холод, ветер, снег, дождь).

### ***Частые внутренние раздражители***

- голод;
- жажда;
- усталость;
- боль;
- неприятные мысли;
- отрицательные эмоции;
- скука.

Важно понимать, что тот или иной фактор является отвлекающим, только если вы сами считаете его таковым. Просто отсекайте его. Не обращайте внимания на шумы (даже рык того самого злого волка). Прислушивайтесь к своему дыханию, телу. Следите за тем, как держите клюшку для гольфа или хоккея, бейсбольную или софтбольную биты, теннисную ракетку. В общем, доверяйте своим пяти чувствам, чтобы контролировать происходящее. То есть, что бы ни происходило, действуйте здесь и сейчас.

Не забивайте голову лишними мыслями, думайте только о том, что нужно для победы или лучшего выступления. Всегда оставайтесь сосредоточенными на настоящем моменте и не покидайте мысленно поле. Мысли о прошлом и будущем напоминают пелену тумана, а мысли о настоящем – здесь и сейчас – ясное небо.

При полной концентрации внимания вы встречаете любые сложности во всеоружии, с готовностью и интересом. Ничто другое значения не имеет, наведите прицел и делайте свой самый меткий выстрел. Когда ничего не

отвлекает от поставленной цели, вы свободны от оков и получаете истинное удовольствие от того, что делаете.

Присутствие здесь и сейчас ведет к незаметному слиянию – вы становитесь неотделимы от своего выступления. В противном случае всегда будете на шаг позади самого себя, поскольку будете оценивать происходящее, а не отдаваться ему. Сосредоточенный ум не погружен в самоанализ и заботится о том, что делают или думают соперники и зрители.

Крис Шарма, один из лучших скалолазов в мире, рассказывал, что во время прохождения сложных маршрутов он сосредоточивается настолько, что *совсем* забывает про себя. При подъеме он все силы направляет на выполнение задачи. И не важно, каким именно видом спорта вы занимаетесь, вы тоже можете ненадолго забыть о себе и *погрузиться* исключительно в выступление.

Как бы сосредоточены вы ни были, постепенно мозг начнет отключаться, зависать. По мере того как мысли начнут откатываться назад, к прошлому, или убежать вперед, устремляясь к будущему, одергивайте себя: «Не отвлекайся!» – или мысленно крикните себе: «Соберись!» Нельзя уделять слишком много эфирного времени посторонним мыслям.

Благодаря развитию уверенности в себе и дисциплины можно натренировать мозг не выходить за рамки настоящего. Только настоящее и существует, кроме него, ничего нет: прошлое и будущее есть только в нашем воображении.

## **Контроль дыхания: вдохни в выступление жизнь**

*Дыхание определяет, станете ли вы лучшим или потерпите неудачу.*

*Карола Спидс, писатель, тренер по дыхательным практикам*

Чтобы стать победителем, необходимо поддерживать максимальный тонус мышц, для чего дышать нужно глубоко и ровно. Правильное дыхание непосредственно связано с концентрацией внимания (то есть важно сосредоточиться исключительно на соревновании). Выпячивайте живот на вдохе и расслабляйте на выдохе. Плечи на выдохе опускайте, челюстные мышцы пусть тоже не будут напряжены. Попробуйте прямо сейчас. Сделайте медленный вдох, потом так же медленно выдохните.

Когда вы сердитесь или нервничаете, дыхание может становиться поверхностным. При этом уровень кислорода в крови снижается, а мышечная усталость растет. Так что в напряженной обстановке не забывайте дышать глубоко. Не важно даже, как вы вдыхаете, – успокаивающее воздействие оказывает просто медленный выдох. Правильное дыхание помогает успокоить нервы, прояснить голову и возвращает к реальности.

Многие тренеры и спортсмены мирового класса используют технику глубокого дыхания во время мысленных тренировок. Вспомним, например, Фила Джексона, который 11 раз становился чемпионом НБА в качестве тренера Chicago Bulls и Los Angeles Lakers. И дважды завоевывал чемпионский титул как игрок New York Knicks. Будучи тренером, он всегда объяснял подопечным важность глубокого и контролируемого дыхания, особенно перед матчами и в перерывах.

В течение дня обращайтесь внимание на то, как вы дышите. Животом или грудью? Дыхание глубокое или поверхностное? Следуйте трем простым правилам, чтобы сделать дыхание размеренным и ровным:

1. Сделайте вдох через нос: раз, два, три, четыре, пять.
2. Задержите дыхание на раз-два.
3. Выдыхайте через рот: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь и восемь.

Мысленно считайте до пяти на вдохе, до двух – задержав дыхание, до



восьми на выдохе. Не торопитесь, упражнение займет всего 15 секунд. Повторите его как минимум четыре раза (на это уйдет минута), но, если хотите, можно и больше. Выполняйте упражнение, когда чувствуете, как подступает волнение, плохое настроение или когда никак не удается отделаться от дурных мыслей. Такой ритм дыхания в ту же минуту поможет снизить пульс, успокоить разум, обрести внутреннее спокойствие.

Приучите себя время от времени спокойно сидеть и следить за дыханием, не отвлекаясь ни на что другое. Прислушивайтесь к нему – это принесет больше пользы, поскольку требует большего внимания. Такая тренировка хорошо подходит тем, кто легко отвлекается и с трудом может усидеть без дела.

Посторонние мысли затуманивают цель. Ясный и спокойный ум становится острее. Так что в течение дня дышите глубоко и вдумчиво. К тому же, когда нет времени думать о будущем, нет времени и страшиться его. Страх – враг плодотворной работы!

## Стойкость: копи внутреннюю силу

*Игроку в первую очередь необходима сила духа.*

*Миа Хэмм*

Сила духа не всегда начинается со стиснутых зубов, упорных занятий, глубоких раздумий, повышенного внимания или ободряющих криков: «Будь сильным!» Она заключается в способности не унывать и не бросать начатое даже в самых сложных обстоятельствах.

В основе стойкости – решимость раз за разом преодолевать препятствия, особенно когда уже хочется сдаться. Продолжайте бороться даже в трудные дни, которые кажутся «не вашими». Чемпион не знает слов «рассеянность», «неудобства», «сложности».

Через неудобства, сложности и сомнения идти к заветной цели придется с нестигаемым упорством. Но, когда чего-то хочешь по-настоящему, ни перед чем не остановишься, пока не получишь желаемого.

Стойкость может проявляться и в отдельную минуту, и в течение долгого периода, даже на протяжении всей спортивной карьеры. Выполнение трудной задачи снова и снова похоже на пополнение банковского вклада, счета, на котором копится внутренняя сила.

Бегун на длинные дистанции Эмиль Затопек был одним из тех спортсменов, кто достиг вершины благодаря силе духа. В 1952 г. на Олимпиаде в Хельсинки он выиграл три золотые медали, победив в том числе и в своем первом в жизни марафоне. Всего же Затопек выиграл пять олимпийских наград: четыре золота и одно серебро.

Затопек, прозванный Чешским Локомотивом, говорил: «Если человек за долгие годы приучает себя тренироваться, то о силе воли можно уже не беспокоиться. Идет дождь? Не важно. Устал? Ерунда. Надо – значит, надо».

Когда Затопеку еще не было равных на беговой дорожке, где-то в Пайн-Ридже, в Южной Дакоте, жил в нищете Билли Миллс. Он осиротел в 12 лет и рос в индейской резервации в атмосфере повального пьянства. Чтобы отвлечься, Миллс решил заниматься спортом и выбрал для себя бег.

В 1964 г. он в составе сборной США по легкой атлетике выступал на Олимпиаде в Токио. На дистанции в 10 000 м он вовсе не был в числе фаворитов – по квалификационному времени он отставал от лидеров больше чем на минуту.

Во время забега Миллс получил бесчестный тычок локтем от фаворита гонки Рона Кларка, а на последнем повороте его и вовсе пихнули, однако нехватка опыта выступлений на международных соревнованиях не заставила отступить неунывающего юношу. На финишной прямой он вдруг ускорился и выиграл золото, установив к тому же рекорд.

В 2007 г. команды НФЛ Green Bay Packers и Seattle Seahawks сражались в матче на вылет. Райан Грант, игрок Packers, за четыре минуты дважды терял мяч, его команда проигрывала со счетом 14: 0. Тогда он сказал себе: «Да, дело дрянь. Играем дальше».

Чемпионы знают, что мысли провоцируют чувства, а чувства влияют на выступление. Грант не опустил руки, не сдался, он нашел для себя правильные слова и стал набирать очки – пробежал с мячом в общей сложности 184 м и заработал три тачдауна, внося немалый вклад в волевою победу команды с разгромным счетом 42: 20. Он смог отбросить мысли о неудачах и вернуться к игре в полную силу.

Всегда нужно находить в себе мужество принимать ситуацию такой, какая она есть. А потом ее нужно отпустить и смотреть вперед без тени сомнения. Грант понимал, что нужно направить все мысли на игру, ведь до конца матча оставалось еще много времени. На тренировке ли вы или на соревнованиях, всегда помните: отчаянные времена требуют отчаянной стойкости.

## Приручение нервов: от паники к запалу

*Мурашки должны бегать строем.*

*Поговорка спортивных психологов*

До и во время соревнований волнуются почти все спортсмены. Они воспринимают предстартовый мандраж как явление совершенно нормальное, которое даже помогает лучше собраться. Волнение, переживание доказывают, что спортсменам, и вам в их числе, не безразлично соревнование и его результаты. Однако излишняя нервозность – чувство, конечно, не из приятных, она только мешает.

Чтобы показать лучшие результаты, немного поволноваться даже полезно. Но в спорте чрезмерная тревога перед стартом может перерасти в панику. Она провоцирует слишком сильные реакции организма, которые могут сбивать с толку, искажать восприятие. Все наши инстинктивные меры защиты в таком случае только вредят – нам хочется убежать, спрятаться, мы либо становимся рассеянными, либо накручиваем себя.

Если вы из тех, кому с волнением справиться трудно, то по опыту знаете, как один за другим подкрадываются его признаки. И стоит появиться одному, как процесс уже сложно остановить. Поэтому пресекать его лучше на корню. Признайтесь себе, что на самом деле *стыдитесь* ударить в грязь лицом, вот и мучаетесь от всех этих проявлений тревоги и даже паники.

В конечном счете на смену тревоге всегда приходит паника. В спорте под выражением «волк в овечьей шкуре» понимают сильного игрока, до поры до времени заставляющего всех думать, что он не составляет серьезной конкуренции. Поэтому помните, что паника – явление безобидное, существующее только у вас в голове, но если дать ей волю, то затрагивающее и тело. Это не значит, что с вами что-то не в порядке, просто так выражается страх перед возможным провалом.

Чтобы спорт приносил удовольствие, а вы показывали лучшие результаты, разберем несколько приемов, которые помогут обуздать нервозность. Эти приемы направлены не на искоренение каких-либо чувств, а на их перенаправление в нужное русло.

*Приходите во всеоружии.* Чем лучше вы готовы к соревнованиям, тем меньше их боитесь. Ничто не прибавляет уверенности в себе так, как

осознание, что вы готовы к предстоящему испытанию. А чтобы подготовка была добросовестной, прислушивайтесь к замечаниям тренеров, изучайте схемы игры и записи матчей, ответственно подходите к тренировкам. Если проделать все это, нервничать перед соревнованиями вы будет меньше. И напоминайте себе перед выходом, что честно сделали все от вас зависящее.

*Волноваться естественно.* Это нормальная реакция, но не занимайте голову мыслями о том, что делают или как выступают другие спортсмены. Мы часто даже не догадываемся о том, что и соперники борются с волнением, а иногда и поддаются ему. Как бы уверенно они ни держались, скорее всего, переживают не меньше вас – а может быть, и больше.

*Обратите волнение себе на пользу.* Не пытайтесь полностью освободиться от него, лучше направьте его на благо выступления. Ведите мысленный диалог с самим собой и попытайтесь использовать возникшее чувство, а не убежать от него. Скажите себе: «Тело готовится к выступлению» и «Я отлично делал это раньше, справлюсь и сейчас».

*Дышите глубоко и ровно.* Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоиться. Правильное дыхание проясняет мысли и снижает физическое напряжение. Не важно, как вы вдыхаете, – успокаивающее воздействие оказывает просто медленный выдох, так что повторите цикл несколько раз: глубокий вдох, полный выдох.

*Подходите ко всему творчески, подключите воображение.* Например, представьте беспокойство в виде бенгальского огня или хлопушки и мысленно поместите его в воображаемое безопасное место или закройте в каком-нибудь ящике. Осознайте, что вы больше и сильнее этого чувства.

*Мысленно оставайтесь здесь и сейчас.* Гоните тревожные мысли о будущем, о том, выиграете вы или проиграете. Результаты подождут, никуда они не денутся, а вы лучше сосредоточьтесь на том, чтобы по полной выкладываться в каждом тайме, раунде или сете – до финального свистка.

*Сохраняйте позитивный настрой.* Когда почувствуете, что начинаете падать духом, переключите внутренний диалог с негативного на позитивный лад. Смотрите на ситуацию беспристрастно (то есть кормите хорошего волка), а не позволяйте разгуляться страху (то есть плохому волку). Напоминайте себе: «Пусть сейчас мне не по себе, я волнуюсь, но это все равно не мешает мне играть хорошо и достичь цели».

*Не принимайте все близко к сердцу.* Соревнование – это возможность оценить свою форму, побороться, показать, как усердно вы тренировались. Но ваше выступление – еще не вы. Отнеситесь к тому, что делаете, серьезно, но научитесь не принимать все слишком близко к сердцу. Спорт –

это то, чем вы занимаетесь, но не вы сами. Улыбайтесь. Смейтесь. Получайте удовольствие. Спросите себя: «Что самое страшное, что может случиться?» А если это «самое страшное» произойдет, спросите: «Как мне это преодолеть?»

Используйте перечисленные выше приемы, чтобы идти вперед, а не поддаваться панике и пасовать, они помогут направить волнение на достижение желаемого. Помните, что слово СТРАХ можно расшифровать как «Стой Твердо, Решительно, Атакуй Храбро». У чемпионов даже мурашки по коже бегают строем!

## Оптимизм: юмор – лучшее лекарство

*Чувство юмора должно быть в каждой аптечке.*

*Автор неизвестен*

Представьте такую картину: вы квотербек в американском футболе и ваша команда пока проигрывает в матче за Суперкубок со счетом 16: 13. До линии цели еще 20 м, а до конца игры – всего 3 минуты 10 секунд. Что сказать команде при обсуждении плана действий? Именно в такой ситуации оказался Джо Монтана в 1989 г., когда его команда San Francisco 49ers сражалась за Суперкубок с Cincinnati Bengals. Он решил разрядить обстановку и указал куда-то на стадион: «Смотрите, это что, Джон Кэнди?»

Многие американцы помнят, что San Francisco 49ers прорвались к концу поля и заработали победный тачдаун за 34 секунды до конца матча. Именно за такие игры Монтана и получил прозвище Крутой Джо.

Еще одна хрестоматийная история, доказывающая необходимость чувства юмора в спорте, связана с теннисом. Витас Герулайтис, один из лучших игроков конца 1970-х – начала 1980-х гг., в 1978 г. стал третьей ракеткой мира. Трудно поверить, но, несмотря на все свои способности, Герулайтис целых 16 раз подряд проигрывал Джимми Коннорсу. Наконец добившись своего и победив Коннора в 1980 г., он заявил: «И пусть это станет назиданием каждому. Никто не обыгрывает Витаса Герулайтиса 17 раз подряд!» Как видите, Герулайтис не опустил руки и с юмором относился к своему положению, несмотря на череду неудач.

В 1996 г. памятный случай произошел со Штеффи Граф, известной как одна из лучших теннисисток в истории. В полуфинале Уимблдонского турнира она играла против Кимико Датэ.

В напряженный момент игры, пока Граф готовилась к подаче, один из зрителей крикнул ей: «Штеффи, выходи за меня!» Трибуны взорвались смехом, а девушка улыбнулась и крикнула в ответ: «А денег у тебя хватит?»

Самообладание не изменило ей и на этот раз, а игривый ответ на шутовское предложение руки и сердца снизил градус напряженности и помог ей взбодриться. В итоге Граф выиграла матч, а потом и сам турнир, обыграв Аранчу Санчес-Викарио.

Воистину говорят: «Юмор – лучшее лекарство». А еще говорят, что

смех – это «мысленный бег». Чувство юмора важно для хорошей формы спортсмена не меньше здоровья и хорошего настроения. В мире спорта оно довольно часто воспринимается неправильно – как признак рассеянности и несерьезного отношения к результату. Однако в трудные минуты умение пошутить становится лучшим способом разрядить обстановку и найти в себе новые силы.

К месту сказанная шутка позволяет не воспринимать происходящее с излишней серьезностью. Видимо, поэтому среди военных, полицейских и пожарных так много людей с превосходным чувством юмора. Генерал-лейтенант Чести Пуллер, получивший наибольшее число наград в истории США, говорил солдатам: «Мы окружены. Это все упрощает!» Смех помогает успокоиться, повышает результативность и улучшает настроение.

Тренеры могут поднять команде настроение и снизить градус напряженности, время от времени проводя игры и другие занятия для развлечения. Тренер по плаванию, например, может приятно удивить своих подопечных, предложив закончить тренировку игрой в водное поло. Бейсболистам и футболистам наверняка понравится играть для разнообразия в кикбол и подобные игры. Повеселиться можно и просто бросая друг другу мяч или тарелку.

В разгар баскетбольного сезона 2013 г., начавшегося для студенческой сборной Kentucky Wildcats весьма удачно, лучший игрок команды порвал связку, так что следующий матч в Теннесси Wildcats проиграли с разгромным счетом. Тогда тренер Джон Калипари устроил игру в вышибалы между игроками и штабом сборной, чтобы все смогли отдохнуть и отвлечься. Wildcats вернули боевой дух и уже на следующий день обыграли Vanderbilt Commodores.

С чего начинается бейсбольный матч? Судья кричит: «Мяч в игру!» И не случайно. Бейсбол – это именно игра, от нее нужно получать удовольствие, это время и место для отдыха и юмора. Вне всякого сомнения, возможность посмеяться вместе помогает команде сплотиться, главное, чтобы байки и шутки не были обидными.

Вот несколько советов о том, как развивать чувства юмора и получать больше удовольствия от своего вида спорта:

- выделите для себя членов команды, которым всегда можно рассказать анекдот или забавную историю;
- смотрите комедийные фильмы и сериалы, выступления комиков;
- читайте комиксы, юмористические книги, сатирические сайты;
- используйте подручные средства, например «смойте» неудачное выступление в маленький игрушечный унитаз, который как раз на такой



случай держите в раздевалке.

С 1984 по 2001 г. бейсбольная сборная Университета Луизианы Tigers под руководством Скипа Бертмана пять раз становилась чемпионом Национальной ассоциации студенческого спорта. Он говорил: «Очень важно не дать напряжению во время соревнований пересилить удовольствие от них». Чтобы двигаться вперед, подумайте, за что вы любите свой спорт, почему он приносит вам удовольствие.

## **Язык тела: произведи золотое впечатление**

*В гущу сражения не входят вразвалочку.*

*Автор неизвестен*

Язык тела – это невербальный язык, состоящий из поз, жестов, мимики, движения глаз. Это двусторонний процесс: язык вашего тела раскрывает ваши мысли и чувства окружающим, а их тело выдает их мысли и чувства вам. За языком тела спортсменов и тренеров легко следить на спортивных мероприятиях, и чаще всего он демонстрирует, кто на поле выигрывает, а кто проигрывает. А что говорит ваше тело в день соревнований? Какое впечатление вы хотите произвести?

Чувствуете дрожь в коленках перед игрой с более сильным противником? Если да, уделяете ли вы пару минут нескольким простым приемам, помогающим настроиться? В ходе недавнего эксперимента психологов Даны Карни, Эми Кадди и Энди Япа выяснилось, что принятие открытых, свободных (а не зажатых, защитных) поз всего на несколько минут вызывает значительный всплеск тестостерона и снижает уровень кортизола, что придает человеку уверенность и повышает его готовность рисковать, когда это требуется. Таким образом, уверенные позы задают боевой настрой. Так что смотрите как чемпион – и станете им.

Язык тела может быть как позитивным, так и негативным:

### ***Позитивный/оптимистичный язык тела***

- Улыбка.
- Подбородок поднят.
- Плечи назад, грудь колесом.
- Спина прямая.
- Походка уверенная.

### ***Негативный/проигрышный язык тела***

- Нахмуренные брови.
- Трясущаяся голова.
- Взгляд в пол.
- Опущенные плечи.
- Заплетающиеся ноги.

Во время тренировок и соревнований держитесь как уверенный в себе спортсмен. Такое поведение способствует победному настрою вне зависимости от счета на табло. Когда чувствуете, что уже выдохлись, выпрямите спину и идите твердым шагом. Играя против непобедимой команды, не стесняйтесь показывать и себя во всей красе. Привыкли делать кислую мину и выдавать разочарование языком тела, когда не попадаете в цель или ошибаетесь на поле? Чтобы играть как чемпион, настройтесь на позитивный лад и ведите себя соответственно. Ваш язык тела пошлет соперникам нужный сигнал: ничто вас не сломит и не выбьет из колеи.

*Улыбнись, полегчает.* Представьте, что вы почему-то расстроились – скажем, что-то пошло не по плану. Но времени копать в чувствах нет, поскольку пора готовиться к игре, которая пройдет уже вечером. Как быстро привести себя в порядок? Иногда можно услышать: «Улыбнись, полегчает». Действительно ли может стать лучше всего лишь от улыбки?

В 1988 г. психолог Фриц Штрак с коллегами выяснил в ходе исследования, что стоит человеку зажать в зубах ручку, тем самым как бы заставляя себя улыбаться, как то, чем он занимается в этот момент, сразу начинает казаться ему приятнее. Так что, если потребуется быстро взбодриться, вспомните этот факт. Не поддавайтесь отчаянию во время выступления. Лучше натяните большую уверенную улыбку!

*Всегда будьте готовы выйти на КОРТ.* Психолог Джон Клэбби придумал акроним КОРТ, который расшифровывается как «Контакт глаз, Осанка, Речь и Тембр». Всегда будьте готовы к бою, выходу на КОРТ: контакт глаз (взгляд сосредоточенный, не блуждающий), осанка (стойте прямо, не сутультесь), речь (четкая, не заторможенная), тембр голоса (уверенный, не заискивающий). Старайтесь совершенствовать эти четыре аспекта в дальнейшем общении. Практическая работа над ними доведет их до автоматизма на соревнованиях.

*Хорошая форма для хорошей формы.* И наконец, не пренебрегайте внешним видом. Носите форму с гордостью. Деен Сандерс достиг высот и в американском футболе, и в бейсболе. За четырнадцатилетнюю карьеру в НФЛ он не раз признавался лучшим игроком года, выигрывал Суперкубок в составе San Francisco 49ers и Dallas Cowboys. За одну неделю сезона 1989 г. он заработал тачдаун, играя за Atlanta Falcons, и выбил хоум-ран, играя за New York Yankees. Сандерс говорил: «Хорошо выглядишь – хорошо себя чувствуешь. Хорошо себя чувствуешь – хорошо играешь. Хорошо играешь – хорошо получаешь».

В конце концов, весь спорт и все соревнования – это смесь

случайности, практики, навыков и борьбы. Пусть не все составляющие вам подвластны, любое выступление можно улучшить правильным психологическим подходом. К приемам, позволяющим выработать его во время выступлений и тренировок, относится регулярный выход на КОРТ, внимательное отношение к своему внешнему виду и улыбка, которые расширяют пределы ваших возможностей.

## Напряжение: оседлай волну

*Уж если оказался на взводе, не промахнись.*

*Автор неизвестен*

Когда спортсмен «в ударе», «поймал волну», он поддерживает себя в определенном тоне, сосредоточен на происходящем и благодаря этому выходит на пик формы. Поскольку существует прямая взаимосвязь между результативностью выступления и уровнем напряжения, качество может падать, если последний слишком высок или низок (тогда вы чувствуете, что взвинчены, переволновались). Например, если во время соревнования с менее сильным противником уровень напряжения снижен, вы начнете играть вполсилы. И наоборот, если напряжение зашкаливает по время борьбы с более сильным соперником, можно сбиться с нужного ритма.

Чтобы оседлать волну, каждый спортсмен находит собственный баланс в зависимости от вида спорта. Например, в гольфе нужны спокойствие, ясность ума, сосредоточенность. В американском футболе, напротив, скорее потребуются страсть, энергия, задор. Однако и гольфисту иногда нужно немного повысить уровень при дальнем ударе, а футболисту – снизить для точности передачи.

Чтобы найти свою колею – или золотую середину – и выступать по высшему разряду, необходимо научиться разгоняться и притормаживать, чтобы в каждом конкретном случае регулировать напряжение до оптимального уровня. Возьмите на вооружение следующие методы разгона и торможения и применяйте по ситуации.

*Разгон.* Вам нужно подбодрить себя, чтобы сделать последний подход в спортзале. Вот несколько советов, как себя подстегнуть:

- Сделайте 3–5 интенсивных вдохов и выдохов.
- Создайте в голове какой-нибудь яркий образ: морское сражение, дикий зверь, извержение вулкана. Или просто представьте, как успешно подняли штангу, еще до того, как сделаете это на самом деле.
- Сделайте какое-нибудь активное движение, скажем, сожмите кулак или похлопайте в ладоши.
- Мысленно повторяйте про себя вдохновляющие фразы, такие как «Да, смогу!» или «Вот сейчас покажу, что могу!».
- Вспомните любимую песню с быстрым темпом.

*Замедление.* Возможно, между хоккейными периодами, бейсбольными или софтбольными таймами вам потребуется слегка остыть. Вот несколько способов сбавить обороты:

- Сделайте 3–5 медленных вдохов и выдохов.
- Представьте мирный пейзаж, например холодное горное озеро.
- Сделайте пару упражнений на растяжку.
- Мысленно проговорите что-нибудь успокаивающее вроде «Мысли ясны, тело расслабляется».
- Вспомните любимую песню с медленным мотивом.

Большинство спортсменов стараются не выкладываться на тренировках («Это не так уж важно») и слишком нервничают на соревнованиях («Нет ничего важнее!»). В следующий раз, когда будете тренироваться или выступать, спросите себя: «Насколько я напряжен – слишком слабо, слишком сильно или в самый раз?» Скорректируйте этот уровень до оптимального, чтобы уверенно оседлать волну.

## **Самовнушение на практике: фразы, вдохновляющие побеждать**

*Повторение утверждений ведет к их укоренению. Стоит им укорениться и вырасти в убежденность, как они начинают приносить плоды.*

*Мухаммед Али*

Секрет блестящего выступления – настрой. Составьте список подбадривающих фраз и позитивных утверждений, которые разбудят в вас внутреннего чемпиона. Убедитесь, что каждая из фраз не пустая, что она для вас осмысленна. Затем запишите их на карточках и перечитывайте, когда надо себя подхлестнуть. Чем больше вы повторяете эти вдохновляющие фразы с полным осознанием и убежденностью, тем точнее они отложатся в голове и позволят вам начать менять жизнь.

«Как один шаг не проложит тропинку, так и однажды подуманное не укоренится в сознании. Чтобы проложить широкую тропинку, мы ходим одним путем снова и снова. Чтобы дорогу проложили мысли, которые мы хотим сделать частью своей жизни, их нужно обдумывать раз за разом», – считал писатель и философ Генри Дэвид Торо.

Энтони Роблс из Университета Аризоны в сезоне 2010/11 г. стал чемпионом Национальной ассоциации студенческого спорта по борьбе в весовой категории до 125 фунтов (57 кг). Хотя Роблс родился одноногим, он даже мысли не допускал о том, чтобы отказаться от своей спортивной мечты. В 2011 г. он получил награду Джимми Вальвано за мужество в рамках премии ESPY (Ежегодная премия за отличие в спорте). В благодарственной речи Роблс прочитал собственное стихотворение под названием «Неостановимые». Стихотворение кончается необыкновенным по силе обращением к самому себе о бесстрашии и мужестве.

При составлении вдохновляющих фраз используйте настоящее время. Например, лучше сказать: «Я становлюсь», а не в будущем: «Я стану». Почему? Потому что мы всегда живем и действуем в настоящем, а не в будущем. Для подсознания будущего не существует, для него есть только здесь и сейчас. Вот несколько таких фраз, которые можно повторять себе, чтобы добиться своего максимума:

- Я думаю, чувствую, действую как чемпион.

- Следующая игра станет лучшей для меня.
- Буду играть со страстью и осознанием цели.
- Не буду заикливаться на ошибках, все спортсмены их делают.
- Мне хватит мужества взглянуть в глаза своим страхам и преодолеть их.

- Я готов лучше всех.
- Ради своих целей пройду сквозь огонь и воду.
- Я стараюсь стать лучше всеми возможными способами.
- Иду к цели каждый день.
- Начинаю сильным, заканчиваю, став сильнее.

Чтобы выйти на чемпионский уровень, нужно овладеть мышлением чемпиона, а значит, пестовать его в себе. Эта глава направлена на то, чтобы яснее показать читателю роль психологической стороны в спорте. Теперь в вашем арсенале есть некоторые мыслительные техники, такие как воображение, уверенность, сосредоточенность, которые помогают освоить чемпионское мышление и подняться на новый для себя уровень. Выполняйте приведенные упражнения и следуйте рекомендациям, чтобы выстроить добротный психологический подход к занятиям спортом. И в итоге заметите прогресс на поле и в жизни.



## Глава третья

# Погрузиться, чтобы выиграть

*Я играю, чтобы выигрывать, на тренировках ли или настоящих матчах. И ничему не дам встать на пути у меня и моего стремления к победе.*

*Майкл Джордан*

Некоторые спортсмены играют, чтобы выигрывать, некоторые – чтобы не проиграть. Одни играют ради игры, другие стараются не наделать ошибок. Чтобы выступить на пике своих возможностей, нужно всегда играть ради победы, пытаться достичь позитивного результата. К тому же и стремиться к чему-то значимому приятнее, чем убежать от чего-то.

Всегда боритесь за каждый бросок, игру, стартовую позицию, стипендию, спонсора, за лучшее личное время и очки. Играя так, чтобы только не проиграть, вы заранее ставите себя в невыгодное положение, при котором можно все потерять и ничего не выиграть. А если играете на победу, положение становится выигрышным. Пусть даже взять планку не выйдет, вы все равно подумаете, что просто не достигли сегодняшней цели. Вот несколько отличий между игрой во избежание проигрыша и игрой во имя победы:

- Корень «игры, чтобы не проиграть» – в страхе. Игра ради победы вырастает из уверенности в себе.
- «Игра, чтобы не проиграть» заставляет обороняться. Игра ради победы держит в форме.
- «Игра, чтобы не проиграть» не дает раскрыться вашим способностям, вы или перерабатываете или не дорабатываете. Игра ради победы дает вам играть в нужном ритме.
- От «игры, чтобы не проиграть» все тело напрягается – и вы делаете ошибки. Игра ради победы освобождает и не мешает продемонстрировать все способности (не сдерживает).
- «Игра, чтобы не проиграть» сводится к выживанию. Игра ради победы подразумевает борьбу.
- «Игра, чтобы не проиграть» заставляет нервничать. Игра ради победы дарит шансы.

*Страх перед победой и страх поражения.* Американская футболистка Эбби Уомбах дважды завоевывала олимпийское золото. Она говорила: «В жизни нельзя побеждать во всем. Но ради славы нужно быть готовым упасть и разбить нос». Эта готовность подразумевает, что нужно поменьше думать о том, что подумают о ваших неудачах окружающие, не бояться рисковать, когда требуется, и играть по-своему.

Поднимаясь по лестнице спортивной карьеры, человек сталкивается с двумя неумолимыми врагами, с которыми придется сразиться. Враги эти – страх победы и страх поражения, и, чтобы подняться на самый верх, победить придется обоим. Какой из них опаснее? Чтобы выиграть в схватке, научитесь смотреть в глаза своим страхам. Перестаньте сдерживаться, играйте в полную силу.

*Пообещайте себе не стесняться побед.* Некоторые спортсмены боятся обыгрывать соперников с разгромным счетом или выигрывать на крупных состязаниях. Им иногда кажется, что они не достойны награды, или они не хотят привлекать к себе внимание. Но спросите себя: почему не вы и почему не сейчас? Вы талантливый спортсмен, только убедите себя, что заслуживаете победы. Раз вы долго и упорно трудились ради достойного результата, то честно заработали награду и имеете право гордиться достижением. Не ограничивайте себя малыми целями и не недооценивайте свои способности. Идите к славе!

*Пообещайте себе даже падать вперед.* Некоторые спортсмены боятся опозориться на крупных соревнованиях. Они боятся, что кто-то станет думать о них хуже, если у них не получится, а может, просто не готовы мириться с поражением. Как способный атлет, все, что вы можете сделать, – правильно готовиться и не жалеть себя на соревнованиях. А что подумают другие – это их забота, не берите в голову. И не переживайте из-за не самых удачных выступлений. Превращайте их в точки опоры и нового начала, а не цепляйтесь за них. В конце концов, мало ли будет еще соревнований и других возможностей – если сами захотите. Древний китайский философ Конфуций говорил: «Величайшая слава не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы после падения всегда подниматься».

Десятиборец Дэн О’Брайен использовал поражения как шест для взятия новых высот. Он считался одним из самых серьезных претендентов на олимпийское золото в Барселоне в 1982 г., однако не прошел квалификацию в сборную, не набрав ни одного очка за прыжки с шестом. Но он обернул этот опыт себе на пользу. Уже в 1996 г. он взял золото по десятиборью в Атланте. О’Брайен говорил: «Гордитесь тем, что делаете, и помните, что терпеть поражения нормально, если при этом вы не сдаетесь».

Идите к своим целям. Сделайте шаг вперед, рискните и почувствуйте прилив сил на пути к золоту.

## Командные девизы: боевые кличи победителей

*Поодиночке мы капли. Вместе – океан.*

*Рюноске Саторо, японский поэт*

Секрет блестящего командного выступления – тоже в настрое. Придумайте девиз или тему года, чтобы каждый чувствовал внутренний подъем, причем равный. Подумайтесь, пока будете придумывать их все вместе. Потом повесьте девиз на видном месте как напоминание об общей задаче.

Например, футбольный тренер Билл Парселлс, успешно руководя командой New York Giants, повесил в раздевалке плакат, отражающий его мудрый подход: «Никого не вини, ничего не жди, что-нибудь делай».

На прорывной для команды бейсбольный сезон 2011 г. игроков Arizona Diamondbacks помогли настроить «морские котики» из ВМФ США. На одну из весенних тренировок к ним пришли трое «котиков» и в течение часа делились своим видением психологической устойчивости.

В частности, они написали на доске аббревиатуру ССЭ и объяснили команде, что она расшифровывается как «Справься с этим». Это нехитрое напутствие стало девизом команды. И вы тоже можете его взять. С чем бы ни столкнулись – справляйтесь с этим, потому что можете.

Вот девизы некоторых команд, с которыми я работал:

- Не жди удачного случая – создай его!
- Борись не за себя, а за команду.
- Общее дело – общий успех.
- Покажем всем, как они ошибались.
- Сдержим слово – станем лучшими.
- Сила – в единстве.
- Дерзаем побеждать.
- Во что бы то ни стало.
- Вклад каждого в победу.

## **Все лишнее оставь в мысленном «шкафчике»**

Во время тренировки или выступления отгородитесь от всех личных переживаний (например, студенту лучше не думать о надвигающейся сессии). Выходя на поле, ринг или корт, запирайте все заботы в мысленном «шкафчике».

В боевых искусствах для человека, входящего в додзё, есть специальное выражение: «Оставь суетное суете». Почему? Потому что несосредоточенность сражающегося приведет его к поражению. Абстрагируйтесь и переключитесь (на спортивный настрой), чтобы направить всю энергию на текущую задачу.

Если то, что вас беспокоит, действительно серьезно, вы лучше справитесь с этим после. Отложите вопрос на более поздний час, когда уже не будете разгорячены, выделите на его решение отдельное время. Тогда вы сможете посвятить ему все свое внимание.

После выступления снова переключитесь (на обычный режим) и не берите события дня домой. Это позволит погрузиться в повседневные дела, отдохнуть, расслабиться, а завтра вернуться полным сил и энергии. Во всех сферах жизни сосредоточьтесь на сегодняшнем дне.

## **Сбрось маску**

Лучшее выступление требует особого состояния ума – ненапряженной бдительности. Выражение напряженной решительности на лице во время соревнований – это только лишнее напряжение мышц. Ведите себя согласно китайской поговорке: «В напряжении становишься тем, кем должен быть. Отдыхая – тем, кто ты есть».

Не пытайтесь быть кем-то, кроме себя. Даже показывая класс, ведите себя естественно. Незачем пытаться изображать серьезность, выкатывая глаза и делая напряженное выражение лица. Пусть оно остается обычным, а вы играйте как вам удобно.

## **Выбери подходящий момент**

Так хотите победить, что теряете терпение? Вошедший в Зал славы НХЛ вратарь Эд Бельфор, игравший с 1988 по 2007 г., как-то сказал: «Настолько хочешь победить, настолько хочешь помочь команде, что не даешь самой игре помочь тебе».

Так что во время игры ждите своего часа. Будьте дисциплинированны, наберитесь терпения, а потом действуйте решительно. Какие еще можно привести примеры? Игроки в бейсбол и софтбол ждут своей очереди отбивать, борцы бразильского джиу-джитсу выжидают, когда смогут нанести удар противнику, игроки в американский футбол высматривают просвет в защите соперников.

Сдерживаете вы развитие событий в момент рывка или ускоряете его? Подождите – пока. Примите стойку и сорвитесь с места. Позвольте природному, несдерживаемому таланту подсказывать вам. Позвольте самой игре помочь. В общем, ловите волну, а не разгоняйте ее.

## **В дело, в дело, в дело**

Во время соревнования сосредоточьтесь на том, что нужно сделать для победы, а не на результате победы. То есть думайте об игре и о том, как вести ее в настоящую минуту. Получайте удовольствие от происходящего непосредственно сейчас, а не поддавайтесь искушению мысленно перепрыгнуть в будущее. Не переживайте раньше времени из-за того, чем все закончится. Все дело в том, что думать нужно только о самой игре, а не о ее конце или чем-то постороннем.

Отдайтесь тому, что важно в данную минуту, полностью, всем своим существом, отсекайте все лишние мысли о прошлом разе, следующем разе, о возможном счете. Задавать себе нужно такие вопросы, как «Что мне сделать, чтобы сосредоточиться на успехе?» или «В чем моя непосредственная цель?», а не «Победим или нет?» или «А вдруг тренер меня заменит?». Вне зависимости от ситуации питчер должен все силы вкладывать в предметную подготовку, в то, чтобы отправлять мяч точно в цель, делать подачу за подачей, держаться иннинг за иннингом, а не тратить время попусту, думая о счете на табло или мечтая о победе.

Во время тренировок и подготовки убедитесь, что сосредоточены на самосовершенствовании. Один блестящий теннисист недавно сказал мне: «Я заметил, что не так уж просто не обращать внимания на замечания тех, кто требует от тебя нацеленности на победу. Стоит мне только чуть набрать скорость и разыграться, набирая преимущество, как другие уже видят в этом знак скорой победы и делают преждевременные выводы. А у меня свой план, и я сам знаю, что делать!» Чтобы играть как чемпион, нацельтесь на сам процесс и тренировки, и соревнования.



## Все гениальное просто

Спортсменам свойственно усложнять подход, как будто спорт и так недостаточно сложен. Однако лучше всего они выступают, когда в голове прочно сидит всего одна мысль или один образ, скажем, «вижу мяч – бью по мячу». Если вы тоже склонны думать слишком много и перегружать мозг, старайтесь не упускать из виду цель и напоминайте себе, что чем проще, тем лучше. Соблюдайте ЗП: Принцип Простоты и Понятности.

Упростите процесс мышления, насколько это только возможно. Спринтер и прыгун в длину Карл Льюис, завоевавший девять золотых олимпийских медалей и лучший атлет XX в. по версии Международной ассоциации спортивных федераций, так описывал свои мысли во время соревнований: «Перед важным забегом мысли у меня обычно самые простые – оттолкнись, беги, сохраняй спокойствие».

Сильный гольфист, например, тщательно продумывает прохождение поля – удар за ударом, лунка за лункой. Такой гольфист сосредоточен на том, чтобы отправить мяч по точно заданной траектории в нужный квадрат, а после загнать его в лунку. Но с записями сверяется раз или два за игру, потому что он играет в гольф, а не задачи решает. Или, другими словами, видит перед собой только цель и хочет, чтобы мяч попал в лунку, а не усложняет все без надобности техническими подробностями.

## Тише едешь, дальше будешь

Когда что-то начинает идти не по плану или вы чувствуете, как растет напряжение, обычно все вдруг ускоряется – вы идете быстрее, говорите быстрее и т. д. Но, когда возникает искушение поторопиться, *притормозите*, чтобы не наделать ошибок.

Отнеситесь к порыву спешить в напряженной ситуации настороженно, одного этого может хватить, чтобы его обуздать. Иногда лучше его подавить, чем поддаться и уступить.

Медленное и ровное дыхание поможет успокоиться, замедлить восприятие времени. Лучше быть неторопливой черепахой из сказки, но избегать резких скачков психологической и физической активности.

Легендарный баскетбольный тренер Джон Вуден известен своими изречениями, составлявшими «Пирамиду успеха» (Pyramid of Success). Один из моих любимых «вуденизмов» звучит так: «Действуй быстро, но не торопись». Например, разыгрывающий защитник в баскетболе или квотербек в американском футболе должны играть быстро и проворно, но оставаться хладнокровными, спокойными и собранными.

## **Придавай особое значение тому, что хочешь видеть чаще**

Время от времени вспоминайте яркие моменты своих выступлений, мысленно возвращайтесь к личным рекордам и достижениям. Воссоздавайте в уме победные чувства и не забывайте ощущение заслуженной гордости за себя. И используйте этот опыт в будущем. Найдите время сделать паузу и поразмыслите, что произошло хорошего и что вам помогло. Эти опорные точки только приоткрывают ваш настоящий потенциал.

Мы слишком часто бываем крепки задним умом, любим вспоминать, что пошло не так или что мы не сделали, вместо того чтобы задуматься: что было хорошего, чего мы смогли добиться? Любые удачные игры и личные победы достаются нелегко. Похвалите себя за отлично проделанную работу, сохранив память об успехе.

Всегда как-то отмечайте то, что удалось, каждый извлеченный урок, чтобы в следующий раз сделать лучше. Чтобы придать себе сил, мысленно подбодрите себя, когда проводите удачную игру или побеждаете два раза подряд, сохраняя позитивный настрой и выкладываясь на все сто. Не преувеличивайте поражения. Но и не недооценивайте успехи.

## Никогда не опускай руки

Если не успеваете раскрыться в первой половине игры, не забывайте о второй половине. Чемпион – это мастер ускорений на финишной прямой.

Вместе того чтобы прокручивать в голове неприятные мысли («За весь день ничего путного не сделал!»), станьте неунывающим спортсменом, всегда предчувствующим что-нибудь хорошее. Верьте в лучшее, и удача вам улыбнется.

В 1927 г. полуфиналист Уимблдонского турнира француз Анри Коше едва не проиграл американцу Биллу Тилдену, уже дважды побеждавшему на турнире в одиночном разряде. Коше уступил первые два сета, проигрывал и в третьем со счетом 5: 1. Но сдаваться и не собирався. Выиграл пятисетовый матч и получил путевку в финал Уимблдона.

«Я всегда борюсь всеми силами, даже когда шансы ничтожно малы. Никогда не бросаю попытки, и мне никогда не казалось, что дело безнадежно», – говорил Арнольд Палмер, один из лучших гольфистов в истории. К последней игре Открытого чемпионата США 1960 г., проходившей в загородном клубе Cherry Hills неподалеку от Денвера, штат Колорадо, Палмер занимал 15-е место и на семь ударов отставал от фаворитов. Считая, что не все еще потеряно, Палмер с утра выполнил четыре бёрди подряд и с этого начал свое невероятное победное восхождение.

В 1992 г. в матче на вылет Американской футбольной конференции Houston Oilers громили Buffalo Bills на их же домашнем поле. Bills проигрывала в третьем из четырех периодов со счетом 3: 35. Но команда не сдалась, игроки с самого начала были настроены играть до конца и вырвали победу в дополнительное время.

Американская спортсменка Джордин Уйбер, чемпионка мира по гимнастическому многоборью 2011 г., провалила квалификационный отбор на личные соревнования по многоборью на лондонской Олимпиаде 2012 г., хотя считалась несомненной фавориткой. Уйбер набрала в тот день одни из самых высоких баллов, но заняла только 3-е место после подруг по команде Гэбби Дуглас и Эли Райсман, а к соревнованиям в многоборье от страны допускались только две гимнастки. Поняв, что выбыла из гонки, Уйбер разрыдалась. Ее мечты о золоте превратились в кошмар, ведь к этому она готовилась всю жизнь.

Но, как истинная чемпионка (и член команды), Уйбер и сквозь слезы

поражения смогла перевернуть страницу и уверенно двигаться вперед при помощи и полной поддержке семьи и команды. Спустя всего два дня после самого крупного поражения в звездной карьере она вернулась к тренировкам. Она поставила «нас» выше «себя», собралась, выиграла соревнования по опорным прыжкам и тем помогла американской сборной взять золото впервые с 1996 г.

Иногда небольшая неудача может открыть дорогу к великим свершениям. Как говорил Йоги Берра, «ничто не закончилось, пока не закончилось». Всегда бегите к финишной прямой, независимо от того, насколько вы впереди или позади. Даже если начало сезона не задалось, будьте настроены на то, чтобы закончить его на высоте. Никогда не сдавайтесь и не опускайте руки.

## Полюби упорство

Способ сделать необходимое всегда есть, даже когда что-то дается трудно. Когда не получается играть так, как хотелось, а потому не выходит снова почувствовать себя на пике формы, просто подумайте, что все-таки можно сделать в этот день.

Не ладится сегодня в гольфе с дальними ударами – выигрывайте на коротких. Не удастся в баскетболе забрасывать мячи – стойте в защите. Занимайтесь делом, а не махайте рукой на происходящее. Не позволяйте себе сдаться, даже если дальнейшее развитие событий не предвещает ничего хорошего и кажется безнадежным.

Прямо сейчас вспомните те выступления, когда сами не верили в благополучный исход и не видели никаких перспектив, однако все же сумели довести их до победного конца. Есть нечто прекрасное в том, чтобы быть Слабым, Но Упорным (СНУ) или пережить Хороший Плохой День (ХПД), когда вы не в лучшей форме. Держите голову высоко и выжимайте из игры все, что сможете.

Рори Макилрой, дважды выигрывавший серию «мейджор», в 2011 г. победил на турнире Shanghai Masters на первой же лунке после ничьей, несмотря на три неудачных удара в самом начале и отставания на девять ударов от Энтони Кима. Вот как Макилрой описывает свое состояние после победы на турнире, вырванной с таким трудом:

Думаю, я знаю, над чем мне еще нужно работать, – над стремлением побеждать и убеждением себя в возможности победы, даже когда игра не задается с самого начала. Даже если пашешь как вол, гольф непредсказуем, и благодаря упорству можно выиграть множество других турниров. Оно намного полезнее игры даже самого высокого уровня в течение только одной недели. И я так рад, что вытянул эту игру!

## Оставайся спортсменом

Вы когда-нибудь объясняли сами себе происходящее на поле, представляя себя спортивным комментатором? Спортсменам, которые тренируются в собственном ритме, таким как гольфисты, стрелки, теннисисты, приходится вести внутренний диалог, фиксирующий, насколько хорошо у них получается. Они могут слишком придирчиво анализировать собственную технику, постоянно сравнивая себя с другими и то и дело отвлекаясь на счет. Такая внутренняя беседа заставляет отстраняться от настоящего выступления, не позволяя полностью на нем сосредоточиться.

Всегда оставайтесь спортсменом на поле. Не примеряйте других ролей – тренера, родителя, зрителя или психолога. Сохраняйте спортивный настрой, направляя всю энергию на выполнение задачи, а не на самоанализ. И после тоже не пишите на себя рецензию. Счет счетом, а вам нужно о себе заботиться. Если будете слишком часто задумываться о мнении зрителей, скоро и сами к ним примкнете!

## **Делай то, чему тебя учили**

Во время игры ваша задача не в том, чтобы выиграть или порадовать кого-то – это не только от вас зависит. Ваша задача состоит в том, чтобы делать то, чему вас учили – выполнять установки тренера с правильным настроением и приложением максимальных усилий, – а это как раз в ваших силах. Выполнение своей задачи, того, что от вас ожидают, – лучшая стратегия для победы, и личной и командной. Делая, что должно, то есть следуя тренерским указаниям, вы скорее добьетесь успеха.

Главный тренер New England Patriots Билл Беличик пять раз приводил команду к победе в Суперкубке, три из них – в статусе главного тренера. И он не уставал повторять своим игрокам: «Помните, что должны делать, и делайте». Знание обязанностей и их исполнение – отличный способ улучшить аспекты, относящиеся к выступлению, и отсеять все лишнее. Этим вы облегчите работу и себе, и партнерам по команде.



## Приди в «слепую решительность»

Волнение встряхивает человека, обостряет чувства – но только волноваться нужно *в меру*. Злость – это естественный защитный механизм против страха, однако умеренная злость доставляет удовольствие, придает уверенности, мотивирует и подавляет волнение.

Так что, если вы переволновались перед выступлением или никак не можете собраться перед тренировкой, подумайте о чем-нибудь, что выводит вас из себя, вроде настоящей или мнимой обиды, сопернике, который болтает всякую чушь, или, скажем, недавнем проигрыше команды. Разумное направление этого дразнящего чувства на выступление может оказаться действеннее попыток обуздать излишнее волнение.

Пловец Майкл Фелпс – единственный спортсмен, выигравший восемь золотых медалей за одну Олимпиаду (пекинский подвиг 2008 г.). Он признавался, что распалял себя перед тренировками мыслями о том, что соперники открыто позволяют себе сомневаться в нем. Фелпс говорил так: «Если людям хочется болтать, я только «за», мне это нравится. Лучшая пружина для меня». А *вас* что распаляет?

Канадский боксер Леннокс Льюис, в 1988 г. ставший чемпионом Олимпиады в Сеуле, славится как последний абсолютный чемпион мира в супертяжелом весе. Он объяснял, почему важно испытывать не просто злость, а спортивную злость: «Гнев забирает силы, а мне они нужны. Если я пропускаю удар, то думаю: «Ничего так, славный удар».

Всегда лучше удержаться от гнева и «слепой ярости». Ругань, драки и швыряние предметов делают хуже только вам, показывают, что вы не умеете состязаться. Есть лучшие способы выплеснуть недовольство. Найдите более подходящий способ сделать это физически после неудачной игры, например похлопайте в ладоши. Приходя в «слепую решительность», вы достойно и профессионально направляете свой дух соперничества в нужное русло.

## **Ставь перед собой правильные вопросы**

Помните, что мысли определяют чувства, а чувства влияют на выступление. А раз так, задавайте себе вопросы, которые настроят на оптимистичный лад, подскажут решение проблем, особенно когда вы нервничаете или расстроены. Сосредоточьтесь на ситуации, примите решение – не откладывая на потом – и действуйте.

Правильные вопросы могут быть такими: «Какого развития событий я хочу?» или «Что бы мне сейчас помогло?». Нацельтесь на положительный результат. На неправильные вопросы, такие как «Почему это происходит сейчас?» или «Что со мной не так?», сложно ответить что-либо вразумительное, так что ни к чему хорошему они не ведут. Спросите себя: «Что велит мне делать здесь и сейчас внутренний чемпион?» или «Что бы сделал на моем месте... (человек, которым вы восхищаетесь)?». Второй вопрос помогает представить в такой же ситуации того, кого вы уважаете, даже если он не имеет отношения к вашему виду спорта. Мысли о таком человеке придадут вам свойственные ему силы и решительность.

В ответственный день главным вопросом должен стать: «Что мне сделать для лучшего выступления?» Бросьте себе вызов, ловите волну, не отвлекайтесь ни на что, кроме выступления и заветной цели. Обладательница семи олимпийских медалей (из них двух золотых) по плаванию брасом Аманда Бирд говорит: «Я концентрируюсь на подготовке к заплыву, и пусть другие думают обо мне, а не я о них».

## Пусть в голове звучит музыка

Чувствуете ли вы ритм во время занятий или игры? Прослушивание хорошей музыки – один из лучших и самых быстрых способов поднять настроение, не отвлекаться, поймать волну и ритм игры.

- Профессиональный сноубордист и скейтбордист Шон Уайт, двукратный олимпийский чемпион, говорил: «Музыка задает мне ритм перед выступлением».

- Мариано Ривера, запасной питчер и секретное оружие New York Yankees, всегда выходил на стадион Yankee под песню Enter Sandman группы Metallica.

- Бывший звездный полузащитник Baltimore Ravens Рэй Льюис говорил, что перед каждой игрой черпал вдохновение в песне In the Air Tonight Фила Коллинза.

Составьте подборку музыки, настраивающей вас на предстоящее дело: тренировку, выступление или отход ко сну.

Составьте (или обновите) список песен для тренировки. Включите в него любимую бодрящую музыку, которая придаст сил для задуманного. Могу предложить несколько идей для повышения работоспособности:

1. Enter Sandman – Metallica.
2. Pump It – Black Eyed Peas.
3. Go Getta – Young Jeezy.
4. Lose Yourself – Eminem.
5. Intro – The xx.
6. Thunderstruck – AC/DC.
7. Drown in the Now – The Crystal Method (аранжировка Matisyahu).
8. Remember the Name – Fort Minor.
9. Welcome to the Jungle – Guns N’ Roses.
10. Through the Fire – Pete Miser.
11. Can’t Hold Us – Macklemore и Ryan Lewis.
12. Seven Nation Army – The White Stripes.

## **Настраивайся, а не расстраивайся**

Преувеличения затуманивают цели впереди. Ни к чему сгущать краски относительно положения дел и допускать гнетущие мысли вроде «ставки высоки», «команда соперников непобедима», «отсюда невозможно забить» или «сделай или умри». Ясный ум именно такой – ясный, а здравая перспектива не туманна.

Поймите, что все эти фразы, которыми вы накручиваете себя, пусть даже сказанные несерьезно, по крупице накапливают давление и физическое напряжение, снижая вероятность выступления на пике возможностей. Играйте с упоением, а не отчаянием.

Вне зависимости от соревнования и обстоятельств пообещайте себе проявить все способности, а больше вы ничего и не можете сделать. И в спорте, и в жизни трудности – величина постоянная, а вот преувеличение – переменная, так что на реальность лучше смотреть объективно.

## Играй, а не оправдывайся

Чемпионы следуют правилу «не оправдывайся». Некоторые спортсмены заранее придумывают отговорки, чтобы не брать на себя ответственность, или находят оправдания неудачам еще до выступления, однако, даже если им самим легче от своих предсказаний, эти пророчества только готовят почву для проигрыша, которого они все же надеются избежать.

Всегда лучше довольствоваться тем, что есть, и не нужно никаких оправданий (психологической защиты). Успешно выступить можно, даже когда вы не в лучшей форме или обстоятельства не такие, как хотелось бы. Просто скажите себе: «Я все равно могу сыграть хорошо, сконцентрироваться на задаче».

Оправдания после соревнований, такие как обвинение кого-то другого, придумываются, чтобы снизить ответственность и сохранить лицо после неудачи. Вместо них подумайте про себя: «Да, выступил не так, как мог, но приложу все силы, чтобы это исправить». Другими словами, берите на себя ответственность за все: и за победы, и за поражения.

Маккайла Марони была членом сборной США по гимнастике, выигравшей золото на летней Олимпиаде в 2012 г. Как действующая чемпионка мира по опорным прыжкам, Марони имела все шансы взять золотую медаль в личном первенстве и после первой попытки действительно была впереди. Однако при приземлении во время второй попытки потеряла равновесие и оказалась на втором месте. Она тогда заметила: «Я не заслужила золота, если приземлилась на зад». И хотя это заявление, возможно, излишне самокритично, Марони взяла на себя всю ответственность за такой поворот событий, а не стала искать виноватых.

Поддерживайте в себе чемпионский настрой, чтобы избежать следующих трех распространенных оправданий.

- Оправдание 1: «Нас засудили!»
- Настрой чемпиона: «Надо придумать, как обыграть соперников и учесть все сделанные ошибки».
- Оправдание 2: «Это все тренер/команда виноват(а)!»
- Настрой чемпиона: «Я полностью поддерживаю и подбадриваю всех членов команды и тренеров».
- Оправдание 3: «Да им просто повезло!»
- Настрой чемпиона: «Ладно, может, им и повезло, а теперь черед

нашего везения» или «Пусть они были сильнее сегодня, но подумаем, как сделать их в следующий раз».

## **Импровизируй, приспособляйся, преодолевай**

Даже лучшие планы никогда не проходят без сучка без задоринки. Чтобы стать чемпионом, заранее продумывайте, что может пойти не так, и всегда продумывайте запасной план на всякий случай, используя такие фразы, как «Если произойдет А, сделаю Б». И тогда, что бы ни произошло, вас это не застанет врасплох, ведь у вас уже будут готовы пошаговые решения для незапланированных ситуаций.

Если вы настроены по-чемпионски, то есть не ищете виноватых, сосредоточены на решении проблем, не теряете чувства юмора, то и нервничать будете меньше, поскольку знаете, что справитесь с любыми возникшими сложностями и неудобствами. Чаще всего, когда они все же случаются, вам нужно всего лишь внести незначительные коррективы и не обращать внимания ни на что, не имеющее отношения к выступлению. Не отвлекайтесь от желанной цели, и тогда все раздражители отойдут на второй план.

Задержки и заминки – это, как правило, неприятные мелочи, но отнюдь не трагедии. Возьмем, например, очень медленный матч по гольфу, опоздание на соревнования или затянувшуюся задержку из-за дождя. Неприятно, но не конец света. Как нельзя лучше сюда подходит выражение, использующееся во многих частях армии США: «Импровизируй, приспособляйся, преодолевай».

Импровизируйте, приспособляйтесь, преодолевайте любые препятствия, не позволяйте им испортить вам день или выступление. Сохраняйте хорошее настроение и запаситесь терпением. Подбадривающий внутренний диалог может включать такие фразы, как «Я со всем справлюсь, даже если мне это не нравится». Вдохните, успокойтесь и уверенно идите вперед. Можно также напевать про себя мелодию или песню, чтобы не сбиваться с ритма.

Если хотите быть чемпионом, всегда ищите способы решения проблем, когда происходит что-то неожиданное, а не сидите сложа руки. Такая психологическая готовность важна не только на Олимпийских играх, но и на любых других соревнованиях. На Олимпиаде-2008 в Пекине дуэты Мисти Мэй-Трейнор и Керри Уолш Дженнингс пришлось столкнуться с рядом непредвиденных обстоятельств на триумфальном пути к золотой медали по пляжному волейболу. Однако, что бы ни случилось на поле, они никогда не позволяли себя сбить.

В своей автобиографии «Мисти: мой путь в волейболе и жизни» (Misty: My Journey Through Volleyball and Life) Мэй-Трейнор перечисляет внезапные трудности: пошитые на заказ купальники не доставили вовремя, поэтому девушкам пришлось надеть купальники другой марки; Мэй-Трейнор подхватила простуду, у нее поднялась температура; во время матча против японок Уолш Дженнингс потеряла обручальное кольцо; бороться пришлось против только что сложившегося бразильского дуэта; и, наконец, в финале им выпало играть против лучшей китайской команды под проливным дождем, а ведь она играла на родном поле – колоссальное преимущество.



## **Вот это в моем стиле**

Что вы обычно думаете сразу после удачной игры или хорошего выступления? Включите в мысленную похвалу себе такую фразу: «Вот это в моем стиле. Продолжу и дальше делать то, что делаю, продолжу играть так же, как играю».

Например, квотербек дважды делает точные передачи в ответственные моменты игры. Он уверен в себе и думает: «Две успешные попытки из двух! Смогу и в третий раз».

Думайте об успехе как явлении продолжительном, верьте, что вам предназначено совершить многое. Кстати, а что вы думаете после не самых удачных матчей и выступлений? Включите в позитивный внутренний диалог (никогда он не должен быть уничижительным!) такие мысли: «Не похоже на меня. Но это временно. Теперь я все учту и исправлю ошибки».

Допустим, квотербек ошибается и отправляет важный пас слишком далеко. Уверенный в себе не менее чем раньше, он думает: «Все-таки первую передачу я сделал точно. Смогу и в третий раз!»

О неудачах думайте как о явлении краткосрочном. И не забывайте, что следующий успех затмит предыдущее разочарование.

## Не начинай с «не»

Думайте о том, что бы вы хотели, чтобы произошло, а не о том, чего вы боитесь. Классический пример – гольфист-новичок думает: «Только бы не в воду!» – и, конечно, именно туда мяч и попадает.

Как забить решающий мяч на последних секундах? Просто найдите глазами корзину и забейте, то есть прицельтесь и бросайте мяч. Слава пришла к Майклу Джордану, когда в 1982 г. он забил победный мяч в матче сборной Университета Северной Каролины против сборной Джорджтаунского университета. Он говорил: «Никогда не думаю о том, что случится, если я не забью, – думая о последствиях, всегда представляешь нежелательное развитие событий».

Вместо того чтобы стараться играть без страха, попытайтесь играть с уверенностью. В ободряющем внутреннем диалоге мысли вроде «Сможешь!» должны прийти на смену «Не промахнись!»; говорите себе «Иди к цели!» вместо «Не отвлекайся», «Держись, еще немного!» вместо «Только сейчас не сдавайся».

## Напряжение – преимущество, а не проблема

Напряжение всегда существует только в уме. Другими словами, чувства и действия спортсмена в день матча определяются обстоятельствами и отношением к ним. Некоторые спортсмены, такие как прославленная теннисистка Билли Джин Кинг, рассматривают напряжение как преимущество, а другие воспринимают волнение как дурной знак.

Спортсмен будет страдать от чрезмерной напряженности во время выступлений до тех пор, пока относится к соревнованиям как к нависающей угрозе, а не шансу проявить себя.

Более того, такие спортсмены еще и склонны страшиться естественных реакций организма, таких как учащенное сердцебиение перед выходом на поле. Помните, что такой тип «плохого» напряжения можно нивелировать правильным настроем.

Вспомним квотербека команды Seattle Seahawks Рассела Уилсона. Говоря о своем психологическом состоянии в ответственной ситуации, он отмечал: «Люблю минуты перед самым началом игры, когда все так волнуются, я и сам сгораю от нетерпения». Примерно так же считает и Витор Белфорт, бывший боец UFC: «Я просто стараюсь как могу, так что и волнения никакого нет». Когда чувствуете, как растет напряжение, а обстановка накаляется, попробуйте взглянуть на ситуацию иначе. Эта техника помогает посмотреть на положение дел под оптимистичным углом, с победной точки зрения.

Задача состоит в том, чтобы сменить негативную точку зрения на позитивную. Вместо того чтобы воспринимать ситуацию как нервную, думайте о ней как о возможности побороться. Радуйтесь предстоящему испытанию, поскольку терять вам нечего, а добиться можно очень многого. Вы либо победите, либо извлечете опыт. Осознание перспектив в таком ключе поможет поддерживать настрой «погрузиться, чтобы выиграть», а не просто выступать, только чтобы не проиграть.

Если поддадитесь «плохому» напряжению, воспримете его как опасность, то запустите в мозгу сложную цепь биохимических реакций, ведущих к неприятным физическим проявлениям: сердце начинает колотиться, ладони – потеть, мысли разбегаются. В таком случае очень важно не только привыкнуть выступать даже в таком состоянии, но и учиться работать над ним.

Любой спортсмен или тренер знает, что часть тренировок нужно

проводить в напряженной обстановке, приближенной к реальности, добавлять в них элемент соревновательности, чтобы психологически подготовиться к выступлениям. Хотя бывает полезно и просто вообразить себя в «боевой» ситуации, включать громкую музыку, чтобы симитировать шум трибун, или даже делать небольшие ставки, если этого недостаточно.

Прежде всего нужно заставить тело вести себя так же. Разгоните пульс, заставьте руки слегка дрожать с помощью отжиманий, бега на месте или прыжков в течение минуты или полутора. Сделайте несколько очень глубоких вдохов и выдохов. А вот теперь тренируйте броски, замахи, удары и подачи, сосредоточившись, насколько позволят нервы.

Провоцирование физических реакций на тренировках со временем придаст вам уверенность в способности держать под контролем свое эмоциональное и физическое состояние и действовать автоматически – это особенно важно, когда из-за выплеска адреналина решается судьба медали.

## Доверяйся таланту

Сторонитесь перфекционизма и не впадайте в «аналитический ступор», то есть ухудшение выступления из-за обилия мыслей. Позвольте телу делать то, чему сами его научили. Лучше освободить голову от всего лишнего, чем постоянно думать о технике исполнения и прочих механических аспектах. Забудьте о голове, помните только о выступлении. Предоставьте действовать мышечной памяти.

Просто поверьте, что вы готовы, освободитесь от лишнего груза и отпустите себя. Такой подход позволит сделать выступление выразительнее и пластичнее, а это в решающий момент может предопределить исход.

Известный спортивный психолог Боб Ротелла советует: «Тренируйте тело и доверяйте ему». Вот три шага к воплощению этого принципа.

1. Шаг первый: упражняйтесь во время тренировок.
2. Шаг второй: доверяйте себе на соревнованиях.
3. Шаг третий: повторяйте первые два шага.

Все чемпионы и лучшие команды понимают, что доверие себе – неременное условие великолепного выступления. Курт Томасевич – двукратный олимпийский чемпион и член бобслейной четверки Night Train, куда также входят Стивен Холкомб, Джастин Олсен и Стив Лэнгтон (заменивший Стива Меслера). Экипаж Night Train принес США первую за 62 года золотую медаль в мужском бобслее в четверках на зимней Олимпиаде в Ванкувере в 2010 г. Томасевич поделился со мной своими мыслями о важности веры в свои силы. Он сказал:

Из той Олимпиады я больше всего люблю вспоминать один случай перед финальным заездом. Я помню, как на самом деле «доверился своему таланту», когда команда готовилась к последнему из четырех олимпийских заездов. После первого дня (и двух заездов) у нас было солидное преимущество, и после первого заезда во второй день оно еще увеличилось. (А победитель определяется по наименьшему времени в сумме всех четырех.) Так что перед последним заездом, когда мы как раз разогрелись и шли на старт, можно было бы думать: «Осталось только это преимущество не растерять!», но это бы только добавило волнения и напряжения. Или можно было провести его осмотрительно и не рисковать, но показать при этом скромный

результат. Но вместо этого мы просто уверенно переглянулись и провели последний заезд так же, как уже делали это тысячу раз за спортивную карьеру. Мы знали, что должны делать ровно то, что делали раньше, чтобы попасть сюда: доверять себе и не перебарщивать ни с риском, ни с осторожностью. Мы сделали все точно так, как делали в первые три заезда, и в итоге нам оставалось только собрать сливки.

Всегда погружайтесь, чтобы выиграть. Как мы уже увидели, некоторые спортсмены соревнуются ради победы, другие стараются избежать поражения. Не ставьте преград ни уму, ни телу, освободите себя. Помните, что вам нечего терять, но вы можете много выиграть. Опираясь на рекомендации в этой главе, всегда старайтесь сделать что-нибудь стоящее и в выступлении, и в жизни.

Зная о важности стремления к победе, сосредоточитесь ли вы на процессе или результате? Будете ли придавать больше значения тому, что хотите чаще видеть в своей жизни? Последуете ли примеру Курта Томасевича, полагаясь на свой талант в ответственные моменты? Освободите ум для победы. Ваша цель – золото!

## Глава четвертая

# Мудрость чемпиона

*Я понял, что, если хочешь все испортить, как бы все ни было плохо, можно сделать хуже.*

*Гейл Сайерс*

Пока мы тренировали «мышцы» разума с помощью основных психологических приемов и методов, необходимых для выступлений на чемпионском уровне в вашем виде спорта. Вы узнали, как думают, чувствуют и играют чемпионы, поскольку именно настрой зачастую становится решающим фактором в определении победителя, в том, кто покажет лучшее время или наберет больше очков. В этой главе будут представлены дополнительные техники, которые помогут вам раскрыться по-новому и поднять ваши выступления на еще более высокий уровень. Вы сами начнете смотреть на них с совершенно иной и более требовательной точки зрения.

## Выбирай мастерский подход

Есть два типа спортсменов: одни в первую очередь ищут наград, признания и прочих видов поощрений, а другие действительно любят спорт и хотят понять, каких высот могут достичь в своем виде. Первым прежде всего нужно потешить самолюбие, им нравится, когда ими восхищаются, и они приходят в уныние, если не получают желаемого. Вторым свойствен мастерский подход. Они ценят все составляющие погони за совершенством в целом, вне зависимости от результата.

Например, спортсменов-студентов, относящихся к первому типу, обычно больше всего интересует их статистика на поле (например, число точных передач) и средний балл в аттестате. Такие спортсмены, как правило, относятся к выступлениям слишком серьезно и плохо умеют справляться с неудачами и проигрышами, ведь их мотивация зависит преимущественно от внешних факторов, таких как чужое мнение. Более того, при достижении основной цели они нередко сталкиваются с чувством невыносимой опустошенности, поскольку ищут личное счастье не там, где надо. Они умеют только спрашивать: «Ну а что дальше?» – но никогда не находят удовлетворительный ответ на этот вопрос.

Спортсмены-студенты, которые больше ориентированы на самосовершенствование, напротив, больше ценят внутренние награды – удовольствие от игры и осознание собственного роста и развития. Они стремятся последовательно оттачивать свои навыки на поле и получать знания в аудитории. Они с удовольствием идут на тренировки и соревнования, так же как и участвуют в семинарах. Внешние награды за участие и победы для них – лишь приятное дополнение. Они искренне наслаждаются самим процессом, а не просто достижением его конечной точки.

Мои профессиональные наблюдения показывают, что самые счастливые и результативные спортсмены – те, кто придерживается мастерского подхода, вне зависимости от того, чем конкретно они занимаются. Такими людьми движут не только внешние успехи, но и любопытство и удовольствие. Удивительно, но спортсмены, предпочитающие процесс результату, достигают больших высот. Квотербек команды Seattle Seahawks Рассел Уилсон – как раз яркий представитель мастерского подхода. Он как-то сказал: «Спортивная злость мне нужна, чтобы совершенствовать навыки». Уилсон направляет дух соперничества и



любовь к футболу на повседневные занятия, такие как изучение записей матчей и тренировки на стадионе, чтобы быть на высоте в день игры.

Для достижения личного и соревновательного совершенства старайтесь находить мотивацию, где только возможно. Радуйтесь приятным приложениям к победе – овациям трибун или кубку за победу на чемпионате. Однако настоящая мотивация всегда идет изнутри. Пусть главной наградой для вас станет само участие и радость движения. Во время соревнований волнуйтесь не столько о спортивной статистике, сколько о личной мыслительной статистике, например о настрое и энтузиазме. Это будет поддерживать мотивацию на более высоком уровне и помогать держаться на гребне. Всегда соревнуйтесь. Всегда боритесь. Никогда не останавливайтесь на достигнутом в личностном развитии, и внешний успех не заставит себя ждать.

## Стань своим главным соперником

Главный шаг на пути к чемпионству – соперничество с лучшей версией себя. Не довольствуйтесь серебряным или бронзовым подходом или приложением усилий соответствующего уровня. Входящий в Зал славы профессионального футбола квотербек Стив Янг говорил: «Все дело в соревновании с самим собой. В самосовершенствовании, в том, чтобы быть лучше себя вчерашнего». Другими словами, всегда пытайтесь превзойти самого себя и продолжайте повышать планку выступлений.

В сезоне 2012/13 г. НБА Леброн Джеймс рассказывал в интервью, что объявил себе «вендетту», чтобы начать новый этап в своей игре. И сказал он об этом уже после присуждения ему журналом Sports Illustrated звания «Спортсмен года» за победу в чемпионате НБА и получения золотой олимпийской медали, а также объявления его самым ценным игроком НБА и Финала НБА.

Кроме того, используйте успехи других спортсменов как источник вдохновения для собственных достижений. Бросьте вызов товарищам по команде или основным соперникам, чтобы подтолкнуть себя к покорению новых вершин. Соревнуйтесь с командой на тренировках, но всегда помогайте друг другу во время матчей. Лучше развивать продуктивное соперничество с партнерами по команде и противниками, чем возвращать черную зависть.

Поляк Томаш Маевский стал олимпийским чемпионом по толканию ядра в Пекине в 2008 г. и в Лондоне в 2012 г. Он первый после Пэрри О'Брайена, олимпийского чемпиона 1952 и 1956 гг., выигрывал олимпийское золото в этой дисциплине два раза подряд. Но на Играх 2008 и 2012 гг. никто не воспринимал Маевского всерьез. Еще в начале своей карьеры он говорил: «Хорошие выступления моих соперников не заставляют меня злиться или нервничать; напротив, они служат мне превосходным источником вдохновения, чтобы стремиться достичь их уровня».

## **Блистай, пока можешь**

«Единственная цель жизни – быть теми, кто мы есть, и стать теми, кем стать способны», – писал Роберт Льюис Стивенсон, один из самых знаменитых писателей XIX столетия. Способность блистать в игре жизни и в спорте недолговечна – часики тикают. Так что пройдите лишний километр, пробегите еще один круг, покорите очередную вершину, полностью отдавая себе отчет в том, зачем вы это делаете, и получая удовольствие. Быть чемпионом – значит раскрывать талант полностью и делать то, что кажется вам в жизни главным. Выйдите из зоны комфорта, осознанно и не жалея сил идите к своим целям. Бегите через все поле и доставьте мяч за линию ворот.

## **Успех – это гармония ума**

Всегда старайтесь настраиваться на чемпионский лад и добросовестно работать и на тренировках, и на соревнованиях. Легендарный баскетбольный тренер Джон Вуден говорил: «Успех – это гармония ума, которая возникает от чувства удовлетворенности, вызванного, в свою очередь, осознанием того, что ты сделал все, от тебя зависящее, чтобы стать насколько возможно лучше». Четырехкратный обладатель Кубка Стэнли Горди Хоу, игравший в составе Detroit Red Wings, вошел в Зал хоккейной славы. Он говорил: «Понимаешь, что обрел спокойствие ума и можешь радоваться жизни, больше спать и отдыхать, когда знаешь, что выложил на все сто процентов, проиграв при этом или выиграв».

## **Будь непреклонен в вере в себя**

Успешное выступление зависит от трех типов принципиальных убеждений: ваше видение события, себя и будущего. Труднее всего часто бывает преодолеть неистребимую убежденность в ограниченности своих возможностей. В таком случае ободряющий внутренний диалог должен принять следующее направление: «К этому я готов», «Я высекаю из себя чемпиона» и «Нет пределов совершенству, если я пообещаю себе идти вперед». Гоните пораженческое настроение («У меня никогда это не получится») и напоминайте себе о хорошем («Немного практики и терпения – и все получится»).

Чемпионы всегда охотно прислушиваются к конструктивной критике. И они верят в себя, что бы ни думали окружающие. Джим Крейг, вратарь американской хоккейной сборной, выигравшей золото на зимней Олимпиаде-1980 в Лейк-Плэсиде, был непоколебим в вере в себя на всех играх. Вот как сам Крейг объясняет, почему так важно верить и доказывать скептикам их неправоту, в своей книге «Чемпионские стратегии: уроки бизнеса от американской команды победителей» (Gold Medal Strategies: Business Lessons from America's Miracle Team):

Поймите, что в мире полно специалистов, которые оказались неправы. Найти кого-нибудь, кто бы в вас сомневался, или просто циника труда не составляет. Верьте в себя – даже если больше никто не верит.

Никогда не поддавайтесь чужим злобным комментариям или собственным сомнениям, тем более что ощущение, будто вы недостойны чего-либо или не способны на что-то, вовсе не обязательно соответствует действительности. Как любят повторять инструкторы по гольфу, ощущения часто обманчивы. То, чему вы научились когда-то, можно заменить тем, чему вы научились сейчас. Плюньте на убежденность в пределах своих возможностей и получайте удовольствие, пытаясь сделать что-либо, во что, кроме вас, никто не верит. Пусть вас только раззадоривают чужие сомнения.

## Раздвигайте рамки

Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и находите способы загнать в рамки свои представления о рамках. Британский гребец сэра Стив Редгрейв выигрывал золото на пяти Олимпиадах подряд с 1984 по 2000 г. Когда в 1997 г. у него диагностировали диабет II типа, он заявил: «Это диабету придется жить со мной, а не мне с ним». Редгрейв внес необходимые изменения в рацион и продолжил путь к олимпийским вершинам как ни в чем не бывало. Всегда старайтесь загнать в рамки представления о рамках своих устремлений. Помните, выступление истинного чемпиона означает приложение всех усилий, какими бы ни были возможности.

## Не промахнитесь с промахами

Во время соревнований быстро забывайте о промахах. Это особенно важно в видах спорта, предполагающих быструю реакцию, поскольку раздумывание над ошибкой нередко влечет еще одну, причем даже более серьезную. Продолжайте двигаться вперед, разбейте это зеркало заднего вида. Чтобы выступать на чемпионском уровне, не пытайтесь извлекать уроки, пока вы еще на ринге или на поле.

А вот еще один пример – лыжи. В 2010 г. горнолыжница Линдси Вонн стала олимпийской чемпионкой по скоростному спуску. Она советовала: «Упал – скорее вставай. Просто продолжай, спускайся дальше». На результаты посмотрите и выводы сделаете уже после гонки.

Есть один распространенный в спортивной психологии прием для символического расставания с ошибками, применимый в видах спорта, где есть время на паузу, например в бейсболе или софтболе: допустив промах, сорвите травинку (или поднимите камешек). Посмотрите на них так, как будто они и есть ошибка. А после выбросьте травинку (то есть «ошибку») и сосредоточьтесь на продолжении игры.

## Неудача как лучший учитель

Входящий в баскетбольный Зал славы Майкл Джордан, обладатель шести титулов НБА и двух золотых олимпийских медалей, – один из самых результативных спортсменов современности. Однако одна из идей, которые Джордан всегда подчеркивал, состоит в том, что побеждает он благодаря поражениям: «За свою карьеру я промахивался более девяти тысяч раз. Проиграл почти триста матчей. Мне двадцать шесть раз доверяли забить решающий мяч, и я мазал. Снова и снова я ошибался. И потому преуспел».

Воспринимайте временные неудачи и промахи как неотъемлемую часть спорта и жизни. Провалы случаются, но нужно продолжать бороться, чтобы в итоге победить. Неудача – отличный учитель, если мы усваиваем ее уроки и учитываем их в будущем. Работайте над собой, и со временем на смену неудачам придут победы. «Выстрел точно в яблочко – это результат сотни промахов» – так звучит буддийская поговорка, и не худо бы ее запомнить.



## Долой идиолов

Любимыми игроками лучше восхищаться, а не идеализировать их, поскольку так вы начнете недооценивать себя и свои выступления. Никогда не нужно трепетать перед соперником или перед соревнованием. Не позволяйте никому и ничему унижать вас. Вот хорошее изречение, подходящее для ваших выступлений: «Не унижайтесь невозможностью, черпайте вдохновение в возможности».

Какими бы ни были достижения других, никто из нас – не волшебник со сверхспособностями; другие – тоже люди, притом способные на ошибки. Относитесь ко всем с уважением, но никогда не относитесь с неуважением к себе.

Никогда не умаляйте собственных способностей, принижая себя. С другой стороны, следите за тем, чтобы смотреть на человека сверху вниз, только когда хотите помочь ему встать или пожать руку, стоя на верхней ступени пьедестала.

Со времен Бена Хогана и его исторического сезона 1953 г. самый плодотворный сезон в гольфе провел в 2000 г. Тайгер Вудс. В частности, Вудс выиграл девять турниров, включая три крупных чемпионата. Однако в отличие от большинства гольфистов Хэл Саттон публично отказался признавать ситуацию безнадежной и в итоге обыграл Вудса на турнире Players Championship.

«На Тайгере Вудсе игра не заканчивается, – сказал Саттон после победы. – Я как-то лежал ночью в постели и вдруг подумал: «Стоп! Я на него не молюсь. Он не бог. Он такой же человек, как и я, так что все возможно».

## **Не стесняйтесь просить о помощи**

Чемпион стремится к непрерывному совершенствованию во всем. Поэтому для улучшения некоторых навыков лучше обращаться к узким специалистам, таким как спортивные психологи, хореографы, те или иные тренеры, диетологи, спортивные врачи, спортивные мануальные терапевты и другие профессионалы.

Просьба о помощи или поддержке специалиста – это не признание в слабости. Это просто понимание, что вы – живой человек и хотите улучшить выступление и качество жизни. Психолог, например, может помочь вам лучше разобраться в страхах, которые влияют на выступление, и побороть их.

И работа с другими специалистами, особенно с теми, которые способствуют достижению цели, – это как раз признак решимости. Она показывает силу характера и помогает приблизиться к идеалу. Как говорится в японской пословице: «Один день с мудрым учителем стоит тысячи дней прилежного учения».

## **Сила рождается в борьбе**

У немецкого философа Фридриха Ницше есть такое известное изречение: «Что меня не убивает, делает меня сильнее». Я как-то обсуждал его с одним пациентом, и он пошутил: «Что меня не убивает, то меня бесит».

Неприятности – это то, чем вы позволяете им стать. Оберните отрицательный опыт и происшествия себе на пользу, потому что обойтись без них совсем нельзя. Вместо того чтобы воспринимать неприятности как знак того, что дела идут хуже, думайте о них как о возможности улучшить игру. Вы сами выбираете, позволить ли им стать преградой у себя на пути или благодаря им стать сильнее.

Чтобы стать сильнее и одержать над неприятностями победу, посмотрите в глаза всем трудностям в своей жизни, а не убегайте от них и не надейтесь, что все как-нибудь разрешится само собой. На самом деле мы достигаем новых степеней совершенства как раз благодаря препятствиям и помехам на нашем пути – и тому, что мы учимся справляться с ними.

Прекрасный пример победы над трудностями дала Вильма Рудольф. Впечатляет, что, несмотря на серьезные проблемы со здоровьем в детстве, в том числе хромоту на левую ногу, из-за которой ей в шесть лет пришлось носить металлическую скобу, Рудольф стала самой быстрой женщиной планеты. Она последовательно завоевала золотые медали в дистанциях на 100, 200 и 400 м на Олимпиаде в Риме в 1960 г., став первой американкой, выигравшей три состязания за одни Игры. Рудольф говорила: «Не бывает триумфа без борьбы».

## **Войти в стартовый состав**

В трагедии «Катон» английский драматург Джозеф Аддисон писал: «Нам, смертным, не по силам власть над успехом обрести; / Но мы добьемся большего, Семпроний, мы его заслужим». Такой философский подход помогает оценить, как вы справляетесь с разочарованием от пребывания на вторых ролях. Не теряйте терпения и стойкости, когда не все получается так, как вам бы хотелось. Любое недовольство направляйте в нужное, продуктивное, русло. Делайте все, чтобы стать лучше, требуется ли для этого индивидуальная работа, командная тренировка или просмотр записей выступлений. Продолжайте тренироваться в полную силу, играйте, как будто вы уже в стартовом составе, а не поддавайтесь мыслям, вызывающим подавленность (например, «Какой в этом смысл?»). Даже сидя на скамье запасных, оставайтесь опорой для команды, не расслабляйтесь. Наблюдая за игрой, представляйте себя на поле. Будьте психологически готовы выйти, когда назовут ваше имя.

## **Без труда – трудно**

Взгляните реально на свои чаяния, мечты и цели. Для совершенствования и результативности нужны усилия и труд. И они не будут даваться так уж тяжело, если вы действительно хотите добиться успеха. Тренируетесь просто ради тренировки или работаете над собой, чтобы стать лучше? Чтобы выступать как чемпион, помните, что, как говорил главный тренер Seattle Seahawks Пит Кэрролл, «тренировки – это все».

Старая добрая пахота приносит плоды на следующих соревнованиях. Шлифуйте навыки и умения снова и снова, отдавая всего себя тренировкам, пока не доведете их до автоматизма на поле благодаря мышечной памяти. Повышенная сложность тренировок обеспечит необходимый уровень выступления на соревнованиях.

## Выявляй слабость, пестуй силу

Убедитесь, что прорабатываете все элементы игры, а не остановились на чем-то одном. Всегда выявляйте свои слабые места и развивайте сильные, берите пример с Лизы Фернандес, лучшей софтболистки всех времен, трехкратной олимпийской чемпионки, выступавшей за сборную США. Фернандес говорила: «Я превращаю слабости в преимущества, а сильные стороны делаю еще сильнее». Работа над недостатками, может, и не самое увлекательное занятие, зато это кратчайший путь к совершенствованию.

Второй бейсмен команды Boston Red Sox Дастин Педроя, конечно, не очень высок – 172 см, – но на поле творит чудеса. Что бы он ни делал, ко всему подходит с нескончаемым энтузиазмом. Вот как Педроя, самый ценный игрок Американской лиги 2008 г., описывает свои межсезонные тренировки во вдохновляющей книге «Рожденный играть: моя жизнь на поле» (Born to Play: My Life in the Game):

Я пытаюсь находить приятное в тренировках, но межсезонье воспринимаю как время, когда нужно не растерять форму, набранную за последние восемь месяцев. Внимательно слежу за питанием, постоянно тренируюсь. Во время сезона на поле проводишь все восемь месяцев. А между сезонами всего три месяца, так что нужно успеть извлечь из них все возможное, стать лучше.

## Сдвинь цепь

В американском футболе выражение «сдвинуть цепь» означает реализовать первую попытку. Развить атаку, то есть продвинуть мяч, таким образом перенеся цепь, соединяющую маркеры на боковой линии поля, на десять ярдов дальше, а не увязнуть в борьбе за мяч. Этим вы необязательно наберете очки или забьете гол. Но для чемпиона важно медленно, но верно подбираться к совершенству, причем всего – ума, тела, техники и стратегии.

Каждый может стать психологически сильнее, умнее, совершенствоваться в своем виде спорта, игре. Можно оттачивать необходимые для этого тактики, учиться применять полученные навыки в различных ситуациях на поле. Совершенствование, накопление опыта, значительного или не очень, неопределимо важно. Любой прогресс – это хорошо, ведь даже маленькие шажки, мелкие достижения складываются воедино. Помните афоризм: «Для успеха одного дня нужно десять лет подготовки».

«Как мне сдвинуть цепь?» Вот первоочередной вопрос, который нужно себе задать. Ответом будет полноценный завтрак по утрам, прибытие на тренировку заранее да просто хороший сон по ночам. На этом пути всегда сохраняйте веру в лучшее, терпение и упорство. Справляйтесь с падениями, неудачами и застоями, через которые проходит любой спортсмен, не расслабляйтесь и не сдавайтесь. И осознайте, что такого рода ситуации зачастую бывают совершенно нормальными этапами вашей карьеры.

Передвижение цепи в спортивной карьере – процесс продолжительный, сложно сказать точно, когда его плоды станут заметны. Некоторые спортсмены «выстреливают» рано. Так, например, случилось с игроком НБА Кевином Дюрантом из команды Oklahoma City Thunder. Среди его многочисленных личных достижений звание самого молодого игрока, удостоенного титула самого результативного игрока НБА: в сезоне 2009/10 г., в возрасте всего 21 года, он набрал 30,1 очка.

Но не падайте духом, потому что некоторым спортсменам нужно больше времени, чтобы добиться славы и войти в лучшую форму. Вспомним, звезды каких спортсменов зажглись в более зрелом возрасте.

- Непобедимый чемпион в тяжелом весе Роки Марчано занялся боксом только в 20 лет, когда пришел в армию. А профессионально занимался им с

25 лет.

- Карьера питчера Главной лиги бейсбола (МЛБ) Сэнди Коуфакса стояла практически на месте, пока ему не исполнилось 27 лет.

- Владелец Суперкубка и звания самого ценного игрока квотербек Курт Уорнер первый раз играл в НФЛ только в 28 лет.

- Профессиональная теннисистка из Китая Ли На выиграла Открытый чемпионат Франции в одиночном разряде в 2011 г., одержав первую победу в турнире серии Большого шлема, в возрасте 29 лет.

- У великого гольфиста Бена Хогана годами не получался сильный удар – свинг, однако некоторые считают его самым метким гольфистом в истории. Первый из девяти крупных чемпионатов он выиграл в 34 года.



## **Время соревнований – самое обыкновенное**

В напряженные моменты – например в первые минуты матча студенческого баскетбольного чемпионата «Мартовское безумие» – при подаче в гейме, от победы в котором зависит весь сет, или броске решающего мяча некоторые спортсмены скорее готовы «утонуть», чем пытаться «выплыть», – потому что они слишком стараются, думают, что должны играть лучше или иначе, чем раньше.

Однако физические и мысленные усилия должны оставаться прежними вне зависимости от градуса напряженности ситуации. Думайте о тренировке как о соревнованиях и о соревнованиях как о тренировке. Для самых важных игр больше ничего и не требуется. Перед игрой ведите себя как обычно, насколько это возможно. Соберитесь и делайте то, что делаете всегда.

Желание доказать, что ваша команда занимает свое место по праву (или внутренняя потребность реабилитироваться после неудачного сезона), – это состояние ума, который лучше использовать как дополнительный стимул тренироваться еще усерднее. Во время соревнований всегда лучше полностью раскрывать свои способности и получать от этого удовольствие, чем пытаться кому-то что-то доказывать. Просто выходите и играйте. Будьте собой, делайте что делаете и играйте как играете. Напоминайте себе: «Я – это я, и то же самое я делаю каждый день».

## Помни, зачем играешь

Слишком многие спортсмены придают слишком большое значение результатам и слишком малое – удовольствию. Фигуристка Пегги Флеминг, чемпионка Игр в Гренобле 1968 г., говорила: «В первую очередь спорт нужно любить. Никогда не занимайтесь им ради кого-то. Только ради себя». Если вы занимаетесь спортом исключительно, чтобы порадовать кого-то еще, бросьте вы это дело. Пересмотрите жизненные цели и найдите удовольствие и личный смысл в чем-нибудь еще.

Главная причина для занятий спортом – радость. Спросите себя: «Нравится мне упражняться и соревноваться?» Если нет, то какие мысли, чувства или поступки этому мешают? Цель состоит в том, чтобы получать удовольствие от спорта осознанно (не бездумно) и между делом проверять свои возможности. Поставьте удовольствие и страсть к игре на первое место.

Ямайский спринтер Усейн Болт раз за разом превосходит самого себя, находя при этом развлечение в спорте и состязаниях. Это позволяет ему чувствовать себя свободным, ничем не сдерживаемым и сильным на соревнованиях самого высокого уровня. В 2012 г. Болт первым среди мужчин повторно одержал победу на дистанциях 100 и 200 м на Олимпийских играх. Мало того, и на пекинской, и на лондонской Олимпиадах он завоевал по три золотые медали (в соревнованиях на 100, 200 и 400 м), каждый раз пробегая дистанции с неизменной ослепительной улыбкой. Ее, как и фирменный жест, узнают во всем мире. Сам Болт объяснял ее так: «[Чтобы не бегать медленнее, чем можешь], нужно получать удовольствие».

## Принимай себя безоговорочно

К сожалению, многие атлеты считают, что спортивные выступления могут показать, чего они стоят как личности. Ошибочное предположение, что нас как людей может определять какой-то матч, способно сказаться на многих выступлениях и личных проблемах. К счастью, качества человека как раз никогда на кон не ставятся. Вы несравненно больше суммы результатов любых выступлений, так что не расстраивайтесь и не вините себя, если и так приложили все усилия.

Пообещайте себе, что каким бы ни был результат соревнований, вы всегда будете ценить себя и не переживать, если сделали все от вас зависящее. «Золотая медаль – это, конечно, здорово, но если не чувствуешь себя полноценным без нее, не почувствуешь и с ней», – предостерегал герой Джона Кэнди в фильме «Крутые виражи» (Cool Runnings). Безусловное принятие себя приблизит вас к поставленным целям, потому что ум придет в идеальное для достижения успеха состояние. Вывод: оценивайте выступление, не судите себя.

## **Никогда не переставай тренироваться, никогда не переставай учиться**

Радуйтесь плодам своих трудов, но продолжайте работать над собой. Всегда ищите пути совершенствования, даже когда вы уже лучший в своем деле. Никогда не переставайте учиться, шаг за шагом развивайтесь, старайтесь поднять и без того высокую планку. Проникнитесь идеей дзен о «вечном ученике». Ее суть в том, что мастер понимает, что даже он может еще больше совершенствоваться в том, чем уже владеет блестяще. Желание учиться и развиваться бесценно в процессе самосовершенствования и достижения максимально хорошей формы.

Позиция «вечного ученика» подразумевает установку на личностный рост, определение которому дает Кэрол Дуэк, всемирно известный психолог из Стэнфордского университета, в книге «Мировоззрение: новая психология успеха» (Mindset: The New Psychology of Success). В частности, установка на личностный рост – это та, при которой вы осознаете, что ваши дарования можно развивать в обучении. С другой стороны, при застывании личностного роста способности видятся как черты, не подлежащие развитию. Поймите, что прогресс возможен в любом аспекте ваших выступлений и этим вы достигнете еще больших успехов и счастья.

Установку на личностный рост лучше всего объясняет пример легкоатлета Эдвина Мозеса. Он не переставая учился новому на протяжении всей спортивной карьеры. Мозес выиграл золотые медали по барьерному бегу на Олимпиадах в 1976 и 1984 гг. – в 1980 г. соревноваться не смог из-за бойкота США Олимпиады в Москве. С 1977 по 1987 г. Мозес выиграл 107 забегов подряд и установил четыре мировых рекорда. «Чтобы оставаться конкурентоспособным и продолжать побеждать, я никогда не останавливался на достигнутом», – говорил Мозес. Позднее он пояснил: «Думаю, самая важная составляющая [успеха] – в голове, потому что я много раз бегал с людьми, которые, наверное, физически были готовы лучше меня. Но я сумел их перехитрить, убедить, что я сильнее и выносливее их».

## Контролируй что можешь

К списку полезных приемов развития стоит добавить и «Молитву о спокойствии духа» американского проповедника Рейнхольда Нибура, ее легко найти в интернете. В молитве говорится о различении того, что мы можем и не можем изменить. Забегая вперед, скажу, что и в жизни, и в спорте бо́льшую часть обстоятельств изменить нельзя.

Умение эмоционально отстраняться от того, что изменить нельзя, а не отвлекаться на это, может помочь вам правильно настроиться. Не пытайтесь оценивать. «Как есть, так есть», – часто говорит Тайгер Вудс.

Не позволяйте не зависящим от вас явлениям влиять на ваш настрой во время игры. Это не только поможет улучшить выступление, но и даст конкурентное преимущество перед соперниками, которые относятся к неприятностям иначе, отвлекаются на них и в итоге расстраиваются.

Единственное, что может контролировать спортсмен, – это собственное выступление. Среди основных неподконтрольных нам факторов в спорте следующие:

- прошлое/будущее;
- условия на поле;
- погода;
- команда;
- тренеры;
- соперники;
- судьи;
- зрители;
- пресса;
- отскок мяча;
- расписание соревнований;
- значимость соревнований.

## Мысли шире

Относитесь к спорту серьезно, но не сводите к нему всю жизнь, особенно после крупного поражения или когда что-то просто идет не по плану. Поймите, что ситуация зависит от вашего взгляда на нее. Так что продолжайте работать на должном уровне, развивайтесь и смотрите на вещи здраво, но никогда не пытайтесь побеждать «во что бы то ни стало». Смотрите на жизнь шире, и тогда разочарования не смогут ее отравлять, а вы превратите их в источник решимости.

Шэннон Миллер – одна из самых титулованных спортсменок в истории США. В общей сложности она выиграла 16 мировых чемпионатов и олимпийских медалей, была членом «Великолепной семерки», принесшей США золото на Олимпиаде 1996 г. в Атланте. На протяжении всей звездной карьеры Миллер умела смотреть на вещи широко. Она говорила: «Думаю, нужно видеть всю картину в целом, а не только одни соревнования». Выстраивайте правильную перспективу, время от времени напоминая себе: «Это всего лишь одно выступление, а не вся моя спортивная жизнь». Мир не пошатнется от вашей неудачи в следующем раунде, матче или туре. Проигрыш или скромный результат, конечно, может разочаровать, но не должен подкосить.

Шейла Таормина – единственная женщина, которая соревновалась на Олимпиаде в трех видах спорта. На Олимпиаде в Атланте 1996 г. она выиграла золото в плавании вольным стилем на эстафете 4 × 200 м, в 2004 г. в Афинах заняла 23-е место в троеборье и 19-е – в современном пятиборье в 2008 г. в Пекине. Таормина рассказала мне, что молится о мудром видении соревнований, чтобы справиться с предстартовым волнением. Она пояснила:

Я всегда читала Библию и молилась о том, чтобы правильно воспринимать свои выступления. Молилась о здоровье семьи, друзей и еще о тех, кто страдает во всем мире, для кого мои выступления ничего не изменят. Таким образом я не только успокаивалась перед выступлением, но и не давала себе ни на минуту забыть, что на предстоящей гонке свет клином не сошелся. Мне повезло иметь то, что я имела, и поэтому я смотрела на соревнования с мужеством, а не страхом. На Олимпиаде в Пекине между каждым выстрелом и командой

перезарядить пистолет проходило примерно полминуты, и я успевала прочесть с 10 по 18 стих из 6 главы Послания к Ефесянам.

## **Чемпионы побеждают, не проигрывая себе**

Достичь в спорте успеха или поставленных целей весьма непросто. Но не усложняйте задачу, относясь к себе (своей динамике, внешнему виду) излишне самокритично или считая, что недостаточно хороши, даже когда прилагаете все усилия. Не стойте у самого себя на пути, так сказать. В конце концов, если не справляется с задачей или сталкивается с трудностями ваш близкий друг или товарищ по команде, вы его поддерживаете, а не ругаете. Относитесь так же и к себе, будьте себе другом и на поле и в жизни – никаких двойных стандартов! Если вы снисходительны к другим, но суровы по отношению к себе, используйте Золотое правило нравственности в обратную сторону: относитесь к себе так, как относитесь к другим.



## **Поступайте как владелец абонеента**

Обычный любитель спорта следит за жизнью любимой команды лишь издали, а настоящий фанат или тот, кто покупает абонемент, обожает ее и все о ней знает. Обычный любитель может и отвернуться от команды, когда дела у нее идут не очень хорошо, а владелец абонеента поддерживает ее, что бы ни случилось.

Не будьте средним, непостоянным поклонником своей спортивной и обычной жизни. Будьте не только спортсменом, но и преданным фанатом, не опускайте руки, если знаете, что способны на большее, одержали ли вы в этот раз победу или с треском провалились.

Вникайте, активно участвуйте в делах команды. Сплотитесь – будьте друг другу поддержкой и опорой в любом соревновании на протяжении всего сезона, каждого сезона.

## Профессионализм во главе угла

Чтобы подтолкнуть себя к цели, нужно воодушевление, особенно когда чувствуешь, что выдохся или выбился из ритма. Но самовосхваление или злорадство оттолкнут от вас людей – только представьте, как жалко и непрофессионально это смотрится! Как говорят многие футбольные комментаторы: «Забивая гол, ведите себя так, как будто только этим и занимаетесь». Самоуверенность часто приводит к обидным пенальти и играет на руку противнику.

За четырнадцатилетнюю карьеру в Ассоциации теннисистов-профессионалов Пит Сампрас 14 раз выигрывал турниры серии Большого шлема в одиночном разряде, в том числе семь раз побеждал на Уимблдонском чемпионате. Его прозвали «королем удара», Сампрас и правда играл неподражаемо. Он говорил: «Я предоставляю все делать своей ракетке. Вот и все, честно. Просто выхожу и выигрываю матчи».

Мастер боевых искусств Брюс Ли однажды сказал, что «знание дает силу, но характер приносит уважение». Всегда старайтесь показать себя с лучшей стороны. Об этом особенно важно помнить, когда борьба с соперником дается тяжело или команда испытывает трудности. Уважайте и себя и других. Следуйте правилам и этикету игры. Все, что вы делаете на поле и за его пределами, говорит о вашем характере. Так что всегда ведите себя достойно. Чего *нельзя* делать на поле:

- ныть/раскисать;
- визжать/кричать;
- нарушать правила;
- бросать, швырять вещи;
- грубить или относиться к другим свысока;
- филонить и делать что-либо «для галочки»;
- слишком бурно выражать чувства после каждого попадания, промаха и перехвата.

## Привыкай к неудобствам

Общество приучает нас к мысли, что в жизни не должно быть неудобств, а когда они все же возникают, нам это страшно не нравится. Поэтому мы по умолчанию стараемся избегать всего, что неудобства могут создать. А в действительности как раз они-то и *нужны*, чтобы заставлять нас расти над собой. Без неприятных ощущений, которые возникают во время тренировок, невозможно движение вперед. При изучении чего-то нового – правильного замаха в гольфе, плана игры в футболе – можно почувствовать напряжение, угнетенность, беспокойство, но это не значит, что что-то идет плохо или неверно. Известный спортивный психолог Кен Равицца писал, что в такие моменты важно привыкнуть к подобным неприятным ощущениям, а не поддаваться пессимизму, хандре и мыслям о безнадежности, о том, что это состояние никогда не изменится.

## Лучшее выступление и горсть песка

Стремление к лучшему для себя выступлению похоже на попытку удержать в руке горсть песка. Если зажать ее слишком крепко, песок просочится между пальцами. А если слишком расслабить ладонь, песок тоже просыплется. Слишком крепкая хватка в данном случае подобна чрезмерной сосредоточенности на результатах, погоне исключительно за победой. А слишком слабая свидетельствует о несерьезном отношении и слабой самодисциплине. Многие спортсмены выиграли бы, если бы нашли золотую середину в восприятии важных соревнований, позволили таланту заиграть всеми красками, не загоняя его в жесткие рамки. Как писал Лао-цзы в трактате «Дао дэ цзин», «кто слишком старается, проигрывает».

## Шлифуй камень, точи меч

Говорят, что творчество писателя состоит в бесконечном переписывании самого себя. Точно так же и спорт – это бесконечное оттачивание навыков. Подумайте, как многое повторяется в спортивных и умственных упражнениях. Совершенствуясь, спортсмен работает над повышением качества прилагаемых усилий, старается следовать плану тренировок, отступая от него как можно меньше. Для этого требуется осознанное стремление работать над тем, что важно, полная сосредоточенность.

Вы же наверняка знаете поговорку «Что посеешь, то и пожнешь». Для спортсмена ее можно сформулировать так: «Как постараться, такое место и займешь». Качество усилий, вложенных в тренировку, определяет отдачу на соревнованиях. Просто помните, что важно не то, сколько потрачено времени, а сколько времени потрачено *с пользой*.

На любой тренировке важнее всего помнить, что это возможность упражнять тело и дух – шлифовать камень, точить меч, – чтобы потом блеснуть на соревнованиях. Под руководством Винса Ломбардии Green Bay Packers в 1960-х гг. стала лучшей командой в американском футболе, выиграв за семь лет пять мировых первенств. Ломбардии говорил игрокам: «Вы без устали будете стремиться к совершенству, хорошо зная, что не достигните его, потому что ничто не совершенно. Но стремиться все равно будете, потому что только так сможете к нему приблизиться». Вот вам и рецепт спортивной карьеры!

Без устали стремитесь к золоту в своем виде спорта, чтобы совершенствовать тело и разум, технику и тактику. Атакующий защитник команды Los Angeles Lakers Коби Брайант пять раз становился чемпионом НБА. Марк Стюарт в книге «Коби Брайант: к кольцу!» (Kobe Bryant: Hard to the Hoop) приводит размышления Брайанта на тему стремления к совершенству: «Я гонюсь за ним... и, если у меня не выйдет, я все равно стану *ближе*». Каждый день старайтесь стать ближе к совершенству хоть на процент, но ведите себя естественно на тренировках и чувствуйте себя непринужденно на соревнованиях. Следуйте правилу «Пяти «П»: «Полноценная практика и подготовка приближают победу».

## Хорошо, лучше, великолепно

Как можно объективно оценить прогресс и прокладывать путь к успеху? Чтобы воображение заработало по-новому, а в голову пришли свежие мысли о том, как улучшить выступление, регулярно отвечайте на следующие вопросы о нем. Оценивайте психологический, технический и тактический аспекты. Собственно, вопросов всего три: 1) Что я сделал *хорошо*? 2) Что нужно делать *лучше*? 3) Что нужно изменить, чтобы выступать *великолепно*? Эта система позволит мыслить шире во всех аспектах своей спортивной карьеры, а впоследствии обдумать все более детально. Ведите такой «Журнал чемпионства».

Задав себе вопросы и ответив на них (в идеале это нужно сделать на следующий день после выступления), поймете, что вам не подходит и что нужно делать иначе. Цель состоит в том, чтобы отдавать себе должное, когда вы этого заслуживаете, и начать работать над тем, что необходимо поправить, чтобы вывести свои умения на новый уровень. Учитесь на ошибках, чтобы не повторять их (например, представьте ошибку, обдумайте ее и мысленно найдите выход). Время от времени пересматривайте журнал, чтобы отслеживать изменения.

Ниже приводится выдержка из такого журнала, образец раздела «Психология» одного профессионального бейсболиста. В подглавках «Будь непреклонен в вере в себя» и «Время соревнований – самое обыкновенное» мы выяснили, что чемпионов от посредственных спортсменов отличает их понимание себя и игры. Когда всё будет против вас, сохраните ли вы веру в себя, как это делал Джим Крейг, творя знаменитое «Чудо на льду» в матче против русских? Будете учиться на неизбежных и временных ошибках, как Майкл Джордан, и бросать мяч до тех пор, пока не попадете в цель? Не боитесь соперничества, из которого способны извлечь пользу? Эти уроки показывают, как мыслят и проверяют себя лучшие, так что не забудьте о сделанных выводах, когда выйдете на поле.

### МАТЧ: ИГРА ПРОТИВ YANKEES, 7 СЕНТЯБРЯ

#### Что я сделал ХОРОШО?

- Я заранее представил, как отбиваю мяч и отправляю его «в игру».

- Я стал лучше отбивать благодаря тренировкам и учету прошлых ошибок.

- Я слежу за тем, чтобы дыхание было глубоким и ровным, чтобы держаться спокойно и уверенно.

**Что нужно делать ЛУЧШЕ?**

- Быстрее сосредоточиваться после допущенной ошибки.

**Что нужно изменить, чтобы играть ВЕЛИКОЛЕПНО?**

- После ошибки сразу напоминать себе, что пора возвращаться к игре. Думать о предстоящем.

- Написать «Не отвлекайся!» на перчатке в качестве видимого напоминания.

- Ждать мяча. Думать: «Бей на меня!»

## **Глава пятая**

# **Тренировки, питание, боль, травмы и восстановление**

*Мы то, что постоянно делаем. Следовательно, совершенство не действие, но привычка.*

*Аристотель*

Что объединяет регулярные тренировки, сбалансированное питание, умение терпеть боль, справляться с травмами и восстанавливаться? Это принципиально важные аспекты занятий спортом, которым спортсмены, однако, редко уделяют достаточно внимания. Из этой главы вы узнаете о них больше и начнете глубже их понимать. Кроме того, для каждого аспекта будут даны практические советы, так что вы вооружитесь целым подробным планом достижения успеха.



## Разработай победную стратегию занятий и следуй ей

*Восемьдесят процентов успеха – в том, чтобы просто прийти.*

*Вуди Аллен*

Мы все понимаем, что упражнения помогают поддерживать не только физическое здоровье. Исследования однозначно показывают, что они полезны и для психологического состояния. Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие, потому что на самом деле спортсмен живет в каждом из нас. Человек рожден для движения!

Любитель вы или профессионал, каждому важно разработать победную стратегию для поддержания формы и придерживаться ее. Пусть у вас никогда не будет «межсезонья», всегда поддерживайте тело в хорошем состоянии. Профессиональным спортсменам важно следовать режиму и принципам правильного питания для сохранения соревновательной физической формы круглый год.

Личный тренер может помочь вам составить грамотный план тренировок для достижения конкретных целей. Марк Верстеген, всемирно признанный эксперт и новатор в области подготовки спортсменов мирового уровня, написал несколько книг, перевернувших мир спорта: «Лучшее выступление» (Core Performance), «Лучшее выступление: основы» (Core Performance: Essentials), «Лучшее выступление: выносливость» (Core Performance: Endurance), «Лучшее выступление: гольф» (Core Performance: Golf), «Лучшее выступление: женщины» (Core Performance: Women). В каждой из книг, написанных очень доступным языком, собраны ключевые упражнения, а умозаключения автора сопровождаются множеством ярких примеров.

Загляните на сайт Верстегена [www.coreperformance.com](http://www.coreperformance.com), чтобы узнать много нового о здоровом образе жизни. Там можно найти еще больше советов, историй, результатов научных исследований, схем питания и индивидуальных планов тренировок. Многие из тех спортсменов, с которыми мне довелось работать, причем самого разного уровня, признавались, что с удовольствием читают этот познавательный блог, поскольку в нем освещаются такие актуальные темы, как питание,

предотвращение травм и спортивные выступления.

Немало полезного можно найти и у Майкла Бойла. Он один из самых авторитетных специалистов-практиков, занимающихся изучением принципов поддержания физического здоровья, улучшения выступлений и спортивной формы в целом. Бойл работал главным тренером по силовой и физической подготовке Бостонского университета и на той же должности – в команде Boston Bruins, играющей в Национальной хоккейной лиге, тренировал женскую сборную США по хоккею к зимней Олимпиаде 1998 г.

В 2012 г. Бойл давал интервью для моего блога «Поверь в талант» (Trust the Talent) на сайте Psychology Today. Он поделился со мной несколькими любопытными наблюдениями о влиянии разума и физической формы на победу и достижение успеха. В том числе Бойл описывал вдумчивый подход к завоеванию спортивных целей, рассказывал, как сам борется с выгоранием, и говорил о многом другом. Для него особенно важным было научиться пусть медленно, но безостановочно двигаться вперед на долгом и тернистом пути спортсмена. Вот его слова:

Мне кажется, самая частая ошибка – думать, что это сложно. Вспомните сказку о зайце и черепахе. Неторопливая, но упорная черепаха приходит первой. Говоря о неторопливости, я подразумеваю не расслабленные тренировки, а постепенное достижение результата. Задумайтесь над этим. Допустим, вы делаете жим лежа. Начните с выполнения десяти подходов по 20 килограммов. И в течение года добавляйте каждую неделю по 2 килограмма. Это же всего килограмм на каждую сторону штанги. И если не будете пропускать занятия, за год дойдете до десяти подходов почти по 125 килограммов ( $52 \times 2 = 104$ ;  $104 + 20 = 124$ ). Сказать по правде, это невозможно. Под конец вы будете стоять на месте. Однако многие так нетерпеливы, что застопориваются уже через несколько недель.

Отвлечемся и поговорим о такой важной теме, как последовательность тренировок, поскольку тело нужно подготовить к суровым испытаниям в изнурительном мире спорта, к тому, что сил должно хватать на весь продолжительный сезон. Вот несколько основных ингредиентов, из которых можно составить личный рецепт чемпионства. Эти правила позволяют поддерживать боевой настрой и придерживаться режима тренировок.

*Тренируйтесь осознанно и с чувством. Необходимо быть предельно*

честным перед самим собой, знать, ради чего стараешься, чего хочешь, к чему стремишься. В каждое привычное занятие вкладывайте чуть больше сил, энтузиазма. Не думайте, что кто-то что-то сделает за вас. Идите к поставленным целям упорным и осознанным трудом, ежедневно вкалывая в зале. Помните меткое высказывание: «Упорный труд всегда побеждает талант, если талант не подкрепляется упорным трудом».

*Побеждать помогает разнообразие.* Разнообразие в упражнениях помогает телу развиваться гармонично, а самому спортсмену не дает заскучать. Что нового можно привнести в тренировки? Поэкспериментируйте со смешанными боевыми искусствами, попробуйте поднимать гири, используйте тренировочные барьеры, парашют для бега с сопротивлением, набивные мячи и прочий инвентарь. Многообразие упражнений обеспечивает видимые результаты и удовольствие от тренировок.

*Тренировки стоят потраченного на них времени.* Недостаток времени – главный аргумент, которым люди оправдывают нерегулярность тренировок. Но помните, что у каждого из нас в неделе 168 часов. И у всех есть время на полноценные тренировки в зале или хотя бы сокращенные дома – утром или вечером, если по-другому не получается или на большее нет сил. Всегда лучше сделать хоть что-то, чем позволить себе бездельничать.

*Найдите единомышленников по тренировкам, поддерживайте друг друга.* К цели идти легче, если есть с кем ее разделить. Договоритесь о дне и времени встречи на стадионе, в бассейне или в спортзале с напарником по тренировкам. Поддерживайте друг друга. Вероятность, что вы решите пропустить тренировку, ниже, если кто-то вас ждет. И у обоих походы в спортзал станут регулярнее. Как бы ни прошел день, делайте все возможное, чтобы следовать расписанию совместных занятий.

*Разбейте тренировку на небольшие части.* Этот прием поможет не пугаться большого объема работы. Сосредоточивайтесь последовательно на каждой части, но только на одной из них сразу. Не думайте о второй половине занятий на разогреве. Этот же принцип подходит и для соревнований. Например, можно разбить марафонскую дистанцию на четыре отрезка по 10 км, а потом останется еще всего 2 км. Начинающие бегуны могут делить на части и небольшие дистанции, например, 5 км.

*Ведите журнал и календарь тренировок.* Каждый месяц записывайте, сколько полноценных тренировок провели. В специальном журнале или календаре отмечайте золотыми чернилами дни, когда выполнили намеченный план. Этот символ будет для вас видимым напоминанием о

цели, к которой вы стремитесь, и вдохновит работать дальше. Привыкайте вести еженедельный учет занятий и выделяйте время для его заполнения.

*Возьмите на себя полную ответственность за собственное здоровье и тренировки.* Когда вместо «попробую» и «может быть» приучите себя говорить «сделаю» и «буду», изменится и ваше поведение. Желание заниматься то и дело то повышается, то снижается, но если действительно работать, а не думать о нем, не так уж оно оказывается и важно. Так что всегда тренируйтесь так, как если бы оно у вас было, подогревайте его в себе, и сможете идти вперед, побороть любое внутреннее сопротивление, будь оно психологическим или физическим. И тогда поймете, что мотивация достигает наивысшего уровня во время качественной тренировки, а не предшествует ей.

*Относитесь к себе как к чемпиону.* Регулярные тренировки придают жизненные силы, позволяют чувствовать себя лучше. Приходите на стадион, в бассейн, в зал и получайте удовольствие от выброса эндорфинов. Радуйтесь тому, что делаете. И в результате будете чувствовать себя хорошо, как никогда. Можно сказать, что регулярные занятия – один из лучших подарков самому себе, поскольку они приносят пользу и телу и духу. Так что придерживайтесь плана тренировок, пока они не станут неотъемлемой частью вашей жизни.

## **Ешь для удовольствия и пользы**

*Для мудрого человека здоровье – главное благословение.*

*Пусть твоим лекарством станет еда.*

*Гиппократ*

Невозможно переоценить влияние правильного питания на спортивные выступления и качество жизни. «Тело – это храм, но только если относишься к нему соответственно», – это высказывание заслуживает размышлений. Берегите свой храм, и он будет беречь вас. Делайте все для этого необходимое и в награду получите больше энергии, внимания, собранности во время обычных занятий и соревнований. Когда хочется есть или мучает жажда, никто не в состоянии сосредоточиться на ежедневных делах или преуспеть на тренировках.

Д-р Хосе Антонио – исполнительный директор Международного общества спортивного питания. Я спрашивал его, что он советует лучшим спортсменам. И д-р Антонио ответил так:

Для развития тела и результативности на соревнованиях помимо интенсивной программы тренировок крайне важны грамотное спортивное питание и подбор пищевых добавок. В том, что касается спортивного питания, спортсмены должны стремиться к «прогрессу, а не к совершенству». Упор необходимо сделать на диетические сорта мяса, полезные жиры и необработанные углеводы. Чтобы эффект от занятий был заметнее, полезно дополнить рацион (особенно после тренировок) и некоторыми пищевыми добавками, такими как креатин, бета-аланин, белки.

Постарайтесь подходить к вопросу питания разумно. Полностью осознайте необходимость выработки чемпионских пищевых привычек, ведь едите вы и для удовольствия, и для пользы. Многие спортсмены едят одно и то же неделями, не слишком заботясь о том, чем именно заправляют организм. Другие придерживаются сбалансированной диеты, но жуют на автомате, поскольку мысленно уже погружены в бесконечные заботы дня.

Ниже приведены несколько советов по выработке более продуманного

подхода к составлению рациона и здорового отношения к потребляемой пище.

*Составьте план питания победителя.* Узнайте больше о спортивном питании и почитайте рекомендации по выбору продуктов. Спортивные диетологи помогут вам составить индивидуальный рацион, который будет включать самые разнообразные продукты. Каждую неделю заранее решайте, что будете покупать в магазине, а не выбирайте еду на ходу, уже катая тележку между стеллажами. Не забывайте время от времени баловать себя чем-нибудь вредным, но вкусным.

*Берите с собой что-нибудь на перекус.* Занятые спортсмены иногда наедаются на ночь, так как не успевают поесть днем. Чтобы всегда быть полным сил, берите с собой что-нибудь полезное для перекуса, например орехи, изюм или бананы. Это помогает поддерживать нужный уровень сахара в крови в течение дня. Пусть у вас всегда будет и вода.

*Ешьте и пейте спокойно.* Относитесь к еде внимательно. Замечаете запах готовящейся пищи? Чувствуете приправы в блюде перед вами? Ощущаете консистенцию продукта во рту? Сосредоточьтесь на еде все внимание и наслаждайтесь каждым кусочком. Если понимаете, что едите слишком быстро, считайте пережевывания – это поможет замедлить процесс и отнестись к приему пищи вдумчиво.

*Кормите хорошего волка.* В разделе о внутреннем диалоге особо подчеркивалось, что нужно воодушевлять себя, правильно к себе обращаясь. Это важно. Чувство вины за съеденное пробуждает злого волка, а не хорошего. Поэтому, вместо того чтобы расстраиваться, если уж решили съесть лишнего или заказать любимый десерт, убедите себя, что это было осознанное и спланированное решение, так что ешьте с удовольствием. Давайте себе отчет в последствиях такого выбора, но никогда не занимайтесь самобичеванием за то, что только что проглотили.

*Не поддавайтесь влиянию обстановки.* Пищевое поведение человека часто неосознанно, но значительно зависит от происходящего вокруг. Мы едим быстрее, если громко играет музыка, включен телевизор или быстро едят соседи по столу. Зная, какие факторы могут влиять на пищевое поведение, можно научиться и противостоять им, не торопиться, наслаждаться едой, ведь вы контролируете свои действия.

*Не допускайте пищевых расстройств.* Многие спортсмены слишком сильно переживают из-за веса, размеров и формы тела, внешнего вида, особенно это касается тех видов спорта, где оценки выставляют судьи (например, гимнастика и фигурное катание), подразумевающих очень открытую форму (плавание, прыжки в воду), требующих большой

выносливости (гонки по пересеченной местности), зависящих от весовой категории (борьба). К числу других факторов, повышающих риски, относится недостаточное питание в раннем возрасте и склонность к перфекционизму самого спортсмена.

Подсчет потребляемых и сжигаемых на тренировках калорий – часть проблемы, а не путь к ее решению. Если заметили за собой такую привычку (а также если существенно переедаете или недоедаете), обязательно обратитесь за советом к специалисту, поскольку неправильное питание может приводить к серьезным расстройствам, замедлять рост, пагубно сказываться на психике, вызывать тяжелые нарушения здоровья, в том числе остеопороз. Дело даже не в том, что едите вы, а в том, что съедает вас – и с чем нужно справиться. Пресекайте любые расстройства пищевого поведения на корню, пока они не расцвели пышным цветом – тогда победить их будет намного труднее.

Заправляйтесь только лучшим топливом. Представьте, что ваше тело – гоночный болид, построенный для соревнований. Для максимальной скорости на трассе заправлять его нужно только топливом высшего качества. То, что вы отправляете в рот, определяет то, как вы выступаете. Это не лучшее время для экспериментов с новыми продуктами: не стоит пробовать новые батончики или энергетические напитки, поскольку они могут привести к расстройству желудка. Новую еду и напитки можно пробовать только перед тренировками, но не перед соревнованиями.

## Контроль боли: за все отвечает мозг

*Больно было только раз... от начала и до конца.*

*Джеймс Каунсилмен после того, как он в 58 лет переплыл Ла-Манш*

В любом виде спорта, на любой тренировке успех в значительной степени зависит от умения справляться с нетравматической болью, разочарованиями, усталостью и другими неприятными ощущениями. Но физическая боль и неудобства – неотъемлемая часть развития и совершенствования. Они лежат в основе всего процесса. Джекки Джойнер-Керси, трехкратная олимпийская чемпионка, сформулировала это очень точно: «Спросите любого спортсмена – порой нам всем больно. Я требую от тела выполнения семи задач сразу. И глупо надеяться, что при этом ничего не будет болеть».

Аллена Айверсона, бывшего защитника клуба Philadelphia 76ers и одного из лучших игроков НБА, называют «величайшим из невысоких баскетболистов» наряду с не менее прославленными Бобом Коузи и Нейтом Арчибальдом, которые также известны небольшим ростом. Рост Айверсона составляет 183 см, а вес – всего 75 кг, но он по праву считается одним из самых сложных соперников в НБА. Он говорил: «Мне нередко достается на поле, привык уже. Нужно смириться и не думать об этом. Просто играть на волне адреналина!»

Возможно, важнейший урок, который можно из этого вынести, таков: постоянные неудобства – цена, которую приходится платить за совершенствование. Большинство самых активных видов спорта – борьба, плавание, велогонки, скалолазание, бег – подразумевают постоянную боль и страдания. И все же не стоит забывать, что есть и обратная сторона медали: спорт – это удивительный мир радости, гордости и удовлетворения от покорения поставленных целей.

В велоспорте или беге на длинные дистанции на последних километрах нередко возникает чувство предельной изможденности, спортсмен выдыхается. Если при этом нет угрозы здоровью или травмы (или даже самой травмы), нужно только учиться выжимать из себя все и открывать второе дыхание, чтобы пробиться, прорваться к финишу. Энн Трейсон, американская бегунья на сверхмарафонские дистанции,



установившая за карьеру двадцать мировых рекордов, говорила: «Больно может быть до какой-то степени, после нее хуже уже не становится».

Современное троеборье (плавание на 1,5 км, велосипедная гонка на 40 км и бег на 10 км) ввели в программу Олимпийских игр в 2000 г. в Сиднее. В 2004 г. в Афинах, на вторых Играх, где было представлено троеборье, американка Сьюзен Уильямс заняла 3-е место, показав очень приличное общее время – 2:05:08. Она стала единственным представителем США, поднявшимся на пьедестал в этой дисциплине. А в 2012 г. Сьюзен давала интервью для моего блога «Поверь в талант» и рассказала, как справляется с нетравматической болью на тренировках и соревнованиях:

Еще со времен, когда я занималась исключительно плаванием, я усвоила, что совершенство приходит через упорный труд. Тренировки. Я не отступаю, потому что хочу добиться максимума, на который способна. Во время соревнований мне хочется завершать гонку с мыслью, что показала все, на что способна. Знаю, что, если сойду с дистанции, останусь недовольна гонкой и буду разочарована в самой себе.

Популярный японский писатель Харуки Мураками в своих мемуарах «О чем я говорю, когда говорю о беге» утверждает, что талант ничего не стоит без сосредоточенности и стойкости. И он делится мыслью, которую повторял про себя как мантру во время стокилометрового забега: «Я – не человек. Я – машина. Мне не нужно ничего чувствовать. Просто двигаться вперед».

Существуют техники, которые позволяют повысить болевой порог, двигаться, не обращая внимания на боль, или даже принимать ее. Однако в случае болезни или травмы (острая боль, сотрясение, порванные связки), хочешь не хочешь, придется закругляться. Выиграете в другой раз.

По всем вопросам и сомнениям, касающимся травм, особенно сотрясений, консультируйтесь с медицинскими работниками команды. Для диагностики сотрясения головного мозга и оценки его степени существуют стандартные процедуры. Узнайте больше о сотрясениях и действиях, которые необходимо предпринимать в таких случаях, на сайте [www.impacttest.com](http://www.impacttest.com) – это очень важно. В самых полезных статьях на сайте рассказывается о наиболее распространенных симптомах сотрясения, свежих исследованиях и публикациях, а также советах врачей.

Приведенные ниже методы помогают справиться с болью и другими

неприятными ощущениями во время физических нагрузок, однако их ни в коем случае нельзя использовать вместо полноценного решения проблем со здоровьем, это может только навредить еще больше. Не пытайтесь замаскировать ими болезнь или травму, чтобы не усугубить ситуацию. Посоветуйтесь с тренерами и врачами команды, чтобы принять взвешенное и обдуманное решение для предотвращения травмы или ее лечения. Думайте лучше о долгосрочной перспективе.

С болью и прочими неприятными ощущениями можно справиться, но необходимо найти способ, который подходит именно вам и вашему виду спорта. Преодолевайте усталость, пусть откроется второе дыхание. С приливом новых сил вы сможете продолжить борьбу.

Так что необходимо соблюдать баланс: изнурительные тренировки и соревнования должны компенсироваться достаточным отдыхом и восстановлением. Ниже приведено несколько отличных способов справиться с болью во время изматывающих соревнований, когда выносливость необходима в первую очередь.

*Прислушивайтесь к организму в наиболее напряженные моменты.* Время от времени отмечайте, как тело проявляет себя при выбранном темпе, чтобы при необходимости можно было внести изменения. Прочувствуйте его от макушки до пальцев ног, чтобы понять, какие участки напряжены, какие расслаблены. Плечи должны быть свободными.

Такой самоанализ необходим. Спрашивайте себя: «Не двигаюсь ли я слишком быстро/медленно для достижения лучшего результата?», «Правильную ли я выбираю технику, особенно когда силы на исходе?», «Ем ли достаточно в напряженные периоды, чтобы не израсходовать запасы гликогена, а потом не сломаться и не выгореть из-за этого?».

Опытные бегуны на марафонские дистанции часто предупреждают новичков: не надо поддаваться восторгу, наступающему после месяцев подготовки и тренировок, и разгоняться на старте. Все старания пойдут насмарку, и дело кончится провалом, причем болезненным. Повторяйте про себя: «Всегда следуй плану подготовки».

*Обращайте внимание на то, что нравится.* Во время занятий всегда лучше сосредоточиваться на радости движения, поддержании правильного положения и ритме дыхания, а не разгорающей боли в руках и ногах, особенно в начале и в конце тренировок.

Один из ведущих бегунов поделился со мной секретом. Бега на тренировках дистанцию в 400 м, он думает о собственных веках. А когда я спросил почему, он улыбнулся и объяснил: «Веки – единственная часть тела, когда я бегу на такую дистанцию».

А другая выносливая спортсменка рассказала мне, что притупить боль и взбодриться во время сложных отрезков гонки ей помогает улыбка. Мрачные мысли («Больно!», «Не хочу продолжать») замедляют, а усталость мышц от них только растет, и от этого боль усиливается. Когда приходится труднее всего, улыбнитесь и раз за разом повторяйте про себя что-нибудь хорошее: «Держись!», «Соберись!», «Все получится», «Легко и быстро», «Спокойно и уверенно».

*Ничего, прорвемся.* Возьмите на вооружение эту мысленную установку. Военные говорят так, когда перед ними встает трудная задача, для выполнения которой придется попотеть, сделать то, что раньше казалось невыполнимым. Не бойтесь трудностей. Принимайтесь за дело с радостью.

*Слушайте любимую музыку.* Музыка может отлично поднять настроение и прекрасно отвлекает от неприятных ощущений на тренировках. Время от времени пополняйте свой музыкальный список для занятий спортом новыми песнями, чтобы мелодии не надоели и не наскучили. А вот любимые песни не удаляйте, поскольку они нередко вдохновляют, а еще напоминают об успехах.

Используйте воображение, чтобы облегчить боль. Пловцы, например, могут представлять, что вода смывает с них боль, оставляя ее позади. Бегун может вообразить себя мощным танком, который ничто не остановит и не собьет с пути.

*Сосредоточьтесь на выполнении задачи.* Направьте всю энергию в нужное русло, и тогда все остальное отойдет на второй план, включая и боль. Джордж Форман, олимпийский чемпион и двукратный чемпион мира по боксу, выступавший в тяжелой весовой категории, говорил: «Если я достаточно ясно представляю, чего хочу, то не замечаю никакой боли на пути к желаемому».

*Делай, что можешь сделать сейчас.* Дейв Скотт, шестикратный чемпион мира по триатлону в серии Ironman, во время соревнований проговаривает про себя: «Делаю, что могу сделать сейчас». То есть нужно сохранять оптимизм и стараться сделать все возможное здесь и сейчас. Используйте прием Скотта во время собственных гонок и тренировок. Помогает.

Чем лучше вы освоите эти приемы для развития психологической выносливости, тем ниже вероятность, что боль сможет помешать вам идти к цели, будь то поддержание физической формы, победа на соревнованиях, покорение горной вершины или просто получение удовольствия от спорта. А если по-настоящему научитесь контролировать боль, добьетесь и

желанного совершенства.

## Получил травму – используй голову

*Человек познает самого себя перед лицом трудностей.*

*Автор неизвестен*

К сожалению, в любом виде спорта травмы – явление распространенное. По медицинским классификациям их можно разделить на физические травмы (из-за физического воздействия) и психологические (хронический стресс). Лучший способ предотвращения травм – поддержание тела в отличной форме (нужно заложить хорошую базу еще перед сезоном). Также нельзя пренебрегать основательной разминкой перед каждым занятием, необходимо вырабатывать правильную технику, совершенствовать психологические навыки и снижать уровень стресса.

На фоне личных или профессиональных переживаний растет мышечное напряжение, а внимание рассеивается, так что сосредоточиться на происходящем становится сложно. Из-за этого можно не заметить опасность и отреагировать слишком поздно. Чтобы снизить вероятность получения травмы во время занятий спортом, все переживания лучше оставить за пределами зала или поля.

На первой же игре сезона 2008 г. НФЛ квотербек команды New England Patriots Том Брэди получил травму, типичную для конца сезона, – разрыв передней крестообразной и внутренней боковой связки левого колена. Однако в 2009 г. он вернулся на поле и играл так, как если бы вовсе не выходил из строя. Он не стал трястись над залеченным коленом, а думал только о том, как забросить тачдаун. И Американская футбольная конференция назвала его лучшим игроком недели за игру в первом матче сезона, когда New England Patriots обыграла Buffalo Bills со счетом 25: 24.

В 2011 г. Альберт Пухольс, один из сильнейших отбивающих St. Louis Cardinals, получил перелом запястья и предплечья, столкнувшись в кем-то на первой базе во время игры против Kansas City Royals. Пухольс был готов вернуться в команду гораздо раньше, чем ожидали врачи. Всего через два месяца после травмы он зарядил самый длинный на тот момент хоум-ран в истории стадиона Буш – 750 м!

St. Louis Cardinals в последний момент вышла в плей-офф, разбила Philadelphia Phillies и Milwaukee Brewers, проложив себе путь к Мировой

серии. Команда выиграла семь матчей против Texas Rangers и стала безоговорочным чемпионом года.

Сейчас даже серьезные разрывы связок вовсе не обязательно делят карьеру на «до» и «после», как это было еще несколько десятилетий назад. За последние годы после тяжелых травм колена, требовавших даже хирургического вмешательства, успешно продолжали карьеру такие звездные спортсмены, как силовой форвард НБА Блейк Гриффин, отбивающий МЛБ Андре Этье, раннинбек НФЛ Эдриан Питерсон, чемпион по смешанным боевым искусствам в полусреднем весе UFC Жорж Сен-Пьер. Сен-Пьер больше полутора лет не участвовал в боях, ему пришлось долго восстанавливаться после операции на передней крестообразной связке правого колена. 17 ноября 2012 г. в решающей схватке в Монреале он триумфально вернулся на октагон – судьи единогласно объявляли его победителем в пяти зрелищных раундах против Карлоса Кондита – и вернул чемпионский пояс.

Преодоление эмоциональных и физических трудностей, которые вызывают травмы средней и тяжелой степени, требует умения справляться главным образом с психологическим аспектом восстановления. Он особенно труден, поскольку спортсмену приходится бороться не только с физической, но и с душевной болью из-за временного выпадения из обоймы и невозможности выступить на том же уровне, что и раньше.

Любой спортсмен должен стремиться к тому, чтобы побеждать травму, а не дать ей победить себя. Включайте чемпионский настрой даже в этой ситуации, восстанавливайте форму до тех пор, пока не вернете былую – и она вернется. Вот несколько советов о том, как победить во внутренней борьбе во время восстановления, чтобы победоносно вернуться в игру.

*Выучите пять стадий отношения к потерям и осознайте, в чем они заключаются.* После получения серьезной травмы люди часто – хотя и не всегда – проходят несколько общих стадий. Первая из них – потрясение или отрицание («Поверить не могу, что это случилось»). Вторая стадия – гнев («Ну почему сейчас?», «Несправедливо!»). Третья – торг («Вот если бы...»). Четвертая – отчаяние («Мне не восстановиться, зачем только мучиться?»). И пятая стадия – смирение («Не лучшее, что могло случиться, но, раз так, сделаю лучшее, что смогу»).

*Ищите помощи и поддержки.* Например, обратитесь за медицинской помощью к врачам, а за поддержкой – к семье, друзьям и партнерам по команде. Главное – говорить о своих чувствах, а не держать их в себе. Не считайте просьбу о совете ниже своего достоинства, если он нужен. Реабилитация – процесс индивидуальный, у каждого он проходит по-

разному, но это не значит, что бороться нужно в одиночку.

*Терпение – лучшее лекарство.* Будьте предельно терпеливы, но вместе с тем и упорны во время длительного и медленного процесса восстановления. Если его не довести до конца, это только затянет дело. А если перенапрячься, можно очень быстро получить травму повторно и этим только навредить. Слушайтесь рекомендаций тренеров и врачей. Иными словами, доверяйте профессионалам, когда у вас в ходе лечения возникают вопросы или сомнения. Позвольте их работе принести плоды, которые нужны вам и как человеку, и как спортсмену, и они обязательно будут.

*Разожгите воображение.* Проводите несколько минут каждый день, представляя, как залечивается больное место, вы становитесь сильнее, возвращаетесь к привычной жизни. Представляйте, как прикладываете лед или занимаетесь цветотерапией, когда что-то начинает болеть. Каждый день уделяйте больше времени изучению записей выступлений или представляйте, как выполняете упражнения. Это поддержит психологическую спортивную форму в тонусе, пока вы ждете, когда в норму придет и физическая.

На последней тренировке перед отбором в национальную команду на Олимпиаду-2000 прыгунья в воду Лора Уилкинсон сломала три кости стопы. Она не могла вернуться к занятиям еще два месяца, но каждый день представляла, как выполняет прыжки. Уилкинсон не только прошла отбор на Олимпиаду, но и выиграла золото в Сиднее, хотя залечить ногу до конца так и не успела.

*Меняйте минус на плюс.* Совместно с врачами команды определите лучшие способы с толком использовать период восстановления – может, выполняя упражнения, уделяя время хобби или другим интересам. Если травма затронула нижнюю половину тела, тренируйте верхнюю, поднимая штангу или занимаясь на ручном эргометре. Если травмирована верхняя половина, укрепляйте нижнюю, делайте жим ногами или занимайтесь на велотренажере. Поддерживайте полезные привычки, соблюдая режим сна и отдыха, придерживаясь сбалансированного питания.

*Используйте вынужденные паузы как источники силы.* Воспринимайте любое вынужденное отступление как возможность сделать рывок. Даже в трудное время и в периоды простоя во время восстановления сохраняйте оптимизм. Лечение не бывает мгновенным, да и идет оно неравномерно. Относитесь как к должному к улучшениям и к ухудшениям, помните, что все это – неотъемлемая часть процесса. Продолжайте держаться!

Завершим этот раздел мысленным экспериментом, в котором

спортсмен-студент вынужден прервать тренировки из-за растяжения связок локтевого сустава 3-й степени. Как следует поступить чемпиону в такой непростой ситуации, как обратить ее себе на пользу? Спортсмен с чемпионским настроем должен превратить в спорт даже период восстановления и заниматься до тех пор, пока не вернется в форму. Другими словами, к лечению нужно подходить так же, как и к любой другой спортивной задаче, смотреть с гордо поднятой головой, без страха и сомнений. А именно, необходимо выкладываться на все сто если не на поле, то в тренажерном зале, придерживаться плана восстановления, составленного совместно с тренерами и врачами, штудировать книги и блистать в аудитории, разговаривать с родными, друзьями, наставниками и товарищами по команде, искать их поддержки, много отдыхать и спать, чтобы ускорить процесс заживления, представлять себя на поле с командой, мысленно выполнять все то же, что делают они на самом деле. Эти меры обеспечат уверенное возвращение в игру, как только врачи дадут добро.



## Восстановление: давай телу отдых ради щедрой отдачи

*Расслабляться – значит отстраниться от всех сомнений и напряжения и позволить естественному току жизни циркулировать по телу.*

*Дэвид Кертис, писатель и преподаватель*

Чемпионы понимают, что восстановление сил – ключ к устойчивому успеху. После тяжелых тренировок необходимо дать отдых и уму и телу. Воспринимайте труд и отдых как инь и ян. Тот, кто изматывает себя тренировками, но не дает себе достаточно восстановиться, похож на свечу, зажженную с обоих концов, а кончится все выгоранием и повышенной подверженностью травмам и болезням. Уставший человек едва ли может хорошо играть и ясно мыслить. Легендарный тренер НФЛ Винс Ломбарди предостерегал: «Усталость из любого сделает труса».

Щадящие тренировки – необходимая часть восстановления, а особенно они важны во время долгого сезона, когда играть приходится на износ. Определите, какие техники расслабления помогают вам избавиться от физического изнеможения и психологической усталости лучше всего. Ежедневно уделяя время глубокому расслаблению, вы сможете успокоить ум и свести к минимуму физическую напряженность. Подумайте над словами древнекитайского мыслителя Лао-цзы: «Управляйся с малым, пока оно не стало большим». Старайтесь выпустить пар и напряжение, как только заметите, что накал растет.

Измените тело и разум благодаря глубокому расслаблению. Помимо 15 секунд антистрессовой техники дыхания, попробуйте и другие приемы. Например, глубокому расслаблению может способствовать работа воображения. Удобно расположитесь дома в любимом кресле или лягте на скамейку в раздевалке перед тренировкой и подышите минут десять глубоко и спокойно, представляя, что тело плывет по воздуху или что вы лежите в горячей ванне. Не забудьте выключить телефон. Просто наслаждайтесь красотой тишины и позвольте разуму очиститься от тумана.

Дайте себе время отдохнуть, отвлечься от спорта, а затем возвращайтесь к занятиям. Устройте себе внеплановый день отдыха, не думая ни о чем, кроме восстановления тела и возобновления сил! А еще

найдите в графике время просто для безопасного времяпровождения. Что вам нравится делать в свободное время? Какие у вас интересы и хобби? Поставьте себе цель отвлечься от тренировок, чтобы потом получить максимальный результат. Чтобы выступать как чемпион, не жалейте времени на отдых – это тоже часть подготовки к занятиям и соревнованиям (в приложении Б есть советы для здорового сна).

*Поспите перед выступлением.* Представьте, что в какой-то день вас клонит в сон, ноги еле держат – например, перед этим вы не выспались ночью. Но не время давать слабину, ведь впереди еще целый день и столько дел, в том числе и поход в спортзал. Вздремнуть или не вздремнуть? – вот в чем вопрос. А если все же решите поспать после обеда, то сколько дать себе времени? Всегда ли долгий сон лучше?

Исследование, проведенное в 2006 г. австралийскими психологами Эмбер Брукс и Леоном Лэком, показало, что для тех, кому позволили спать ночью всего пять часов, оптимальная продолжительность послеобеденного сна (активизирующего познавательные способности, дающего силы и бодрость) составляла 10 минут, а не 5, 20 минут или полчаса. Учитывайте это, если еще не вывели собственное идеальное время. Помните, что, если вы устали и хотите побыстрее освежиться перед выступлением, не глотая никаких препаратов, помогают короткие перерывы на сон.

*Прогрессирующая мышечная релаксация (ПМР).* Популярная эффективная техника достижения глубокой релаксации, ПМР включает системное последовательное чередование напряжения и расслабления различных групп мышц. Напряжение и расслабление мышц позволяет привести их в состояние более расслабленное, чем они были до начала упражнения. Умение контролировать мышечное напряжение требует высокой степени самоконтроля, и, по мере того как будет совершенствоваться ваша способность к концентрации внимания, это упражнение поможет вам понять разницу между ощущениями, когда мышцы напряжены, а когда расслаблены.

Суть в том, чтобы научиться напрягать их где-то наполовину – не так, чтобы было больно, но так, чтобы было ощутимо. Подержите каждую группу мышц в таком состоянии секунд шесть-восемь, потом медленно «отпускайте» их, позволяя расслабиться полностью. Во время напряжения вдыхайте медленно и глубоко, а во время расслабления выдыхайте так же медленно и полностью.

Упражнения на релаксацию, будь то ПМР или «сканирование» тела (просто внимательное прислушивание к каждой части тела), лучше всего выполнять начиная с головы и спускаясь вниз до самых пальцев ног.

Почему? Голова руководит телом, так что, если начать с главного – того, где и аккумулируется наибольшее напряжение, – и постепенно опускаться ниже (а не идти снизу вверх), другие группы мышц послушно последуют примеру. Медленно продвигайтесь по телу, напрягая и расслабляя их одну за другой.

Приведу упражнение на ПМР, которое поможет сбросить и физический и психологический груз. Исключайте все места, которые еще не восстановились после растяжений и других травм (или просто представляйте их расслабленными) и обязательно проконсультируйтесь с врачом перед выполнением упражнения, если у вас есть сомнения и опасения.

Удобно расположитесь в кресле с откидной спинкой или в кровати перед сном. Для выполнения упражнения наденьте свободную одежду, приглушите свет или погасите верхнее освещение, не скрещивайте руки и ноги, мягко закройте глаза.

Начните с глубокого и вдумчивого дыхания в течение 3–5 минут. Вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. Вдыхайте в тело спокойствие, а выдыхайте напряжение. Пообещайте себе отпустить тревоги и заботы, больше не нужно ничего делать, никем притворяться, никуда идти.

**ЛОБ.** Поднимите брови, чтобы наморщить лоб. Сохраняйте напряжение лба и всей верхней части головы... сосредоточьтесь на этом напряжении... и расслабьтесь. Дайте коже лба разгладиться.

**ЛИЦО.** Напрягите лицевые мышцы, крепко зажмурив глаза, сморщив нос, щеки и подбородок. Подержите напряжение... расслабьтесь.

**ПЛЕЧИ.** Поднимите плечи к ушам и замрите. Почувствуйте, как напряжение доходит до предела... опустите плечи в естественное положение.

**СПИНА/ГРУДЬ.** Напрягите мышцы спины, слегка выгнув ее. Почувствуйте, как спина напрягается, плечи отводятся назад, грудь поднимается. Удерживайте это положение... сосредоточьтесь на напряжении... и расслабьтесь.

**БИЦЕПСЫ/ПРЕДПЛЕЧЬЯ.** Напрягите оба бицепса, согнув руки. Продолжайте еще несколько секунд... сосредоточьтесь на напряжении... и расслабьтесь.

**ПРАВАЯ РУКА/ЗАПЯСТЬЕ.** Сожмите правую руку в кулак. Почувствуйте напряжение в руке и запястье. Обратите внимание на разницу между напряженной правой рукой и расслабленной левой. Удерживайте это положение еще несколько секунд... и расслабьтесь.

**ЛЕВАЯ РУКА/ЗАПЯСТЬЕ.** Сожмите левую руку в кулак.

Почувствуйте напряжение в руке и запястье. Обратите внимание на разницу между напряженной левой рукой и расслабленной правой. Удерживайте это положение еще несколько секунд... и расслабьтесь.

**ПОЯСНИЦА/ЯГОДИЦЫ.** Сосредоточьтесь на ягодичных мышцах. Напрягите их. Сохраняйте напряжение... расслабьтесь.

**БЕДРА/ГОЛЕНИ.** Напрягите все мышцы ног, приподняв ноги на несколько сантиметров (держите их прямо), напрягите бедра, оттяните пальцы ног назад, чтобы почувствовать напряжение в голени. Сосредоточьтесь на напряжении... и расслабьтесь.

**БЕДРА/ИКРЫ.** Снова напрягите все мышцы ног, приподняв ноги на несколько сантиметров (держите их прямо), напрягите бедра, но на этот раз вытяните пальцы ног вперед, чтобы почувствовать напряжение в икрах. Сосредоточьтесь на напряжении... и расслабьтесь. Пошевелите пальцами.

Опустившись на кровать или в кресло, почувствуйте, как к мышцам приливает тепло и они тяжелеют. Насладитесь наступившим расслаблением, оно становится все глубже и глубже. Продолжайте дышать медленно, глубоко и ровно. Если хотите, повторите эти десять шагов или заново проработайте какую-то конкретную группу мышц, которая нуждается в большем внимании. Можете засыпать, если выполняли упражнение в кровати, или вернуться к повседневным делам отдохнувшим и посвежевшим.

Помимо ПМР есть и еще несколько эффективных способов мгновенно снять стресс: например, можно широко улыбнуться, прогуляться или помедитировать, стряхнуть напряжение с рук и ног, попрыгав на месте, умыться холодной водой, тихонько напеть мелодию или пожимать теннисный мячик, чтобы расслабиться.

Теперь вы больше узнали о преодолении преград, сбалансированном питании, контроле боли, травмах и восстановлении, роли внимания к себе и заботы, выучили несколько полезных приемов. Чтобы двигаться вперед и достигать самых дерзких целей, восстанавливайте силы, питаясь правильно, пробивайтесь через стену боли и неудобств к целям, ждущим по другую ее сторону, используйте инструменты разума, когда не можете тренироваться физически, чтобы победить самого себя, не жалеете времени на полное восстановление, чтобы заканчивать сезон на высокой ноте с ясным умом и здоровым телом. По мере продвижения по лестнице спортивной карьеры, для решения поставленных задач необходимость тщательно контролировать эти аспекты будет только расти. А раз так, можете ли вы себе позволить преуменьшать их значение для своих

выступлений и закрывать на них глаза?

## **Глава шестая**

# **Возьми судьбу в свои руки**

*Судьба человека – в его душе.*

*Геродот*

Есть множество важных и интересных исследований, проливающих свет на то, как психология влияет на личностный рост, а также спортивные выступления и самосовершенствование. В этой главе мы познакомимся как с уже хорошо известными, так и самыми свежими исследованиями в области спортивной психологии. Например, вы узнаете больше еще о нескольких принципиально важных темах, касающихся спортсменов любого уровня, таких как необходимость избегать группового мышления («Думай сам!»), значение отложенного удовольствия («Выдержишь маршмеллоу-тест?») и польза общения («Не сиди дома»). Вы научитесь думать, чувствовать и действовать так, чтобы проложить путь к совершенству в спорте и в жизни.

## Думай сам!

Ученые выяснили, что излишне серьезное отношение к чужому мнению приводит к принятию плохих решений, которые могут пагубно сказаться на карьере спортсмена. Поэтому так важно осознавать, насколько легко попасть под влияние группового мышления и почему для того, чтобы стать чемпионом, думать нужно собственной головой. Психолог-исследователь Ирвинг Дженис ввел понятие «группового мышления» в 1972 г., подразумевая под ним «образ мышления, который люди перенимают... когда стремление членов группы к единогласию оказывается сильнее их желания объективно рассмотреть возможные другие варианты действий».

В 1951 г. социопсихолог Соломон Аш совместно с коллегами провел исследование группового конформизма на примере студентов колледжа. Испытуемых пригласили в комнату и сказали им, что они участвуют в проверке зрения. На самом деле испытуемый был только один, остальные же пять-семь человек оказывались «подсадными утками».

В рамках каждого теста группе показывали большую белую карточку с одной черной вертикальной линией, а после – еще одну уже с тремя подобными линиями, обозначенными как  $a$ ,  $b$  и  $c$ . Участников просили определить, какая из линий на второй карточке равна по длине линии с первой. Потом группе показывали новый набор карточек, и так повторялось в общей сложности 18 раз. Испытуемого специально сажали так, чтобы он отвечал на вопрос последним. Первые два раза «сообщники» называли правильные ответы. Однако в 12 из 18 случаев их просили допустить явную ошибку. Целью эксперимента было выяснить, будут ли испытуемые соглашаться с другими членами группы и давать те же неправильные ответы.

Оказалось, что мнение других людей влияет на нас даже больше, чем изначально предполагал Аш. В целом испытуемые соглашались с неверными ответами в 37 % случаев. И ни много ни мало 75 % испытуемых хотя бы раз согласились с очевидно неправильным ответом. Однако, когда тот же эксперимент проводился в письменном виде, они давали правильные ответы в 98 % случаев.

Таким образом, можно прийти к выводу о том, что люди склонны выбирать заведомо ложные ответы, если так поступают остальные члены группы. Испытуемые в эксперименте делали так, потому что не хотели

выделяться из общей массы и боялись насмешек. Конформизм – это согласие с окружающими, даже если общая точка зрения представляется несостоятельной.

Чтобы стать чемпионом, не поддавайтесь желанию обходить острые углы, вкладывайте страсть, силы, готовность бороться в стремление стать настолько возможным лучшим спортсменом. Сделайте совершенство своим золотым стандартом, никогда не ставя под сомнение свою возможность развиваться, вне зависимости от того, верят ли в это ваши партнеры по команде и близкие. Внутренне всегда сравнивайте себя с другими чемпионами и лучшими образцами для подражания в тренировках и соревнованиях. Таким образом вы берете под собственный контроль и спортивное будущее, и всю жизнь.



## Выдержишь маршмеллоу-тест?

В 1972 г. психолог Стэнфордского университета Вальтер Мишель с группой помощников провел исследование с целью изучить так называемое отложенное удовольствие, взяв в качестве испытуемых детей от 4 до 6 лет. Каждому ребенку он предложил кусочек маршмеллоу. И сказал, что они могут съесть угощение, но если подождут перед этим 15 минут, он даст им и второй кусочек. Исследователи засекали, сколько каждый из детей мог сопротивляться искушению съесть маршмеллоу, и в будущем наблюдали, скажется ли это как-то на их дальнейших жизненных успехах.

Мишель сажал детей в пустую комнату и оставлял сладость на столе. Некоторые съедали маршмеллоу, как только оставались в комнате одни, таким образом лишая себя возможности получить второй кусочек позже. Продержаться все время смогла треть детей. Результаты показали, что чем старше ребенок, тем дольше он способен откладывать удовольствие.

Первое повторное исследование с той же группой детей было проведено в 1988 г., спустя 16 лет, и дало поразительные результаты. Оказалось, существует связь между результатами маршмеллоу-теста и успехами уже выросших детей. Молодых людей, которые смогли в детском возрасте отложить удовольствие, родители характеризовали как намного более зрелых, чем их сверстники. В 1990 г. исследование снова повторили, и на этот раз подтвердилась связь между показателями детского теста и количеством баллов, набранных на выпускном экзамене в школе.

Секрет чемпионов – в самоконтроле. Они готовы пожертвовать сиюминутным удовольствием и немного потерпеть, чтобы потом получить большую награду. В жизни и спорте можно выдержать маршмеллоу-тест, если развивать и тренировать умение не дать сбить себя с пути, противостоять искушениям. Например, когда очень хочется нарушить план питания, отвлекитесь на прослушивание музыки, глубокое дыхание или разговор с кем-нибудь. Вместо того чтобы поддаться мимолетному искушению, одерните себя, мысленно прокричите себе: «Твоя цель – золото!» – и продолжайте идти по выбранному пути. Представьте, как приятно вам будет, когда ожидание наконец оправдает себя!

Готовьтесь к тому, что будете сталкиваться с маршмеллоу-тестом в самых разных его проявлениях каждый день. Но каждое испытание встречайте с гордо поднятой головой. Подождите немного, и терпение окупится. Больше думайте о том, что приобретаете в итоге, а не чего

лишаетесь. Скажите себе: «У меня хватит силы воли идти к своей цели вне зависимости от сиюминутных неудобств». Смотрите только на приз впереди, и ноги сами пойдут ему навстречу. В конце концов чемпионское поведение превратится в привычку – вторую натуру. Так сколько маршмеллоу-тестов вы выдержите сегодня?

## Не сиди дома!

Д-р Норман Триплетт считается сегодня основателем спортивной психологии за первое в своем роде исследование, проведенное им на рубеже XIX и XX вв. Профессор психологии в Индианском университете и заядлый велосипедист, Триплетт заинтересовался, как присутствие других людей влияет на выполнение человеком различного рода задач, в том числе и занятий спортом.

В 1898 г. Триплетт опубликовал свои первые наблюдения в статье под заголовком «Факторы, влияющие на развитие скорости в гонках и соревнованиях» в журнале *American Journal of Psychology*. В частности, он заметил, что велосипедисты едут намного быстрее, когда преследуют лидера гонки и соревнуются, чем когда просто едут на время, но в одиночку. Триплетт заключил, что «физическое присутствие другого велосипедиста подталкивает гонщика включить соревновательный инстинкт. В таком случае другой человек становится для него способом освободиться от нервной энергии, выплеснуть ее, чего самостоятельно он сделать не может; к тому же можно предположить, что вид другого движущегося человека вдохновляет его прикладывать больше усилий».

В 1924 г. Флойд Олпорт ввел термин «социальная помощь» для описания склонности лучше выполнять простые или привычные действия в присутствии других. Но если действие трудное, эффект будет как раз противоположным. Психологическое напряжение сковывает или, наоборот, слишком возбуждает. Это объясняет, почему некоторые спортсмены выступают на соревнованиях хуже, чем на тренировках.

Как понятие «социальной помощи» Олпорта может помочь улучшить ваши собственные выступления? Придумайте, как выполнять простые или хорошо заученные действия на глазах у других людей, тем самым вкладывая в них больше старания. Запишитесь на групповые занятия на велотренажерах или найдите себе напарника по велосипедным тренировкам – все лучше, чем кататься одному. А если все же едете в одиночку, можно представлять себе соперника впереди и соревноваться с ним. Вместо того чтобы ограждать вас на тренировках от посторонних глаз, тренер может пригласить фанатов посмотреть, как вы разыгрываете мяч или прыгаете через тренировочные барьеры.

А как обуздать чрезмерное возбуждение во время занятий, требующих максимальной собранности, таких как гольф? Представим, что какая-

нибудь гольфистка разминается перед раундом соревнований. Она может отрабатывать тот или иной удар на тренировочном поле, но ошибается на первой же лунке, стоит выйти на поле другим гольфистам, хотя занятие ее ничуть не усложнилось. Просто пока она ждет своей очереди, возбуждение и стеснение растут, ритм сбивается, и вот уже мячик летит в зону высокой травы.

Как же нашей героине научиться играть спокойнее в присутствии других? На тренировках можно попробовать попрыгать в течение минуты или полутора с переменной положением рук и ног, а после выполнять удары с подскочившим пульсом. Это поможет лучше справляться с нервами на поле и повысит шансы на сильную игру в присутствии соперников. Можно и еще больше подстегнуть напряжение, предложив другим игрокам проверить, кто попадет мячом ближе к выбранным целям.

Но ей нужно и хорошо отработать все действия, предшествующие удару, например, так, как показано ниже, и придерживаться их, когда подступит тревога, а также на протяжении всего раунда:

1. Выбрав конкретную цель, сосредоточьтесь на ударе.
2. Представьте траекторию мяча.
3. Сделайте глубокий вдох, чтобы успокоить мысли и снизить напряжение.
4. Сделайте один-два пробных замаха, чтобы подобрать нужный темп.
5. Бейте.

Сначала наша теннисистка правильно настраивает разум, потом тело (шаги 2 и 3), выбирает темп и наконец делает удар. Первый удар ее больше не пугает... скорее она напугает кого угодно своей уверенностью!

## **Знакомство со спортивными родителями**

«Знакомство с родителями» (Meet the Parents) – уморительная комедия о семейных отношениях героев Бена Стиллера, Тери Поло и Роберта Де Ниро. Стиллер играет медбрата по имени Гейлорд (Грег) Факер, собирающегося сделать предложение своей девушке Пэм Бернс (героине Поло). Персонаж Де Ниро, Джек Бернс, агент ЦРУ в отставке, всеми силами оберегает дочь. И слишком заботливый будущий тесть вскоре превращается для Грега в ночной кошмар.

Грег проводит выходные в доме родителей Пэм, и бдительный Джек разобьется в лепешку, но убедится, что тот станет достойным и примерным мужем для Пэм. Помимо того, что он подвергает Грега проверке на детекторе лжи, Джек рассказывает ему о «круге доверия». Есть всего два варианта: окружающие человека люди могут находиться либо внутри круга, если он им доверяет, либо снаружи, если не доверяет.

Принцип круга доверия может помочь родителям понять, как лучше поддержать своего сына или дочь, занимающихся спортом. Выстраивание доверия между родителями и детьми может оказаться непростым процессом. Родители думают, что лучше всех знают, как помочь детям достичь успеха в спорте. Однако благие намерения нередко могут плохо заканчиваться (часто именно так и бывает). Не так важно, что вы сами думаете о своем совете, важно, что думает о нем ребенок.

Нарисуйте на бумаге круг. Это круг доверия вашего ребенка. Точка внутри круга изображает манеру поведения, полезную для него. Точка за пределами круга – поведение прямо противоположное. Если хотите быть хорошим родителем, сядьте вместе с ребенком и определите, попадают ли ваши действия, касающиеся его занятий спортом, внутрь круга или остаются снаружи. Создание визуального образа, такого как круг на бумаге, может быть очень полезным для тщательного обдумывания и помогает принять нужные практические меры и установить связь с ребенком.

Так чего же спортсмены обычно ждут от родителей? В 2010 г. д-р Камилла Найт и ее коллеги из Альбертского университета в Канаде опубликовали в *Journal of Applied Sport Psychology* исследование, в рамках которого узнавали у теннисистов, какого поведения они ждут от родителей во время соревнований. Всего было опрошено 11 групп теннисистов, включавших 42 профессиональных игрока из Канады. Вот основные темы, которые они затронули:

- Родители должны говорить, что думают об отношении и прилагаемых усилиях, но воздерживаться от комментариев по поводу техники и тактики игры.

- Родители должны давать практические советы (например, напоминать о питании и разминках).

- Слова родителей должны подкрепляться невербальными сигналами (например, при ободрении язык тела и жесты должны быть расслабленны).

- Родители должны понимать и уважать этикет игры (например, не выказывать плохие манеры, повышая голос на официальных лиц).

Большинство атлетов вне зависимости от вида спорта и возраста (даже профессионалы и олимпийцы) охотно с этим соглашаются. К тому же к месту полученный отзыв бывает очень полезен. Как родителю вам не следует читать ребенку целые лекции и вести с ним слишком серьезные разговоры по дороге на тренировки и соревнования или обратно. Семейный ужин тоже не лучшее время для поучений. Лучше посмейтесь вместе и проведите время с детьми с удовольствием. Перед соревнованием просто поддержите их, улыбнитесь, похлопайте по плечу или ободряюще кивните.

Любите сына или дочь за то, что они есть, а не за то, что они могут сделать. Помогите детям набраться опыта, при котором они сами сделают что-то, чем смогут гордиться. Поправляйте их тактично и с любовью.

Никогда не скупитесь на заслуженную похвалу. Смотрите детям в глаза и уделяйте им все внимание, когда они вам что-то говорят, чтобы дать понять: вы слушаете. Дети берут с вас пример, так что показывайте им то, что сами в себе цените. Следуйте данным советам, и всегда будете находиться в круге доверия.

Как спортсмен, показывайте родителям, как цените данное вам воспитание и подаренную любовь. Старайтесь помогать им по мере возможности. Чаще благодарите. Спросите, что в вашем собственном поведении им бы хотелось изменить, а что им нравится. Это поможет вам быть на одной волне с родителями, а всей семье от этого будет только лучше.

## Благодарность – не банальность

Древнегреческий философ Платон писал: «Ум, исполненный благодарности, – великий ум, который и притягивает к себе великое». Несколько недавних исследований в области позитивной психологии показывают, что выражения благодарности подталкивают человека или группу людей к новым свершениям. На самом деле чувство благодарности – одно из качеств, теснее всего связанных с ощущением благополучия. Многочисленные исследования подтверждают психологическую пользу ведения «дневника благодарностей» или регулярного ведения списка того, за что человек благодарен.

Опубликованное в журнале *Journal of Personality and Social Psychology* в 2003 г. исследование д-ра Роберта Эммонса из Калифорнийского университета и д-ра Майкла Маккалоу из Университета Майами демонстрирует, что те, кто в течение десяти недель вел дневник благодарностей (например, они делали такие записи: «щедрость друзей», «благодарность Rolling Stones»), чувствовали себя намного счастливее и были оптимистичнее настроены на предстоящую неделю. Даже заниматься они стали чаще, чем те, кого попросили записывать жалобы (например, «идиоты за рулем») или обыденные жизненные события.

«Находите хорошее. Оно вокруг вас. Найдите его, делитесь с другими, и сами начнете в него верить», – говорил легендарный олимпийский чемпион по легкой атлетике Джесси Оуэнс. Умение ценить может заметно изменить жизнь спортсмена, настроить его на позитивный лад и помочь выступать на пике возможностей. Чувство благодарности задает тон для дальнейшего совершенствования и помогает радоваться приобретению нового спортивного и жизненного опыта. Оно также выправляет отношения с семьей, друзьями, партнерами по команде, тренерами, а это, в свою очередь, благоприятно сказывается и на самом спортсмене.

Я призываю вас обращать больше внимания на то, за что вы испытываете благодарность в спортивной и повседневной жизни. Дневник благодарностей поможет справиться с этой задачей быстро и просто. Есть такое эффективное упражнение для улучшения настроения: вспомните и запишите пять хороших событий (больших или маленьких), случившихся за день или за неделю. Например, друг по команде подбодрил вас во время тяжелой тренировки, во время бега на длинную дистанцию дул приятный

освежающий ветерок или тренер подсказал что-то очень важное – не поленитесь записать все это. Так вы сможете вновь переживать, смаковать и ценить пережитое.



## Медитация: жим лежа для мозга

В разных формах люди занимаются медитацией уже тысячи лет, и не зря. Например, в древности самураи обращались к медитации дзен как части обучения владению мечом. Почему? Потому что спокойный разум – сильный разум. Без гармонии ума нельзя почувствовать себя в своей тарелке. Чтобы показать все, на что они способны, спортсмены должны сосредоточиться на выступлении, не давая мыслям разлетаться. Посторонние, лихорадочные мысли (туман) снижают уровень концентрации и повышают мышечное напряжение.

Несколько исследований уже подтвердили, что медитация улучшает функции головного мозга и вызывает видимые изменения в его структуре. Д-р Эйлин Лудерс, доцент Лаборатории картирования мозга Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, изучает морфологию мозга (форму и структуру) людей, активно практикующих медитацию. По данным Лудерс и ее коллег, опубликованным в *NeuroImage* в 2009 г., медитация может приводить к увеличению количества серого вещества. В частности, она сравнивала снимки головного мозга людей с многолетним опытом медитации (практиков различных школ со средним стажем 24 года) и тех, кто ею не занимался вовсе.

Важно отметить, что для положительного эффекта для мозга необязательно заниматься медитацией долго. В 2012 г. нейрофизиологи И Юань Тан из Техасского технологического университета и Майкл Познер из Корнеллского колледжа Вайля, являющийся также почетным профессором Орегонского университета, совместно с коллегами опубликовали статью в *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. В ней говорилось, что курс всего из 11 часов мысленных тренировок ума и тела (разновидность медитативного сосредоточения) в течение одного месяца стимулирует когнитивные способности и эффективность мозга, оказывает положительное воздействие на психологическое состояние.

В 2011 г. в журнале *Psychiatry Research: Neuroimaging* появилось исследование, проведенное д-ром Бриттой Хельзель, психологом Массачусетской клинической больницы и Гарвардской медицинской школы, из которого следовало, что «медитативное сосредоточение» в течение 30 минут в день на протяжении восьми недель может значительно улучшить работу мозга. Хельзель и ее коллеги делали

магнитно-резонансную томограмму участников эксперимента до и после медитации и отметили увеличение количества серого вещества в гиппокампе – области, ответственной за обучение и память. Снимки также показывали сокращение количества серого вещества в амигдале – зоне, связанной с тревогой и беспокойством.

Снятие стресса путем медитативного сосредоточения (ССМС) – это распространенный метод медитации, предложенный в конце 1970-х гг. доктором Джоном Кабат-Зинном. Именно он и применялся в исследовании Хельзель в качестве лечебного приема. Все участники, приглашенные на восьминедельную программу ССМС, никогда прежде не занимались медитацией. Техника медитативного сосредоточения подразумевает удержание внимания на «различных объектах, причем это может быть сосредоточенность на ощущениях, получаемых от дыхания, чувств, мыслей или просто наблюдение за различными физическими ощущениями, – поясняет Хельзель. – Однако сознание должно пребывать здесь и сейчас, его нельзя отпускать в вольное плавание».

Медитативное сосредоточение может дополнять и совершенствовать любые умственные приемы и техники, приведенные в прошлых главах. Медитация особенно полезна для укрощения ума беспокойного и эмоционального, для оттачивания концентрации. Завершим наш разговор о медитативном сосредоточении упражнением. Решите, на чем сосредоточите внимание, пусть это будет какое-то из ощущений, получаемых от дыхания (например, звук дыхания) или какой-то вербальный процесс, например проговаривание мантры или ключевого слова при каждом выдохе, скажем «ом», «дух» или «ум».

Сядьте на стуле прямо, поставьте стопы на пол или скрестите ноги на диванной подушке. Будьте *здесь и сейчас*. Закройте глаза и время от времени думайте о процессе дыхания, дышите естественно и ровно, а также глубоко и медленно. Сосредоточьтесь на выбранном объекте внимания, скажем, тех же ощущениях от дыхания (проход воздуха через ноздри, подъем и опадение живота). Это поможет удерживать сознание в настоящем моменте и не даст мыслям разбегаться, как это часто бывает.

Как только почувствуете, что разум ускользает, подумайте «хм-м» (пусть звучит нейтрально/заинтересованно) вместо «ну-у» (в нем слышится сопротивление, разочарование). Разум попытается ускользнуть в прошлое или будущее, а еще вы будете думать о том, хорошо ли у вас получается медитировать в данную минуту. Просто замечайте, когда это происходит, и сразу же возвращайтесь (снова и снова) к ощущениям от дыхания. Посторонние мысли, психологические и физические чувства будут то и

дело возникать и проскальзывать, пока наконец ваш разум не уподобится спокойной воде, а вы не достигнете внутренней тишины. Выполняйте это упражнение по 10–15 минут.

Медитация в течение десяти и более минут в день приносит наилучшие плоды. Для развития навыков медитации есть отличное руководство – «Куда идете, туда и приходите: медитация сосредоточения в повседневной жизни» (Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life) Джона Кабат-Зинна, дававшего уроки сосредоточения мужской сборной США по гребле в 1984 г.

Твердо решите практиковать медитацию сосредоточения регулярно – это позволит разогнать туман в голове перед следующей тренировкой. Медитируйте, чтобы подготовить почву для мысленной визуализации или мысленного прогона, медитируйте, чтобы успокоить ум перед сном накануне соревнований и скорее заснуть. Серьезно, чтобы почувствовать всю мощь «сейчас», выделите время и помедитируйте!

Чтобы продолжать движение вперед, возьмите собственную судьбу в свои руки. «Не в звездах, нет, а в нас самих ищи / Причину»,<sup>[3]</sup> – читаем у Шекспира. Каждый день делайте маленькие шаги к чемпионству, противостоя искушению сойти с этого пути. Ищите новые возможности и пользуйтесь ими: например, запишитесь на занятия, которые проводятся у вас в спортзале, найдите себе товарища для тренировок, прикладывайте больше усилий к простым или хорошо знакомым занятиям и упражнениям. Поговорите с членами семьи и вместе найдите решение проблем, больше поддерживайте друг друга в том, что касается занятий спортом. Заведите специальный блокнот, чтобы записывать в него все хорошее, что происходит в вашей спортивной и обычной жизни. Начните заниматься медитацией сосредоточения, чтобы тренировать мозг и развивать концентрацию. Никогда не позволяйте себе идти на поводу у чужого мнения или уступать негативному давлению окружающих, довольствуясь меньшим, чем то, на что вы способны.

## Глава седьмая

### Гармония дзен

*Хотел бы  
Что-нибудь дать тебе  
В помощь,  
Но в учении дзен  
Нет у нас ничего!*

*Иккю Содзюн, японский дзен-  
буддийский монах и поэт*

Несколько лет назад мне выпала честь познакомиться с выдающимся мастером боевых искусств д-ром Робертой Трайас-Келли. Она рассказала мне несколько удивительных историй из своего наставнического опыта и поделилась рядом жизненных уроков, которые обычно преподает ученикам. Трайас-Келли объяснила, что в своем додзё не обходится без чаши и прутика:

Когда я замечаю, что ученики слишком озабочены техникой, предлагаю им опустить голову над чашей и прошу очистить разум. А когда вижу, что они излишне самокритичны, вручаю прутик и говорю, что если они намерены себя хлестать, так пусть делают это правильно!

Один из лучших бывших игроков Главной лиги бейсбола (МЛБ) Шон Грин славился плавным замахом и считался одним из самых точных аутфилдеров. За пятнадцатилетнюю карьеру в МЛБ он не раз устанавливал и бил рекорды. А 23 мая 2002 г. Грин показал, возможно, лучшую индивидуальную игру в истории бейсбола, отличившись целых шесть раз (выбил четыре хоум-рана, дабл и сингл, поставив рекорд Главной лиги – в общей сложности 19 баз), благодаря чему Los Angeles Dodgers выиграли у Milwaukee Brewers.

В книге «Путь бейсбола: в поисках тишины на скорости 95 миль в час» (The Way of Baseball: Finding Stillness at 95 mph) Грин рассказывает, что во многом обязан своим успехом изучению и применению принципов и

приемов дзен. Он пишет:

Мы думаем, что состоим лишь из мыслей и эго, ничего больше. А я всегда подозревал, что моя истинная сущность не сводится к непрерывному потоку одних и тех же мыслей и ненасытных желаний. Я искал в себе нечто большее, изучая дзен и медитацию, но не преуспел, пока медитация не проникла даже в мою игру, когда я стал абстрагироваться от мыслей и почувствовал единение со своим внутренним миром.

Сегодня дзен популярен как никогда. Само слово «дзен» происходит от санскритского слова «дхьяна», что значит «медитация» или «созерцание». Подходы дзен к обретению мудрости могут быть весьма полезны, поскольку они стимулируют воображение. Притчи дзен отличаются отличным свойством миновать наш излишне аналитический разум и вкладывать важную информацию прямо в подсознание. Они способствуют мобилизации внутренних ресурсов человека и направляют их на решение проблем и изменения к лучшему.

Чтобы помочь вам развить и расширить образ мышления чемпиона, в этой главе приводятся 22 поучительные истории – дзен и даосистские. Они хорошо иллюстрируют многие из уже рассмотренных нами психологических приемов и тактик. Каждая из притч дает некий общий жизненный урок и придает новый виток вашим спортивным стремлениям. Все истории дополняются спортивным уроком, который поможет лучше усвоить основную мысль, а также вопросом, который следует задать самому себе для контроля: не нужно ли что-то изменить? Применяйте эти принципы, чтобы найти собственные уникальные подходы и извлекать уроки в самых разных ситуациях на своем пути.

## Освободи чашку

Профессор университета пришел к известному мастеру дзен. Пока мастер спокойно подавал чай, профессор рассуждал об учении. Мастер налил чашку гостя до краев, но продолжал лить чай и дальше. Профессор смотрел на переполненную чашку и наконец не выдержал.

– Да она же полная! Больше не войдет! – закричал он.

– Вот и ты подобен этой чашке, – ответил мастер. – Как мне учить тебя дзен, пока ты не опустошишь ее?

*Спортивный урок:* всегда будьте готовы учиться. Даосизм говорит нам, что чаша приносит пользу, пока она пуста. Для роста нужно быть готовым иногда оставлять позади то, что мы уже умеем, чтобы перенимать опыт других людей, в особенности тренеров и товарищей по команде. Даже лучшие спортсмены, находящиеся на пике формы, стремятся изучать новые техники и оттачивать мастерство. Старайтесь внимательно слушать, учитывать замечания и действовать сообразно им.

*Вопрос самому себе:* готов ли я учиться, открыт ли новому?

## Монах и зеркало

Жил-был монах, который повсюду носил с собой зеркало. Однажды это заметил священник и подумал: «Видно, монах этот только и думает что о своем внешнем виде, раз не расстаётся с зеркалом. Но думать ему нужно не о том, каково его лицо, но о том, какова его душа. Важно лишь то, что внутри нас». Тогда он подошел к монаху и спросил: «Почему ты всегда ходишь с зеркалом?» – думая, что сейчас уличит его. Монах достал из мешка зеркало и показал священнику. Потом он сказал: «Оно мне нужно, когда приходит беда. Смотрюсь в него и вижу источник неприятностей, а с ним и их решение».

*Спортивный урок:* берите на себя всю ответственность за все аспекты своей подготовки и выступлений. От вас зависит, как вы относитесь к делу, выкладываетесь ли на занятиях и соревнованиях на все сто, проявляете ли стойкость характера на поле. Происхождение и обстоятельства, может, и влияют на то, кто мы, но только мы отвечаем за то, кем становимся.

К сожалению, многие спортсмены винят во всех неудачах судей и соперников, а не ищут причины в собственных выступлениях. Чтобы играть по-чемпионски, никогда не обвиняйте других, а сосредоточьтесь на том, что можете улучшить.

*Вопрос самому себе:* на 100 % ли я беру на себя ответственность за свои успехи и провалы?

## Ноша

Однажды вечером два монаха возвращались в монастырь. Шел дождь, и на дорогах разлились лужи. На пути монахов встретила красивая девушка, которая не могла перейти дорогу из-за воды. Старший из монахов подхватил ее и перенес через лужу, а после пошел в монастырь как ни в чем не бывало. Вечером молодой монах пришел к нему и спросил: «Учитель, ведь, как монахам, нам запрещено касаться женщины?» Опытный монах ответил: «Да, брат мой». Тогда молодой снова спросил: «Но почему тогда ты перенес ту женщину на дороге?» Наставник улыбнулся ему и сказал: «Я ее на той дороге и оставил, а ты до сих пор с собой несешь».

*Спортивный урок:* играть нужно сейчас. Всегда думайте о том, чтобы побеждать в данную минуту, а не о конечном результате. После игры научитесь сразу же оставлять поражения и разочарования позади. Как? Помните, что проигрывают все, но чемпионы не застревают мыслями на неудачах. Лучше похвалите себя и отметьте то, что удалось сделать, примите конструктивную критику и выбросите из головы все лишнее. Это заметно облегчит вам жизнь.

Обратите внимание, что во время интервью перед важными матчами игроки всегда говорят только о насущном, практически отказываясь говорить о прошлой игре или о том, что было три игры назад. Они сосредоточены на настоящем, а не оборачиваются назад. Фанатам это, конечно, не нравится, нам-то хочется знать, что спортсмены думают о плей-офф и всяком таком. Но, может, благодаря в том числе и этому звезды спорта добиваются таких результатов.

В бейсболе, а особенно в гольфе, принято говорить, что у лучших игроков короткая память. Если у бейсболиста не получилось отбить или вывести отбивающего из игры и он продолжает об этом думать, высока вероятность, что все повторится и в следующий раз. Точно так же и гольфист, у которого никак не выходит из головы прошлый неудачный удар или промах, едва ли сможет правильно настроиться перед следующим ударом.

*Вопрос самому себе:* какой груз, который я таскаю за собой до сих пор, давно пора оставить позади?



## Капля воды

Мастер дзен Гисань Цзэнькай попросил юного ученика принести ему кадку холодной воды, чтобы остудить ванну. Ученик принес воду и, остудив ванну, вылил остатки на землю. «Болван! Почему ты не вылил воду под цветы? Какое право ты имеешь растрачивать хоть каплю ее в этом храме?» На этом примере ученик постиг дзен. Он изменил имя на Тэкисуй, что значит «капля воды».

*Спортивный урок:* выжимайте все, что можно, из своих физических и умственных возможностей. Не растрачивайте ни капли (пота), давая себе поблажки. Обращайте внимание на малейшие детали подготовки. Из любой ситуации извлекайте все возможное. Чем расстраиваться из-за того, что придется ждать своей очереди, чтобы воспользоваться открытым кортом, не тратьте время – разомнитесь, растянитесь прямо на парковке. Или возьмите какое-нибудь рутинное упражнение и уделите ему все внимание, чтобы получить от него всю возможную пользу, ничего не упустив.

Один знакомый, который участвует в организации серии соревнований по триатлону Ironman, рассказывал мне, что лучшие борцы никогда ничем не разбрасываются, это касается и тренировок, и вещей. Особенно это касается переходных этапов соревнований, когда им, так сказать, нужно включать верхнюю передачу. В том, что касается успеха, пословица «Что упало, то пропало» всегда актуальна.

*Вопрос самому себе:* делаю ли я все, что должен?

## Возможно

Жил-был старый крестьянин, проработавший в поле много лет. Однажды у него убежала лошадь. Услышав об этом, к нему пришли соседи.

– Не повезло! – посочувствовали они.

– Возможно, – ответил крестьянин.

На следующее утро лошадь возвратилась еще с тремя дикими лошадьми.

– Вот так везение! – воскликнули соседи.

– Возможно, – ответил старик.

На следующий день его сын стал объезжать одну из новых лошадей, но не смог ее укротить, упал и сломал ногу.

Снова соседи пришли, чтобы утешить крестьянина, которому так не повезло.

– Возможно, – сказал он им.

Прошел день, и в деревню нагрянули рекрутеры забирать юношей в армию. Увидев парня со сломанной ногой, они не взяли его. Соседи радовались за крестьянина: как удачно все обернулось!

– Возможно, – ответил старик.

*Спортивный урок:* не торопитесь судить, к счастью или к несчастью произошло то или иное событие. Не выносите вердикт, пока не завершится игра или сезон. Сохраняйте беспристрастность – не слишком радуйтесь мимолетным взлетам, но и не слишком расстраивайтесь из-за поражений. Всегда старайтесь делать все возможное в сложившихся условиях вне зависимости от того, что показывает табло счета.

*Вопрос самому себе:* сохраняю ли я спокойствие и самообладание, когда боги спорта посылают мне испытания?

## Неожиданный исход

Однажды, держа путь через дикий лес, один человек набрел на свирепого тигра. Он побежал прочь, но вскоре оказался на краю высокой скалы. В отчаянной попытке спастись он ухватился за лиану и повис над обрывом. Пока он висел на ней, из расщелины в скале появились две мышки и стали лиану подгрызать. Вдруг человек заметил росшую рядом крупную ягоду клубники. Он сорвал ее и отправил в рот. Ах, какая она была вкусная!

*Спортивный урок:* пользуйтесь случаем. Всегда находите положительные стороны. Клубника в притче – символ того, что в любой жизненной ситуации мы должны больше концентрироваться на плюсах (красоте и простых радостях), чем на минусах (опасностях и бедах). Любите игру, соревнование, испытание, через которое проходите, каким бы оно ни было.

По-моему, один из самых зрелищных моментов в баскетболе – это когда первоклассный игрок, особенно разыгрывающий защитник, делает вид, что бежит в самую гущу группы противников, а потом вдруг делает пас товарищу по команде, чтобы тот заложил мяч в корзину. Смотреть на такое – все равно что срывать клубнику. Игроки увидели возможность!

*Вопрос самому себе:* Обращаю ли я внимание на свои достижения и замечаю ли открывающиеся возможности во время тренировок и соревнований?

## Дар обиды

Жил некогда великий воитель. Даже состарившись, он мог одолеть любого. Слава его шла по всей стране, и многие ученики приходили к нему перенимать опыт. Однажды в деревню пришел молодой безвестный воин. Он вознамерился стать первым, кто победит знаменитого мастера. Но помимо физической силы старик обладал и даром безошибочно определять слабости противника и использовать их против него. Он ждал, пока нападающий сделает первый выпад, тем самым обнажив слабое место, после чего наносил удар молниеносно и безжалостно. Никогда для соперников бой не заходил дальше их первого движения. Как ни уговаривали ученики мастера отказаться, тот охотно принял вызов молодого бойца. Когда вышли они друг против друга, молодой воин стал бранить старого мастера последними словами. Бросал грязь ему в лицо и плевал на него. Часами сыпались оскорбления, проклятия и унижения. Но старый воитель стоял не шелохнувшись и не моргнув глазом. Наконец устал молодой воин. Поняв, что проиграл, устыдился. Ученики же остались немного разочарованы тем, что мастер так не вступил в бой, обступили его и стали спрашивать:

– Как ты стерпел такое бесчестие? Почему не ответил наглецу?

– Если кто-то приносит вам дар, а вы его не принимаете, кому принадлежит он?

*Спортивный урок:* не поддавайтесь на провокации. Единственный способ не давать другим дергать за ниточки и держать эмоции под контролем – не позволять критиканам влиять на ваши тренировки и выступления. Тренер New England Patriots Билл Беличик всегда говорит команде «не обращать внимания на шум», на то, что унижает или отвлекает, что люди говорят или пишут о них. На поле игнорируйте любой «шум», исходящий от противника, не попадайтесь на удочку провокаторов.

Вспомните лучше восьмикратного чемпиона мира по боксу Флойда Мэйуэзера-младшего. Он любил задевать соперников и на ринге и вне его, однако сам хладнокровия никогда не терял. Он поступал так, чтобы получить преимущество над противником, если те сами это ему позволяли. Американский мастер смешанных единоборств Чейл Соннен применял тот же подход, чтобы вывести из равновесия соперников по UFC.

*Вопрос самому себе:* силен ли я достаточно, чтобы оскорбления слетали с меня как с гуся вода? Хорошо ли умею не принимать неудачи

близко к сердцу?

## Упорный труд

Молодой, но серьезный ученик пришел к мастеру и спросил:

– Если я буду трудиться упорно и добросовестно, через сколько лет я постигну дзен?

Учитель подумал и ответил:

– Десять лет.

Затем ученик спросил:

– А если буду очень-очень упорно трудиться и все силы приложу к скорейшему постижению дзен, тогда сколько?

– Тогда двадцать, – ответил мастер.

– Но если буду трудиться так упорно, как никто другой, тогда сколько? – спросил ученик.

– Тридцать лет, – был ответ.

– Не понимаю, – растерялся ученик. – Каждый раз, когда я говорю, что буду работать еще больше, ты отвечаешь, что путь займет больше времени. Почему?

Мастер ответил:

– Когда одним глазом смотришь на цель, всего одним можешь смотреть на дорогу.

*Спортивный урок:* позаботьтесь о процессе, и тогда результат сам позаботится о себе. Спортсмены часто так беспокоятся о том, чего хотят, что теряются в том, что должны делать каждый день – на что и нужно обращать внимание, если хочешь прийти к цели. Следуйте составленному плану, делайте продуманные шаги – и тогда разовьете природный талант. Совершенство не достигается мгновенно, по мановению волшебной палочки, оно вырастает на благодатной почве.

В мире триатлона опытные спортсмены часто предостерегают новичков: нельзя перенапрягаться или не давать себе достаточно отдыха. Зеленые еще троеборцы стараются бежать все быстрее и быстрее на тренировках, не щадя себя, а в итоге так и не достигают заветных целей. Мотайте на ус: нельзя отступать от плана тренировок. Работайте упорно, отдыхайте достаточно.

*Вопрос самому себе:* просто ли я бездумно выкладываюсь или знаю, что делаю?

## Большие волны

Онами был могучим борцом, жившим во времена правления императора Мэйдзи. Его имя означало «большие волны». У Онами была необычная проблема. Он был сильным борцом и, когда рядом не было посторонних, мог одолеть даже своих учителей. Однако на публике становился столь неповоротливым, что его собственные ученики легко его побеждали. Онами решил отправиться за помощью к мастеру дзен. В то время в город, где он жил, как раз пришел странствующий учитель по имени Хакудзю и остановился в храме. Онами обратился к нему за советом.

– Так, значит, имя твое «большие волны»! – сказал учитель. – Останься сегодня на ночь в храме. Представляй, что ты и правда огромный морской вал, а не застенчивый борец. Ты – высокие волны, сметающие все на своем пути, нет для них преград. Поступай так, и страхи твои исчезнут. Ты станешь самым славным борцом, которого знал мир. – И учитель удалился спать.

Онами послушно сел медитировать. Он думал над словами учителя. Попытался представить себя океанскими волнами. Много мыслей протекло через его разум. Постепенно ум его стал снова и снова обращаться к волнам. Час шел за часом. Волны становились все выше. Они смывали храмовые вазы. К восходу солнца храма уже не было, на его месте раскинулось широкое море, волны которого то отступали, то снова накатывали.

Когда учитель проснулся и пришел к Онами, он нашел его сидящим в глубокой медитации с блаженной улыбкой на губах. Он осторожно похлопал Онами по плечу:

– Теперь ничто тебя не остановит. Ты стал большими волнами.

В тот же день Онами вернулся к поединкам. И с тех пор всегда выходил из них победителем.

*Спортивный урок:* постройте в уме яркий и подробный образ своего идеального выступления. Тело воспримет его как реальный и имеющий место на самом деле. Когда вы воображаете себя готовым к идеальному выступлению, вы и правда воплощаете образ в жизнь. Визуализация лучше всего работает, когда ваш разум чист, а тело расслаблено. Выровняйте дыхание, глубоко вдохнув и выдохнув. Это поможет правильно настроиться на мысленный прогон. Практикуйтесь в искусстве визуализации и медитации, чтобы обрести уверенность в спорте.

*Вопрос самому себе:* представляю ли я, что готов к идеальному выступлению?



## Лягушка и многоножка

Как-то лягушка увидела многоножку и, недолго понаблюдав за ней, сказала:

– Невероятно! Как ты передвигаешься так быстро, не запутываясь в своих ногах! У меня всего четыре лапки, и то непросто управиться.

Услышав это, многоножка остановилась, задумалась, да так больше и не смогла двинуться.

*Спортивный урок:* да, это, конечно, история из дзен, но она мне все равно нравится, потому что перекликается с формулой из спортивной психологии: «избыток мыслей ведет к слабым результатам». От осознанности нужно стремиться к автоматизму действий, чтобы во время соревнований можно было положиться на навыки, отработанные на тренировках. Освободите разум, сделайте его гибким, а не механическим. Отходите от попыток контролировать свои способности, просто позвольте им раскрыться через чтение и применение во время игры.

Знаете ли вы, что в позвоночнике есть определенные участки спинного мозга, отвечающие непосредственно за поддержание равновесия во время ходьбы? Для нас это едва ли не рефлекс. Если бы об этом нужно было постоянно задумываться, ох и несладко бы нам пришлось! Первоочередная цель – достичь автоматизма не только моторных навыков, но и спортивных. Вот что значит «мышечная память».

Достижение автоматизма, например, в гольфе означает, что игрок делает правильный замах, не задумываясь о нем. Гольфисты отработывают технику, оттачивая замах на тренировочном поле. Когда лучшие спортсмены участвуют в турнирах, они специально стараются избегать мыслей о том, как именно его сделать (разве что позволяют себе чуть-чуть подумать во время пробных замахов). Все внимание они направляют на цель, ради которой и производится удар. Это принципиально важно, поскольку от начала замаха до удара по мячу проходит в среднем одна секунда. В это мгновение особенно важно удержаться от искушения «помочь себе» сознанием. Поэтому профессиональные гольфисты делают замах так, как он сам делается.

Совершенствование спортивных навыков, знание своих сильных и слабых сторон в решающий момент даст дорогу подсознательным действиям. Удостоенный места в бейсбольном Зале славы Оззи Смит с 1978 по 1996 г. играл за клубы San Diego Padres и St. Louis Cardinals,

защищая зону между второй и третьей базами. За блестящую игру его 13 раз награждали Золотой перчаткой и прозвали Волшебником Оз. «Когда я на поле, нет времени думать. Все происходит само собой», – говорил Смит.

В книге «Дзен в искусстве стрельбы из лука» (Zen in der Kunst des Bogenschießens) Ойген Херригель делится знаниями, полученными от японских мастеров дзен, о том, как запускать стрелу: нужно слиться с ней. Он пишет: «В искусстве стрельбы лучник и стрела – не два отдельных объекта, они образуют единое целое». Практикуйтесь, практикуйтесь и еще раз практикуйтесь, и тогда выступление даст вам больше, чем вы ему. Используйте Силу, но не насилуйте себя.

*Вопрос самому себе:* если я не доверяю своим навыкам на соревновании, зачем было оттачивать их на тренировках?

## Приручение разума

Выиграв несколько турниров лучников, один довольно хвастливый юнец бросил вызов мастеру дзен, слывшему искусным стрелком. Молодой лучник продемонстрировал завидное умение, с первой попытки попав в яблочко, а после расщепив первую стрелу второй.

– Вот, – сказал он старцу, – посмотрим, сможешь ли ты так!

Мастер, даже не натянув лук, невозмутимо велел следовать ему за собой в горы. Сбитый с толку юноша последовал за ним и стал подниматься на гору, пока дорогу путникам не преградила глубокая расщелина, через которую было перекинута хлипкое и шаткое бревнышко. Спокойно дойдя до середины ненадежного и, без сомнения, опасного мостика, старый мастер выбрал дерево впереди в качестве мишени, натянул лук и сделал безупречно меткий выстрел.

– Теперь твоя очередь, – сказал он, с легкостью вернувшись на твердую землю.

Объятый страхом перед, казалось бы, бездонной и манящей пропастью, юноша не мог не то что выстрелить в цель – просто ступить на бревно.

– Хорошо ты обращаешься с луком, – сказал мастер, чувствуя замешательство противника, – но плохо еще умеешь обращаться с разумом, который и позволяет стрелять.

*Спортивный урок:* великие свершения под силу, когда человек точно понимает, какого развития событий хочет, а не боится того, что может произойти. Спортсменов примерно с одинаковыми физическими возможностями отличает степень дисциплинированности ума. Задача – и главная цель – состоит в том, чтобы в ответственный момент действовать безукоризненно.

К тому же пользу приносит тренировка в различных условиях и борьба против соперников, практикующих разные стили. Это заставляет человека выйти из зоны комфорта. Выбирайте для покорения новые, более сложные вершины.

*Вопрос самому себе:* сосредоточен ли я в решающий момент на том, что хочу, чтобы произошло?

## Шедевр

Мастер каллиграфии выводил на куске пергамента несколько иероглифов. Один из его самых талантливых учеников наблюдал за ним. Когда каллиграф закончил, он спросил мнение ученика о получившемся. Тот немедленно ответил, что вышло совсем не хорошо. Мастер попытался снова, но ученик опять остался недоволен его работой. Раз за разом каллиграф старался вывести одни и те же иероглифы, и каждый раз ученик находил их несовершенными. В конце концов ученик отвлекся на что-то, и, пока он не смотрел, мастер поскорее написал иероглифы.

– Вот! А теперь как? – спросил он ученика.

Тот посмотрел.

– Вот теперь... шедевр! – воскликнул он.

*Спортивный урок:* позвольте себе действовать, чуть больше полагаясь на интуицию, подходить творчески, спонтанно. Как правило, это подразумевает более «мягкий» стиль в противовес более «жесткому». Поступайте естественно, а не пытайтесь впечатлить или поразить кого-то особенным результатом. Обратите внимание на то, как чувствуют мяч лучшие теннисисты. И как посредственные, наоборот, сбиваются, потому что слишком напряжены и слишком много думают.

*Вопрос самому себе:* полагаюсь ли я во время соревнований на голову или на чувства?

## Царь и состязание в покое

Один царь пообещал наградить художника, который лучше всех изобразит покой. Многие художники решили попытать счастья и принесли свои работы. Правитель посмотрел их все. Две понравились ему особенно, из них и нужно было выбрать. На одной картине было изображено спокойное озеро, в котором, как в зеркале, отражались окружающие его горы. По голубому небу плыли белые пуховые облака. Всем, кто видел ее, картина нравилась. Верно, соглашались они, прекрасное изображение мира. И на другой картине были горы, только суровые и голые. С хмурого неба лил дождь, молнии сверкали в нем. С одной из гор обрушивался пенный поток водопада. Сложно было вообразить картину более тревожную. Но, приглядевшись, правитель увидел подле водопада крошечный куст, выросший из трещины в скале. На кусте мама-птичка свила гнездо. Там, у самой пучины ревущей воды, сидела она в своем гнездышке, самом мирном месте. И правитель выбрал вторую картину.

– «Покой» – не значит быть там, где нет шума, бед или тяжелой работы, – объяснил правитель. – «Покой» – значит находиться посреди всего этого, но все равно хранить покой в сердце. Вот что на самом деле значит покой.

*Спортивный урок:* истинный покой начинается изнутри. Душевную гармонию можно сохранять даже во всей той суете и кутерьме, что обычно окружает крупные соревнования, если дышать глубоко и направлять всю энергию на непосредственную цель. Ничто внешнее не может повлиять на ваше внутреннее состояние, пока вы сами этого не позволите. Так что поддерживайте победное чувство вне зависимости от обстоятельств.

Спортсмены, добивающиеся значительных успехов (баскетбольный защитник, безошибочно охраняющий кольцо, бейсболист, не знающий поражений, футболист, поражающий мастерством), говорят, что мысленно замедляют игру, смотрят на корт, мяч или поле и действуют по наитию.

*Вопрос самому себе:* сохраняю ли я спокойствие и самообладание в пылу сражения?

## Нарисованный тигр

Жил в горной пещере монах. Все время он посвящал медитации, познанию себя и рисованию тигра на стене своей обители. Когда рисунок был закончен, тигр получился как живой, и, когда монах смотрел на него, таким он казался ему устрашающим, что оставаться в своей пещере монах больше не смог.

*Спортивный урок:* Смотрите на участие в соревнованиях объективно, не позволяйте воображению исказить картинку. Предстартовое волнение в большей степени обусловлено именно разыгравшимся воображением. Лучше представляйте себя охотником в поле, а соревнование – всего лишь нарисованным тигром. Вы вольны выбирать, какие образы появляются у вас в голове, так что лучше облеките предстоящее испытание в какую-нибудь форму, которая бы не отвлекала вас и не вызывала страха. Представляйте себя большими волнами, а не пугайтесь ненастоящего тигра.

*Вопрос самому себе:* а я использую воображение, чтобы подготовиться или чтобы распалить в себе страх?

## Дыхание

После года в монастыре дзен-монах стал жаловаться: «Ничему-то я, кроме правильного дыхания, не научился!» Проведя пять лет в монастыре, он продолжал жаловаться: «Ничему-то я, кроме правильного дыхания, не научился!» И когда он уже постарел и достиг просветления, улыбнулся монах и сказал: «Наконец-то я научился правильному дыханию».

*Спортивный урок:* изучайте и осваивайте принципы глубокого дыхания. Когда вы напряжены, оно может становиться поверхностным. Если это происходит, поступление кислорода снижается, мышечная напряженность растет. Не важно, как вы вдыхаете, – успокаивающее воздействие оказывает просто медленный выдох. Правильное дыхание снижает стресс и напряжение, возвращает к реальности. Обратите внимание, например, на умелого баскетболиста, выполняющего штрафной бросок, – прежде чем бросить мяч, он делает глубокий вдох.

*Вопрос самому себе:* дышу ли я в течение всего дня глубоко и легко?

## Все пройдет

Ученик пришел к мастеру медитации и сказал:

– Моя медитация никуда не годится! То я отвлекаюсь, то ноги болят, то засыпаю. Никуда не годится!

– Это пройдет, – спокойно ответил ему учитель.

Через неделю ученик снова пришел к нему.

– У меня прекрасно получается медитировать! Я так бодр, сосредоточен, спокоен! Просто прекрасно!

– И это пройдет, – спокойно ответил ему учитель.

*Спортивный урок:* все преходяще. И в спорте все меняется. Случаются провалы. Подъемы случаются. Все спортсмены проходят через перепады психологического настроения и результативности. Не паникуйте, если вступили в черную полосу, она скоро кончится. А если случается череда побед, постарайтесь продлить ее как можно дольше. И разочарование от поражений тоже со временем забудется. Все пройдет.

*Вопрос самому себе:* Как я принимаю подъемы и спады в своих выступлениях?



## Руби дрова, носи воду

Один ученик пришел к великому мастеру дзен и спросил, что ему делать, чтобы достичь сатори, то есть просветления. Старый учитель ответил:

– Руби дрова и носи воду.

Десять лет честно выполнял ученик наставление, но вернулся к мастеру разочарованным и сказал:

– Я поступал, как ты велел мне, но все еще не достиг просветления! Что мне делать теперь, о мудрейший?

– Продолжай рубить дрова и носить воду, сын мой, – ответил ему мастер.

Ученик снова послушно вернулся к своим занятиям. Прошло еще десять лет. За эти годы он многое постиг и обрел сатори. С кроткой улыбкой возвратился он к мастеру.

– Учитель, – сказал он, – я постиг сатори и стал просветленным. Что мне делать теперь?

– Продолжай рубить дрова и носить воду, о просветленный.

Низко поклонился ему ученик и вернулся к привычным делам.

*Спортивный урок:* совершенствуйте азы, нужные в вашем виде спорта. Ключ к спортивному совершенству – высококачественные тренировки. «Видимым достижениям всегда предшествует невидимая подготовка», – делился наблюдениями Роджер Стаубах, входящий в футбольный Зал славы квотербек клуба Dallas Cowboys.

С головой погружайтесь в отработку того, что тренируете в данный момент, не распыляйтесь на все подряд и не думайте слишком много. Будьте проще и не усложняйте – больше ничего и не требуется.

*Вопрос самому себе:* сосредоточен ли я на тренировке или занимаюсь механически?

## Плыть по течению

Один старик упал в бурную реку, несущуюся к крутому и опасному водопаду. Видевшие это испугались за его жизнь, но тот чудесным образом остался жив и целым и невредимым выплыл из заводи у подножия водопада. Люди стали спрашивать старика, как ему это удалось. «Я подчинился воде, а не пытался подчинить ее себе. Не задумываясь, позволил увлечь себя. Отдался потоку и вышел из него. Вот так и выжил».

*Спортивный урок:* подстраивайте мысли, чувства и действия под меняющиеся обстоятельства: состав команды, расписание тренировок, условия на поле. Закоснелый и замкнутый образ мышления сделает все только хуже. Отдавайтесь потоку, чтобы выступление стало лучшим из возможных. Вы обрываете контроль над ситуацией, отпуская ее.

Когда время игры истекает, трибуны режут, другая команда меняет тактику или судья удаляет кого-то из вашей команды, не пытайтесь это исправить, держите ритм и выходите победителем!

Учитесь справляться со стрессовыми ситуациями. Стремитесь сделать бросок даже на последней секунде, закатить в лунку решающий мячик, заработать победный тагдаун. Многие дети мечтают забросить мяч в корзину на финальном свистке или забить последний гол в финале Мировой серии. Не отказывайтесь от мечты из-за страха потерпеть неудачу в ответственный момент.

*Вопрос самому себе:* как я справляюсь с неожиданными и неприятными ситуациями?

## Судьба

Накануне важного сражения японский генерал принял решение о наступлении, хотя армия его изрядно уступала противнику в численности.

Генерал не сомневался в победе, но солдаты не были так уверены. По пути к месту боя армия остановилась у храма. Помолившись со своими людьми, генерал достал монетку и сказал:

– Подброшу ее. Выпадет аверс – выиграем, реверс – проиграем. Да откроется нам судьба.

Он подбросил монету, и все, затаив дыхание, смотрели, как она упадет. Аверс. Солдаты так преисполнились радости и решимости, что обрушились на врага и одержали победу. После сражения лейтенант заметил генералу:

– Судьбу не обманешь.

– Что верно, то верно, – ответил генерал и показал лейтенанту монету – одинаковую с обеих сторон.

*Спортивный урок:* человек – сам кузнец своей судьбы. И завершить можно только то, в завершение чего сам веришь.

Поэтому верьте, что вам предначертано судьбой достичь немалых вершин в спорте, однако без прилежной работы ничего не получится. Если одолевают сомнения, подбросьте монетку с двумя аверсами! И пусть это станет самоисполняющимся пророчеством.

*Вопрос самому себе:* каких бы высот я добился, если бы играл так, будто думал, что проиграть невозможно?

## За двумя зайцами

Один юноша, изучавший боевые искусства, пришел к учителю и спросил:

– Я бы хотел лучше постичь боевые искусства. Но учиться я хочу не только у тебя, но и у другого мастера, чтобы узнать и другой стиль. Что ты на это скажешь?

– Охотник, гонящийся за двумя зайцами, не поймает ни одного, – ответил ему мастер.

*Спортивный урок:* только этот бросок, только эта секунда. Для победы требуется один бросок (один розыгрыш, одна подача) за один раз. Сосредоточьте все внимание на конкретном броске, не забегайте вперед и не пытайтесь успеть сделать два дела одновременно. Если пытаешься делать все и сразу, не получится ничего. Для следующей игры есть свое время.

Доверяйте своей программе тренировок и плану выступления на соревнованиях. Доверяйте тренеру и его решениям. И избирательно слушайте чужие советы. Всегда гонитесь только за одним зайцем. Один тренер по теннису недавно рассказал мне: «У меня занимались дети одной семьи. Потом мать перевела их к другому тренеру. Но один ребенок вскоре вернулся ко мне, только техника удара у него уже была другая. И тогда я понял, что с этого момента занятия наши обречены».

*Вопрос самому себе:* направляю ли я все силы на одно дело?

## Постоялый двор

Один известный духовный учитель пришел под двери царского дворца. Стража не пыталась его остановить, и учитель прошел прямо к восседавшему на троне правителю.

– Зачем ты пришел? – спросил он, сразу же узнав гостя.

– Хочу остановиться на ночлег на этом постоялом дворе, – ответил учитель.

– Но это не постоялый двор, это мой дворец! – удивился правитель.

– Позволь спросить у тебя, кто жил здесь до тебя?

– Мой отец. Он умер.

– А до него?

– Мой дед. И он тоже умер.

– Если это место, где люди пребывают какое-то время, а после покидают его, ослышался ли я или ты назвал его не постоялым двором?

*Спортивный урок:* спорт переживает нас всех. Мы только его гости. Любая спортивная карьера рано или поздно заканчивается. И, как говорили многие рекордсмены, «любой рекорд обязательно побьют». Команда, за которую мы играем, как постоялый двор из притчи, – мы лишь проходим через нее.

Гэри Мэк, бывший психолог команд Seattle Mariners и Phoenix Suns, говорил: «Успех приходит от спокойствия ума, вызванного пониманием, что на матче и перед ним ты сделал все возможное как игрок и как человек. Каким бы вам хотелось, чтобы вас запомнили, когда игра кончится?» Действуйте так, чтобы уходить с поля без сожалений.

*Вопрос самому себе:* каким бы мне хотелось, чтобы меня запомнили, когда игра кончится?

## Статуэтка

У одного юноши была глиняная статуэтка, семейная реликвия. И ему всегда хотелось, чтобы она ослепительно сияла золотом, а не была вылеплена из простой глины. Начав работать, он стал понемногу откладывать деньги и скопил достаточно для своей задумки – покрыть статуэтку золотом. И вот фигурка стала в точности такой, как он мечтал, и все ею восхищались. Но золото плохо пристало к глине и постепенно начало осыпаться. Тогда он снова решил позолотить ее.

Вскоре он понял, что тратит все время и средства на подновление позолоты на семейной статуэтке. Однажды из многолетнего путешествия возвратился его дед. Юноша хотел показать ему, что сделал статуэтку золотой. Но позолота уже во многих местах облупилась, и это смущало юношу. Старик улыбнулся и любовно взял фигурку. Он потер ее влажной тканью, сняв кусочек глины.

– Много лет назад она упала в грязь да так и осталась ею покрыта. Ты был ребенком и не понял этого. Забыл о том случае, и для тебя она навсегда осталась глиняной. Но посмотри!

Дед показал внуку, что скрывалось под слоем снятой им глины – потертое место засияло золотом.

– Глина лишь сверху, а статуэтка с самого начала была из чистого золота. И не нужно было ничем покрывать глину. Теперь ты знаешь, какая она на самом деле, осталось лишь аккуратно снять глину, и ты поймешь, что все это время владел золотой статуэткой.

*Спортивный урок:* ключ к идеальному выступлению – в вас самих. Помните, что, если видите совершенство в других, можете добиться его и сами. Разглядите золото под глиной и радуйтесь ему. Снимите верхний слой, отбросив сомнения и прочие ненужные мысли, пусть золото засияет! Ваше внутреннее совершенство только и ждет, чтобы раскрыться. Дайте волю своему потенциалу.

*Вопрос самому себе:* вижу ли я в себе чемпиона?

Из историй «Ноша» и «Приручение разума» мы узнали, что многое о том, как стать чемпионом, можно узнать из философии дзен. Готовы вы брать на себя ответственность, как смиренный монах из истории «Монах и зеркало»? Сохраните ли спокойствие посреди хаоса, как птичка у ревущего водопада в «Царе и состязании в покое»? Не поленитесь задать себе

вопросы и подумать над ними. Притчи дзен основаны на проблемах, с которыми человечество сталкивается, сколько существует, так что вспоминайте о некоторых уроках и во время своей подготовки.

## Глава восьмая

### Золотые мысли

*Одно дело – изучать войну, другое – жить жизнью  
воина.*

*Теламон Аркадский, наемник V в. до н. э.*

Эту главу начнем с пословицы из философии дзен:

Чтобы пройти по тропе,  
Смотри на мастера,  
Следуй за мастером,  
Иди с мастером,  
Смотри вперед мастера,  
Стань мастером.

Олимпийские игры – крупнейшее и самое зрелищное спортивное событие в мире. Система олимпийских медалей – золото, серебро и бронза – дает спортсменам, журналистам и зрителям видимое свидетельство личного и командного успеха каждого из лучших участников летних и зимних Игр. Ниже мы заглянем в мысли спортсменов, которые превратили камни преткновения в ступени и завоевали одну или несколько золотых олимпийских медалей, достигнув вершины в своем виде спорта.

«Золотые медали на самом деле сделаны не из золота. Они состоят из пота, целеустремленности и того особого редкого сплава, из которого отлит внутренний стержень спортсмена», – говорил Дэн Гейбл, один из лучших в истории борцов – и тренеров. Он выиграл золото на Олимпиаде в Мюнхене в 1972 г. Не проиграл ни одного очка за шесть боев. Под началом Гейбла сборная Университета Айовы 15 раз выигрывала турнир Национальной ассоциации студенческого спорта и установила рекорд в счете: 355–21–5.

Помните, что главной целью должно быть завоевание «внутреннего» золота. Настоящий чемпион – это тот, кто вопреки всему нашел в себе силы раскрыть весь свой потенциал, и не важно, каких формальных результатов он при этом добился. Каждый наш следующий учитель приоткрывает завесу собственного понимания чемпионского мышления. Все они



прославились на мировой спортивной арене, некоторые запомнились тем, что вернулись в спорт после тяжелой травмы, другие – тем, что побеждали, когда в них не верил никто. Любой может извлечь много полезного из тех уроков, что преподадут нам сейчас чемпионы, – уроков, вынесенных из горнила Олимпиады. Так что настраивайтесь на образ мысли чемпионов и прислушивайтесь к золотым советам лучших из лучших. В их числе:

- ДУНКАН АРМСТРОНГ, австралийский пловец, выигравший золото в 1988 г. на Олимпиаде в Сеуле.
- ДЖОН МОНТГОМЕРИ, канадский скелетонист, выигравший золото на Олимпиаде-2000 в Ванкувере.
- АБРИЭЛЕ ЧИПОЛЛОНЕ, чемпионка по гребле Олимпиады-1976 в Монреале и Олимпиады-1980 в Москве, представлявшая ГДР.
- АДАМ КРИК, канадский гребец, выигравший золото на Олимпиаде-2008 в Пекине.
- ДАНА ХИ, американская чемпионка по тхэквондо на Олимпиаде-1988 в Сеуле.
- НИК ХАЙСОНГ, американский прыгун с шестом, выигравший золото на Олимпиаде-2000 в Сиднее.
- ФИЛ МАРЕ, американский горнолыжник, выигравший золото на Олимпиаде-1984 в Сараево.
- НАТАЛИ КУК, австралийская чемпионка по пляжному волейболу, выигравшая золото на Олимпиаде-2000 в Сиднее.
- ГЛЕНРОЙ ГИЛБЕРТ, канадский спринтер, выигравший золото на Олимпиаде-1996 в Атланте.

***Австралия***

***ДУНКАН АРМСТРОНГ,***

***олимпийский чемпион по плаванию***

### ***Вехи карьеры***

- 1988 г. – чемпион Олимпиады в Сеуле (200 м вольным стилем).
- 1988 г. – серебряный призер Олимпиады в Сеуле (400 м вольным стилем).
- 1986 г. – чемпион Игр Содружества в Эдинбурге (200 м

вольным стилем).

- 1986 г. – чемпион Игр Содружества в Эдинбурге (200 м вольным стилем).

- 1989 г. – абсолютный чемпион турнира Национальной ассоциации студенческого спорта (от Университета Флориды).

- Дважды принимал участие в Олимпиаде (1988, 1992).

Олимпийские игры вдохновляют людей столько, сколько существуют. Многим нравится путешествовать в другую страну ради состязания в Играх и воспоминаний, остающихся на всю жизнь. Других привлекает атмосфера единства, царящая в сборной после отбора и на протяжении всего периода пребывания в Олимпийской деревне. Если внимательно изучить историю Игр, поражаешься, сколько всего спортсмены успевают пережить за время Олимпиады.

Люблю истории – и слушать, и рассказывать. Олимпиада – это всегда кладезь историй о мужестве, стойкости, честности и непредвиденных поворотах. Расскажу о том, как сам еще в раннем детстве загорелся идеей стать участником Олимпиады. Когда мне было шесть, я увидел по телевизору, как шестнадцатилетний Стив Холланд из Квинсленда взял бронзу на Играх в Монреале в 1976 г. в плавании на 1500 м вольным стилем. Вся наша школа набилась в библиотеку смотреть, выиграет ли он золото. До сих пор помню то нетерпение и предвкушение, которое мы испытывали, глядя на этого вундеркинда – уже чемпиона мира! – нашу главную надежду на золото на тех Играх. И хотя в тот день Стив уступил первенство двум лучшим пловцам, бронзу-то он выиграл! В тот день в школьной библиотеке я и решил, что для поездки на Олимпиаду выберу плавание.

Вот почему на Олимпийских играх так трудно победить. Спортсмены вкладывают всю душу в подготовку и грезят о них годами. И, приезжая на Олимпиаду представлять свою страну, сталкиваешься не просто с противниками, которые тренировались год, два, четыре или все десять лет. Перед тобой в высшей мере целеустремленные, талантливые, негибкие и невероятно серьезные люди, которые готовились к этому самому событию и мечтали о нем всю жизнь! О том, какие результаты кому предсказывают, можно сразу забыть – когда стреляет

стартовый пистолет, произойти может все, что угодно. Вот почему любители спорта обожают Игры. История пишется прямо у вас на глазах, и никогда не знаешь, что произойдет в следующий миг.

Мечты об Олимпиаде привели меня к тому, что в 1988 г. я уже был готов выиграть медаль в плавании на 200 м вольным стилем в Сеуле. Я тогда еще совсем не интересовался ни культурой Южной Кореи, ни составом собственной команды, ни тем, как устроена Олимпийская деревня, ни подарками от спонсоров. Мне было двадцать лет, и, потратив пять из них на тренировки у Лори Лоуренса, я все это замечал, но мне не было до этого никакого дела. Моя беспримерная сосредоточенность на том, что еще нужно было сделать для победы, и стала тем крошечным преимуществом, которое в итоге позволило одолеть соперников.

В Сеул мы прибыли за десять дней до соревнований, и за все время я почти никуда не выходил: ел, тренировался, спал и старался не сойти с ума от осознания того, что время на таймере, тикавшем четыре года, вот-вот истечет. Как вы знаете, у спортсменов есть всего четыре года, чтобы как можно лучше подготовиться к тому моменту, когда сигнальный пистолет даст старт их выступлению на Играх. На них нельзя опоздать ни по какой уважительной причине – никакие причины не в счет, когда заведенный на четыре года таймер остановится, судья выстрелит вверх, и у тебя будет всего минута сорок семь секунд, чтобы доказать, что ты – лучший в истории пловец вольным стилем на 200 м.

А если в вашем сознании некая уважительная причина все же есть, вы как пить дать проиграете. Можно тренироваться годами и быть в своей лучшей форме, а потом перед самым соревнованием вас свалит простуда или какой-нибудь вирус, и всему конец. Если становишься на стартовую линию или тумбу не в лучшей форме или не до конца уверен в себе, соперники порвут тебя и не заметят. Четыре года спортивной жизни потрачены зря. Звучит жестоко, но так и случается на каждой Олимпиаде со многими мечтающими о золоте. Как и у любого олимпийца, в вашем распоряжении четыре года, и, если не успеете выжать из них все, проигрываете.

Так что прибыли мы в деревню, и все десять дней до старта я

ее почти не покидал, да и из комнаты выходил редко.

В 1988 г. я уже был физически готов, психологически устойчив, уверен в себе, и только несколько человек знали, что на тренировках я показываю время лучшее, чем другие пловцы, а значит, вполне могу претендовать на золотую медаль. Я сделал все, чтобы воспользоваться этой возможностью, осталось только обогнать лучших в мире пловцов на дистанции 200 м. Подумаешь, ерунда какая!

Мне казалось, что все, происходившее в последние два дня перед стартом, было предначертано. Оглядываясь на четверть века назад, я все еще удивляюсь, как гладко все прошло. Я все ставил на уверенность в себе, основанную на упорных тренировках. Чем больше я тренировался, тем лучше плавал, хотя сейчас я понимаю, что большую часть карьеры пловца даже перерабатывал. Но на тех Играх 1988 г. в Сеуле я был подготовлен как никогда хорошо, так что запас уверенности у меня был: я точно знал, что работал больше любого из соперников. В финале кроме меня участвовали еще семеро, но никто из них не тренировался столько, сколько я. Так что по сигналу судьи мне нужно было только показать всем, что я чувствовал. Эта уверенность позволила мне проплыть первые сто метров быстрее чем когда-либо, ведь я знал – силы ног хватит, чтобы пройти и вторую половину, я был отлично готов. Что я успешно и проделал, а противники так и не смогли сократить разрыв после первых ста метров. Так я побил мировой рекорд и выиграл золото.

Я люблю истории обо всех золотых медалистах Олимпиады, но особенно вдохновляют меня те, которые повествуют о людях самого простого происхождения, годами тренировавшихся со зверским упорством. И благодаря своему мужеству и целеустремленности одерживавших победы, которых от них никто не ждал. Я мечтал стать олимпийским чемпионом, таким как Эмиль Затопек, Владимир Сальников, Лассе Вирен – настоящие мужчины, которые превыше всего ставили дело и добивались победы.

## **ДЖОН МОНТГОМЕРИ,**

### **олимпийский чемпион по скелетону**

#### ***Вехи карьеры***

- 2010 г. – чемпион Олимпиады в Ванкувере.
- 2008 г. – серебряный призер чемпионата мира в Альтенберге.
- 2008 г. – серебряный призер чемпионата мира в Альтенберге (смешанная команда).
- 2011 г. – бронзовый призер чемпионата мира в Кёнигзее (смешанная команда).

Спорт имеет большое значение для огромного числа людей. Одни уходят в него, другие приходят, некоторым он приносит лучшую жизнь, многим – достижение целей. Я сам – один из тех, кто относится к последней группе, и я бы никогда не осмелился погрузиться в спорт – средство достижения цели и мою нынешнюю страсть, – не верь я в себя достаточно, чтобы пробовать новое и не бояться выходить из зоны комфорта. Я вырос в сельских районах канадской провинции Манитоба, причем мне повезло родиться в маленьком городишке примерно в одно время с еще 16 парнями, которые со временем выросли в достойнейших спортсменов. Мы с друзьями вместе играли на переменках, всю зиму гоняли в хоккей, все лето играли в бейсбол. Никто из других городов не приезжал отбирать нас в команды, но у нас были лучшие тренеры во всей провинции, и наша команда из городка с населением всего-навсего 1600 человек выиграла восемь региональных чемпионатов, завоевала бронзу на чемпионате Западной Канады по хоккею и победила на двух региональных чемпионатах по бейсболу. Мы всегда были самой маленькой командой, но все играли за двоих, и мы никогда не выходили на лед или на поле без уверенности в победе. Думаю, единственным нашим серьезным преимуществом была как раз уверенность.

Команды, которых все обычно побаивались, изумлялись тому, что мы никогда не отступали, тому нажиму, с которым мы наседали на них до самой последней секунды, – их это приводило

в замешательство. Этот напор и вера, что мы победим, каким бы ничтожно малым ни был шанс, и стали решающим фактором в исходе бесчисленных матчей, в которых мы уступали едва ли не по всем параметрам, кроме одного... нашей веры в себя!

Проще говоря, мы не сомневались, что добьемся желаемого. То, что я узнал подростком, определило мою взрослую жизнь. После переезда в Калгари, в провинцию Альберта, я сразу после окончания университета стал активно искать что-нибудь себе по душе, что-нибудь, чем можно бы было плотно заняться. В детстве таким «чем-то» был для меня хоккей, но я со школы не играл в настоящих матчах, теперь же тосковал по командному духу и удовлетворению, которые получал, выходя на лед. В школе хоккей мне до определенной степени заменяли занятия, но писать проверочные – не то же самое, что проверять себя на прочность в борьбе с другими спортсменами. Именно это чувство, этот зов спорта и всю жизнь лелеемая мечта выйти на поле с кленовым листом на груди, представлять свою страну в чем бы то ни было – не важно даже в чем, – и подтолкнуло меня попробовать себя в новых видах спорта, в первую очередь в тех, которыми можно было заниматься только в городах, принимавших Олимпиады. Так я искал себе цель.

Приехав в Калгари осенью 2001 г., первым, что я попробовал, стал конькобежный спорт. Я же до этого всю жизнь стоял на коньках и думал, что перейти на скоростной бег труда не составит. Сказать, что я заблуждался, – значит ничего не сказать. У беговых коньков лезвие длиннее и тоньше, задняя часть свободная... сравнивать их с хоккейными – все равно что сравнивать деревянные башмаки с туфлями от Джимми Чу (жена говорит, это очень хорошие туфли)! Осваивать скоростной бег мне нравилось, даже свыкся с различиями между техникой хода, но мне хотелось попробовать себя еще в чем-нибудь, прежде чем решиться посвятить все силы совершенствованию в определенном виде спорта. Я все еще мечтал попасть в национальную сборную и хотел убедиться, что буду работать не только упорно, но и с умом. Я решил познакомиться с тобогганом – еще одним спортом, которым нельзя было заниматься нигде, кроме как в городах, принимавших зимнюю Олимпиаду. Но в марте 2002 г. я впервые случайно попал с родителями на соревнования по скелетону, проходившие в Канадском

олимпийском парке в Калгари, и сразу же понял – я нашел то, что непременно стоит попробовать. Спустя месяц после того, как скелетон после 54-летнего перерыва вновь стал олимпийским видом спорта, я первый раз съехал по ледяному желобу: головой вперед я неся на санных, которые потом описывал друзьям как обеденный поднос на полозьях, со скоростью 70 с лишним км/ч. Всего восемь лет спустя на Олимпиаде-2010 я съехал с горы в Уистлере в Британской Колумбии со скоростью почти вдвое большей. И моя заветная мечта сбылась: на груди у меня красовался кленовый лист, а на шее – золотая олимпийская медаль.

После того первого пуска я был уверен, хотя и сам не мог объяснить толком почему, что нашел свое «что-то». Я понятия не имел, чего смогу добиться в спорте, о существовании которого недель раньше даже не подозревал, но знал, что сделаю все, чтобы это выяснить. Я полагал, что единственный путь к заветной цели лежит через упорный труд, жертвы и старые добрые кровь, пот и слезы. И верил – другой дороги к успеху нет. Дорога эта необязательно лежит через соревнования, я ведь даже не знал, как хорошо смогу кататься по сравнению с другими, но зато не сомневался, что буду кататься как можно лучше, насколько это возможно для меня, опираясь на выбранную победную формулу. Вот и все, что я хотел выяснить. Насколько я могу быть хорош? На что способен? Итог определяем не мы. Он не от нас зависит. От нас зависит только отношение и вера в то, что мы можем выступать на максимально высоком доступном нам уровне. Иногда этот уровень оказывается выше, чем у других. Разница между теми, кто знает свои мечты и потенциал, и теми, кто их не знает, начинается с веры в достижимость поставленной цели.

**ГДР**

**ГАБРИЭЛЕ ЧИПОЛЛОНЕ,**

**олимпийская чемпионка по гребле**

### ***Вехи карьеры***

- 1980 г. – чемпионка Олимпиады в Москве (восьмерки, женщины).
- 1976 г. – чемпионка Олимпиады в Монреале (четверки, женщины).
- 1977 г. – 1-е место на чемпионате мира в Амстердаме (восьмерки, женщины).
- 1978 г. – 2-е место на чемпионате мира в Новой Зеландии (восьмерки, женщины).

Мой путь в гребле был не самым гладким, и, когда я только начинала, никто не думал, что я стану олимпийской чемпионкой.

Когда в 1970 г. тренер, набиравший новичков, пригласил меня в секцию, я еще понятия не имела о гребле. Но мой психический и физический склад оказался очень подходящим. Высокая, сильная, подвижная, я была не лишена силы воли и честолюбия. Правда, к тому времени я уже чем только не успела позаниматься. Первые лет пять гребля у меня не ладилась, и я ходила на нее просто так, потому что мне нравилось. В то время я и думать не думала о национальной сборной – так это было далеко.

Но я встала перед выбором, и в декабре 1975 г. нужно было принимать решение. Наша секция готовилась подать заявки на отбор в сборную. Я показывала настолько посредственные результаты, что тренер даже не хотел, чтобы я участвовала в отборе. К счастью, для распашной (то есть с одним веслом) четверки с рулевым требовалась сильная девушка. Мне было тогда 18 лет, и нужно было решать, дать себе второй шанс или поступать в университет на инженера-строителя.

Не люблю, когда кто-то мне говорит: «Ты не сможешь». Тогда во мне просыпается упрямство и я думаю: «Я вам покажу». Я очень долго работала над техникой, чтобы не подвести команду. В мае 1976 г. наша четверка прошла отбор в олимпийскую сборную.

Сейчас я благодарна тренеру, поскольку его решение заставило меня задуматься, чего я действительно хочу: применить свои способности и работать все больше и больше, чтобы стать гребцом мирового уровня, или успокоиться на достигнутом. И то и другое было хорошо, оставалось решить, какому пути



следовать, и уже ни за что с него не сворачивать.

Когда наша восьмерка собралась на Олимпиаду-80, учиться пришлось очень многому. Кажется, это было совсем недавно, я до сих пор все отлично помню.

Тренер считал, что наш главный соперник – советская команда. Мы знали, что на последних 250 м (а всего дистанция составляет 1000 м) они гребут медленнее всего. Задача состояла в том, чтобы не отпускать их далеко и до последнего отрезка в 250 м не давать уйти вперед больше чем на полкорпуса.

А в действительности все вышло иначе. Когда до финиша оставалось всего 250 м, рулевая нам крикнула, что советская лодка опережает нас на всю длину. Я тогда подумала, что быть того не может, но нужно было что-то очень быстро предпринять. Видимо, у всех у нас мелькнула одна и та же мысль, и мы понеслись вперед. Советскую лодку мы нагнали в два гребка. Вся восьмерка быстро перестроилась под новые обстоятельства, мы слушали рулевую и во имя общей цели еще больше сплотились как команда. Между тем, чтобы поддаться отчаянию (сдаться и проиграть), и тем, чтобы сохранить надежду (например, подогнать себя и, возможно, все-таки выиграть), очень тонкая грань. Вся команда продемонстрировала образцовый боевой дух, и я им очень благодарна. Теперь, когда я сама уже тренер, я говорю своим ученикам, что спады на тренировках и гонках нормальны. Все мы живые люди. Но важно не сдаваться, быть готовым к тому, что так бывает, и верить в собственные силы, чтобы стать даже сильнее, чем раньше. Этот урок приходится отрабатывать снова и снова.

Я считаю, что внутренняя сила во время гонок любого уровня и определяет победу и поражение.

***Канада***

***АДАМ КРИК,***

***олимпийский чемпион по гребле***

***Вехи карьеры***

- 2008 г. – чемпион Олимпиады в Пекине (восьмерки, мужчины).
- 2007 г. – 1-е место на чемпионате мира в Мюнхене (восьмерки, мужчины).
- 2003 г. – 1-е место на чемпионате мира в Милане (восьмерки, мужчины).
- 2002 г. – 1-е место на чемпионате мира в Севилье (восьмерки, мужчины).
- Дважды принимал участие в Олимпиадах (2004, 2008).
- 2010 г. – лучший спортсмен-капитан Канады.
- 2005 г. – лучший спортсмен Стэнфордского университета.

Лучшим советом, который я когда-либо получал, был вопрос моего олимпийского тренера Майка Спрэклена: «Адам, ты хочешь выиграть? Хочешь?» Это не просто вопрос – это определяющий вопрос. Он задавал его, когда мои показатели не соответствовали поставленной цели. Я слышал его, если опаздывал на тренировки, не давал себе восстановиться должным образом, плохо старался или ленился.

Всем нам нужны такие наставники, которые бы говорили с нами честно и ставили перед нами непростые вопросы. Эти вопросы касаются нашей поверхностной и глубинной мотивации, необходимой для успеха на мировом уровне. Когда вопросы о нашей мотивированности задаются в нужный момент, мы получаем новый психологический и духовный заряд.

На мой взгляд, в любой тренировке самое главное – осознанность. Тренировка – это не когда тело выполняет заученные движения, а дух и разум витают где-то далеко. Тренировка – это скорее единое усилие всего нашего существа. Так привычка и навык переводятся из сознания в подсознание. Задача осознанной тренировки состоит в том, чтобы развивать необходимые навыки разума, тела и духа на подсознательном уровне.

У меня есть любимый секрет, позволяющий поддерживать сосредоточенность мысли: я представляю, что у меня за спиной стоит учитель, тренер или монах. Когда я начинаю отвлекаться и думать о чем-то постороннем, а не о деле, мой ментор кричит: «Соберись!» И я вновь сосредоточиваюсь на своем занятии.

Очевидно, что цель любого спортивного соревнования –

победа. Однако я понял, что придавать ей слишком большое значение не стоит – это только мешает выступить. Все равно что искать идеального человека или копить деньги в банке. Если видишь перед собой только результат, останешься одиноким и бедным. А сосредоточиться нужно на другой задаче: раскрыть себя, свои возможности.

Соревнования обнажают нашу сущность: эмоциональную, духовную, психологическую. Противники служат внешним катализатором, выставляющим напоказ наши лучшие и худшие качества. В условиях борьбы и трудностей проявляется наше истинное «я». Насколько вы готовы работать в день состязания? Хорошо ли тренировались? Как подготовились? Что вам мешает показать себя во всей красе? И каково это – все же показать себя с самой лучшей стороны?

Обращайте внимание на свои мысли и поступки до, во время и после соревнований, но не судите их. Понаблюдайте за своим поведением и делайте записи. Осознание собственных реакций даст понять, какие вопросы нужно задать себе, чтобы стать лучше. Поговорите с тренером, спортивным психологом или духовным наставником. Ответы на эти вопросы придадут вам силы на тренировках, следующих соревнованиях и в жизни вне спорта.

Если зададитесь целью найти настоящего, лучшего себя на соревнованиях, вы это сделаете. А победа часто оказывается приятным побочным эффектом.

Когда-то я думал, что Олимпиада важнее жизни, и нервы у меня оставляли желать лучшего. А оказалось, игры как игры. Такие же гонки, как и все остальные. Когда-то мои спокойствие и естественность на таких мероприятиях казались мне странными, потом даже начали пугать. Чтобы с этим справиться, я перестал оценивать свою реакцию и доверился телу, которое оказалось намного мудрее моего аналитического мозга.

За весь соревновательный опыт я выработал особый ритуал, который помогал мне не терять голову в дни олимпийских гонок. Благодаря ему я мог поддерживать здоровое волнение. Совсем без волнения обойтись нельзя, оно необходимо для лучшего выступления, но оно же подогревает неприятные мысли и страх, так что может и навредить.

В день важной гонки, соревнования или экзамена я повторял

себе: «Сегодня совершенно особенный день – такой же, как и все остальные, просто немного более особенный. Сегодня День гонки!» Все соревновательные дни, даже на Олимпиадах, были для меня именно такими – просто «особенными». Воспринимая день как особенный, мы иногда открываем путь неожиданным реакциям. В особенные дни неожиданные реакции вполне ожидаемы.

В колчане хорошей команды много стрел. Но слабой команде всегда недостает одной из них – единства. Чтобы достичь общей цели, им должны проникнуться все члены команды.

Раз за разом я видел, как самоуверенность и гордыня убивали потенциал команд. Предложение имеет смысл, только если его одобряет тренер и все члены команды. Если же оно единодушия не вызывает – ну его.

Девизом любой команды должна быть фраза: «Для победы нужно единство». Это подразумевает определенные действия и может оказаться не так просто. Ради единства приходится жертвовать долей независимости, оно требует смирения. Вы перестаете контролировать все. Что было уместно в прошлой команде, уже не подходит для новой.

Спортсмен должен решиться и сказать себе: «Я на сто процентов разделяю философию, цели и результаты своей команды. И понимаю свою роль в ней».

Это значит, что вы будете слушать тренера и партнеров по команде и доверять им. Мнения людей, не входящих в этот круг, роли не играют. Пресса, родители, друзья, диванные болельщики – все лучше знают, что и как вам делать, но они могут нарушить единство.

Если же в вашем коллективе царит единодушие, колчан всегда будет полон острых стрел, разящих без промаха.

**США**

**ДАНА ХИ,**

**олимпийская чемпионка по тхэквондо**

### ***Вехи карьеры***

- 1988 г. – чемпионка Олимпиады в Сеуле (в легком весе, женщины).
- 1988 г. – серебряный призер чемпионата США.
- 1987 г. – 5-е место на чемпионате мира в Барселоне.
- 1987 г. – серебряный призер чемпионата США.
- 1986 г. – бронзовый призер Универсиады в Беркли.

Вся разница между хорошим спортсменом и золотым медалистом – в голове. Во что верите, того и сможете добиться. Я знаю, о чем говорю. Я завоевала олимпийское золото в таком контактном виде спорта, как тхэквондо, и убеждалась в истинности этих слов раз за разом.

Что привело меня к этой мысли, если меня бросили в три года, плохо со мной обращались, я выросла в сиротском приюте и жила на улице с 15 лет? Даже повзрослев, я привыкла убегать от малейшего шанса, любых трудностей и мечтаний, потому что недооценивала себя, не верила в свои силы. На самом деле я сама была себе главным врагом на пути к успеху. Так как я пришла к этой идее? Почему сделала разворот на 180 градусов?

Шаг за шагом!

Сначала возникло стремление, мечта. Потом пришла решимость. Затем я узнала, как много значат внимание, стойкость и подготовка. И наконец я научилась верить в себя.

Ничто не меняется без движения. Даже если шаг неправильный, одно действие может открыть такие двери, о которых ты и не мечтал. Он может помочь заглянуть в такие глубины самого себя, о которых прежде и не подозревал. Никогда не бойтесь испытать себя и сделать хотя бы маленький шаг.

Не стоит думать исключительно о конечном результате. Лучше сосредоточиться на каждом крошечном шаге вперед, а за каждым шагом следует новый. Представьте, что вам нужно пересечь мелкую реку с быстрым и опасным течением. Вы смотрите на противоположный берег, видите стремительность вод, оцениваете риск – еще не поздно повернуть назад. Но, оглядев берег, замечаете подходящий камень. Опускаете его в воду рядом с берегом. Потом берете еще один камень, опускаете и его, встав на первый. Не успеете оглянуться, как уже окажетесь на противоположном берегу, просто потому что были

сосредоточены на чем-то одном и простом. Сейчас не время думать о страхах. Цели часто кажутся нам неприступными, а на самом деле до них всего один шаг.

О стойкости нужно знать только одно: она приходит, когда отступить некуда. Никогда не сдавайтесь, какой бы трудной ни была задача. А если натыкаетесь на преграду, из-за которой не можете двигаться дальше, ищите обходные пути. Покажу на личном примере. Во время подготовки к Олимпиаде я получила тяжелую травму. С такой травмой спины ничего нельзя было поделывать, тренироваться я не могла. Но если не тренироваться в последние недели перед Олимпиадой, о победе можно забыть. Вот я и продолжила тренировки – мысленно. Я использовала визуализацию, чтобы отработать движения, рассчитать время и все остальное. Ко времени соревнований спина уже окрепла настолько, чтобы я могла бороться, а разум восполнил то, чего было лишено тело.

Подготовка подобна яичной скорлупе, она не дает содержимому растечься. Без тренировок ты просто размазня. Я хорошо себя чувствовала, входя на олимпийский стадион в день соревнований. Размялась, приготовилась. Убедила саму себя – это мой день. Но прямо перед выходом что-то со мной случилось, меня будто перецелкнуло. Вдруг нахлынул страх, и от уверенности в себе не осталось и следа. А я ведь уже стольким пожертвовала, чтобы оказаться здесь. Я знала, что мне хватало скорости, силы и навыков. Знала, что сделала все возможное, чтобы подготовиться к этому самому моменту. И тогда сказала себе: «Брось, я готова. Я этого достойна!» И отбросила все сомнения, сделав шаг на ковер. Олимпийское золото!

Да, не знай я, что полностью готова, точно бы провалилась. Первые 25 лет жизни я убегала от малейшего шанса, любых трудностей и мечтаний, чувствовала себя неудачницей. Сейчас, после Игр, когда я уже 17 лет являюсь востребованным каскадером и с успехом читаю лекции о мотивации, я поняла, что даже поражения – это победы. Ничто не отнимет у меня чувства гордости и удовлетворения от того, что мне хватило смелости делать то, что я хотела делать, невзирая на страх, препятствия и неудачи.

Великие цели достижимы – нужно только сделать шаг.

**США**

**НИК ХАЙСОНГ,**

***олимпийский чемпион по прыжкам с шестом***

***Вехи карьеры***

- 2000 г. – чемпион Олимпиады в Сиднее (первая золотая медаль США по прыжкам с шестом за 32 года).
- 2001 г. – бронзовый призер чемпионата мира в Эдмонтоне.
- 1994 г. – чемпион турнира Национальной ассоциации студенческого спорта от Университета Аризоны.
- Двукратный чемпион Конференции Рас-10 (1993, 1994) от Университета Аризоны.
- 1990 г. – чемпион турнира школьников Аризоны.

За свою карьеру я получил немало травм. И я понял, что многие из них послужили для меня хорошим толчком, заставили собраться. Восприятие восстановления как своего рода спорта – правильный образ мысли. Кроме того, я думаю, что травмы – это видимое свидетельство слабости нашего тела и силы, чтобы с этой травмой справиться. Многие повреждения локтя и колена объясняются недостаточностью упражнений, и за время лечения мы должны понять, чего именно не хватало и какие меры нужно принять, чтобы в итоге, возможно, даже стать сильнее.

В 1998 г. я перенес операцию на локте, из-за чего мне целых 8 недель, как раз во время сезона, пришлось носить гипс. В это время я не только восстанавливался, но и работал над фазой вылета своего прыжка. Каждый день поднимал штангу. На первых соревнованиях после травмы я легко взял отметку в 5 м 70 см. За следующие восемь лет постепенно улучшил средний показатель, который до травмы был у меня сантиметров на двадцать ниже. Если раньше я в среднем прыгал на соревнованиях на 5,5 м, то теперь – где-то 5,70–5,75 м. Многие травмы на самом деле оборачивались для меня благословением, эта уж точно!

Своих учеников я прошу думать так: работа над собой во

имя достижения цели подобна покорению горы. Есть склоны крутые, есть склоны покатые, есть почти отвесные, причем не всегда тропинка поднимается к вершине. Иногда она начинает спускаться, потом снова забирается вверх. Такие спуски – травмы, болезни и прочие спортивные неурядицы, отбрасывающие нас назад. И раз уж мы, спортсмены, выбрали этот путь и идем по тропе, мы не имеем права халтурить. Когда тропа идет вверх, все просто, потому что можно следить за тем, как вершина становится ближе, но нельзя терять ее из виду и когда тропа спускается.

Переживания и жалость к себе не помогут идти вперед, не надо заикливаться на том, что пришлось немного спуститься. Да, это повод для беспокойства, поскольку тревога – признак того, что вы признаете: дорога оказалась не совсем такой, какой вы хотели или ждали, но она должна и подталкивать, оживлять волю к движению вперед. Если спортсмен заболевает и не в состоянии тренироваться, он, конечно, может сокрушаться по этому поводу, но это только замедлит лечение. А можно делать то, что его ускорит: отдыхать, пить больше жидкости, посоветоваться с врачом, правильно питаться. Способствуя восстановлению, вы продвигаетесь по выбранному пути.

**США**

**ФИЛ МАРЕ,**

***олимпийский чемпион по горнолыжному спорту***

***Вехи карьеры***

- 1984 г. – чемпион Олимпиады в Сараеве (слалом).
- 1980 г. – серебряный призер Олимпиады в Лейк-Плэсиде (слалом).
- 1980 г. – 1-е место на чемпионате мира в Лейк-Плэсиде (горнолыжная комбинация).

Когда мне было десять лет, мы с моим братом-близнецом Стивом смотрели по телевизору, как французский горнолыжник



Жан-Клод Килли выиграл три золотые медали на зимней Олимпиаде во французском Гренобле. Этот подвиг впечатлил всех, а мы оба стали мечтать о том, чтобы представлять свою страну на Играх 1976 г. в Инсбруке в Австрии.

Пять лет спустя, весной 1973 г., меня взяли в лыжную сборную США, и, казалось, моя мечта скоро осуществится. Но и самые верные планы не всегда идут так, как мы наметили. В ноябре, за несколько дней до отъезда в Европу на первые для меня международные соревнования, я попал под лавину и сломал правую ногу. Пропуск всего сезона 1974 г. ставил мою мечту под вопрос, но я никогда не терял надежды попасть в олимпийскую сборную 1976 г.

К сожалению, у Господа были иные планы. Может, Он понимал, что я еще не готов психологически, но, так или иначе, всего через девять месяцев я сломал ногу повторно и пропустил практически весь сезон 1975 г. Чтобы отобраться на проходившие в феврале Игры-1976, у меня оставались только декабрь и январь. Пришлось проявить невероятные упорство и стойкость, чтобы показать результаты, достойные места в олимпийской команде, и вот я занял на Играх 5-е место в гигантском слаломе.

Этот результат вдохновил меня на новую цель: 1980 г., Лейк-Плэсид, штат Нью-Йорк. Упорство и стойкость не изменяли мне три следующих сезона, которые прошли для меня очень удачно, я выигрывал гонки и составлял достойную конкуренцию соперникам, каждый раз выходя на старт. Но планам снова не суждено было осуществиться: в марте 1979 г., меньше чем за год до Олимпиады, я сломал левый локоть. Операция продлилась четыре с половиной часа, мне наложили семь швов и вставили пятисантиметровую пластину, чтобы закрепить результат. Но я уже проходил через подобное, так что не сдался и не отказался от своей цели – участвовать в Играх. Еще не совсем восстановившись физически, благодаря силе духа я смог участвовать в соревнованиях и выиграть серебряную медаль в слаломе. Тогда я задавался вопросами: «Кидаться ли в очередной четырехлетний поход?» и «Буду ли здоров и конкурентоспособен?». И ответом на оба вопроса было: «Почему бы и нет!»

В 1984 г. в Сараеве, в Югославии, у меня был последний шанс выиграть олимпийское золото. На этот раз я, как никогда,

хорошо знал, как тяжело достаются любые медали, не говоря уже о золотых. Все должно быть на высоте: здоровье, физическая форма и, самое главное, психологическая форма, собранность. Для меня эта Олимпиада стала первой, которой не предшествовали травмы. Нужно сделать две сильные попытки, и для победы хватит даже одной безупречной.

Оглядываясь на свою карьеру, я вспоминаю много хорошего, победы и поражения, но самое главное – я прошел этот путь. Путь, который через спорт преподносил мне жизненные уроки. Мечта, большая мечта!

***Австралия***

***НАТАЛИ КУК,***

***олимпийская чемпионка по пляжному волейболу***

#### ***Вехи карьеры***

- 2000 г. – чемпионка Олимпиады в Сиднее.
- 1996 г. – бронзовый призер Олимпиады в Атланте.
- 2003 г. – бронзовый призер чемпионата мира в Сиднее.
- Пятикратная участница Олимпиады (1996, 2000, 2004, 2008, 2012).

Дедушка с детства учил меня мечтать о великом, говорить: «Хочу того-то!» – и добиваться желаемого. Так я и сделала, когда мне было восемь. Сказала, что хочу выиграть золотую олимпийскую медаль. Не знала как, в каком виде спорта, но меня вдохновил один соотечественник, который взял золото на Играх Содружества в 1982 г.

Если уж поставили себе «наверное невыполнимую» цель, не откладывая ее в долгий ящик и не таите так, чтобы никто о ней не узнал, из страха быть осмеянным в случае неудачи. Я так считаю: решил, чего хочешь, – убеди всех, что своего добьешься. За два года до Олимпиады-2000 в Сиднее я стала говорить всем, что завоюю золото. Когда заявляешь такое убежденно, уже не только сам ты должен ходить, говорить и вести себя как чемпион

(все время), но и другие начинают всячески помогать, причем самыми неожиданными способами.

Конечно, найдутся и скептики, которые скажут, что ничего не выйдет, даже посмеются. Но на них просто не нужно обращать внимание, делать свое дело, а может, даже перестать с ними общаться. Если друзья, родные или коллеги не верят в вас, от них придется отдалиться. Иначе они станут для вас обузой.

Поначалу я стеснялась рассказывать, что собираюсь выиграть золото, некоторые спортсмены, с которыми я вместе тренировалась, говорили, что я веду себя как идиотка, спрашивали, зачем я это делаю, убеждали, что это неприлично. Я с ними не спорила, но убежденность росла во мне с каждым днем, а золота в моей жизни становилось все больше: у меня был золотистый тостер, позолоченные очки, золотые часы, золотистая машина, мыло Palmolive Gold, золотистые простыни и шорты – все в золоте. Любая золотая вещь действовала на меня как магнит, притягивала. Это давало мощный сигнал подсознанию: только золото, ничего другого.

Меня спрашивали, а что, если бы я пришла второй? На это я отвечаю, что переокрасила бы серебряную медаль в нужный цвет. Как видите, дело даже не в медали. А в том, чтобы жить в стиле золотой медали. Заключительное испытание – это всего один день на крупнейшем спортивном мероприятии в мире, а медаль – это символическая награда за труды. Но я получала награду каждый день, пока шла к Играм. Весь путь был золотым. А вы что сделаете сегодня, чтобы вызолотить свою жизнь?

Все просто, пока идет хорошо, но если что-то идет не по плану и ты вдруг скатываешься к подножию горы, потребуется целая стратегия, чтобы вернуться на вершину. Часто хватает поддержки. Нужно окружить себя настоящей командой и просить помощи, когда необходимо. Существует заблуждение, что просьба о помощи – это слабость, но это не так. Мы называем это работой сообща. Когда вы чувствуете единство с кем-либо, груз становится легче, вы поддерживаєте человека, а он – вас. Каждый может найти человека, с которым пройдет жизнь, взявшись за руки, будь то друг или партнер по команде, а организациям нужна поддержка других организаций. И, если все будут поступать так, мир станет намного лучше.

**Канада**

**ГЛЕНРОЙ ГИЛБЕРТ,**

**олимпийский чемпион по легкой атлетике<sup>[4]</sup>**

***Вехи карьеры***

- 1996 г. – чемпион Олимпиады в Атланте (эстафета 4 × 100 м).
- 1996 г. – 1-е место на чемпионате мира в Афинах (эстафета 4 × 100 м).
- 1995 г. – чемпион Панамериканских игр (100 м).
- 1996 г. – 1-е место на чемпионате мира в Гётеборге (эстафета 4 × 100 м).
- 1993 г. – бронзовый призер чемпионата мира в Штутгарте (эстафета 4 × 100 м).
- Восемь раз участвовал в Олимпийских играх – пять раз в качестве спортсмена (1988, 1992, 1994, 1996, 2000) и три – в качестве тренера.
- 2004 г. – член Зала олимпийской славы.
- 2008 г. – член Зала спортивной славы Канады.

Для меня спорт – метафора жизни. Уроки, которые я усвоил за спортивную карьеру, я применяю и в обычной жизни, и, думаю, они сделали меня менее эгоистичным. Я научился дисциплине и стойкости, лучше стал работать в команде, ценить проделанный путь, а не смотреть только на конечную цель. Эти уроки неоценимы для меня как спортсмена и человека.

В спорт меня привела жажда соревнования. Мне нравилось сравнивать свои силы с силами других. Но, серьезно занявшись легкой атлетикой, я быстро понял, что всегда найдутся люди гораздо талантливее и, пытаюсь соревноваться с ними, я столкнусь с разочарованием. Так что я начал ставить цели, которые были мне по плечу, а не думать, с кем я там меряюсь силами. Это была своего рода эволюция: от попыток побеждать всех подряд я перешел к соизмерению своих возможностей и целей.

Нельзя сказать, что талант – самое важное. Если бы нужно было посчитать составляющие успеха в процентах, я бы сказал, что где-то на 70 % – это упорный труд, а талант – на оставшиеся 30 %. На самом деле я свой талант никогда особенно и не переоценивал, скорее я был из тех, кто не знает, когда нужно остановиться. Каждый раз выкладывался по максимуму. В моем случае труда и пота, конечно, было больше, чем таланта.

Не думаю, что есть какой-то особый рецепт успеха. В него входит все то, о чем люди вспоминают, глядя на спортсмена, достигающего вершин: тяжкий труд, самоотдача и выносливость. Вот и все. Но я думаю, есть еще один компонент – удача.

За спортивную карьеру мне выпадало немало интересных возможностей. В 1994 г. во время соревнований по бобслею на зимних Олимпийских играх в Лиллехаммере, там, на вершине холма, случиться могло что угодно. Несколько раз мы врезались в стенку желоба. Я серьезно занимался легкой атлетикой, но пользовался и другими возможностями, и мне очень повезло, что они себя оправдали. Бобслеем я увлекся в первую очередь потому, что мне надоело заниматься одной только легкой атлетикой. Я начинал терять вкус к спорту, не испытывал больше вдохновения, не видел целей, которые хотел бы покорить. Вот я и решил попробовать бобслей, тем более что если всю зиму толкать боб, непременно станешь сильнее и лучше сможешь проходить этап разгона в спринте на стометровку – первые 40–50 м.

Как оказалось, расчет был верен. Уже на следующее лето я показал свое лучшее на тот момент время в стометровке, а все благодаря бобслею. Я пошел на риск, и многие думали, что после бобслейного сезона я уже не смогу вернуться. Но вырваться из монотонности атлетики оказалось правильным решением, которое пошло мне на пользу и физически и психологически. Вернувшись к спринту, я почувствовал прилив энергии и желания, а это, как мне кажется, важный фактор, если намерен еще долго заниматься спортом.

Время от времени я продолжал пробовать новое, поэтому на дорожку всегда возвращался посвежевшим. Например, весной 1996 г. я принял приглашение от клуба San Francisco 49ers, хотя поиграть толком не получилось – почти сразу растянул руку, принимая пас.

Вне зависимости от результата, для меня всегда было принципиально важно сохранять желание заниматься спортом и не терять вдохновения. Сейчас я как тренер также призываю своих подопечных не жалеть времени на восполнение сил – и физических и душевных. Не так-то это просто, когда работаешь с молодежью, которая все время рвется вперед. Но на пути к цели им необходимо видеть картину целиком. Даже если всегда бегаешь на 100 м, карьера – это марафон, а не спринт. И этот процесс должен быть в радость.

Не отрицаю, что золотая медаль на летних Играх в Атланте в 1996 г. стала вершиной моей карьеры. Но она была естественным следствием и для меня лично, и для всей нашей эстафетной команды. Наш поход окончился олимпийским золотом, но начался он в 1992 г., и мы сильно изменились за те четыре года – прошли долгий путь. На нем было много взлетов и поражений, но мы выстояли, и это привело нас к победе в Атланте.

Да, мы выиграли Олимпиаду, а это главная цель любого спортсмена. Но нам бы не удалось ее достичь, не пройди мы весь предшествовавший ей путь. Вот один из самых важных уроков, которые я вынес из своей спортивной карьеры: дело не в одном событии, а в длинной цепи событий, которые в итоге складываются во что-то намного большее, чем любая победа одного человека.

В этой главе мы узнали психологические тактики достижения успеха нескольких спортсменов. Им есть чем поделиться с нами, они могут научить нас выступать в спорте и в обычной жизни на чемпионском уровне – не хуже олимпийцев. Не откладывая, найдите время подумать над их золотыми мыслями. Похожи ли те испытания, через которые прошли эти медалисты, на те, с которыми сталкиваетесь вы? Можете ли вы последовать их примеру?

На каком этапе пути от хороших выступлений к золотым медалям вы сейчас находитесь? Сможете ли, как Дункан Армстронг, не упускать цель из вида? Не растеряете оптимизм и стойкость, восстанавливаясь после травм, как Ник Хайсонг и Фил Маре? Сохраните несгибаемую волю, как Дана Хи, попав в сложную ситуацию? Каждый может научиться думать, чувствовать и действовать как чемпион, так что держите в уме эти несколько уроков от золотых медалистов Олимпиады, когда будете выступать сами.

## **Глава девятая**

# **Первоклассный план выступления**

*Кто не готовит почву для победы, тот готовит ее для поражения.*

*Бенджамин Франклин*

Как учесть все необходимое для выработки одного простого, но реального плана? Ключ к этому, как и к вашей непосредственной цели, в том, чтобы составить мысленный план наступления, который бы продвигал вас вперед. Начните с оценки качества своего подхода к выступлениям по критериям, приведенным ниже. Это поможет освоить победную мысленную тренировку и составить план соревнования. Потом организуйте подготовку к соревнованиям таким образом, чтобы полностью контролировать происходящее, когда раздастся сигнальный выстрел или коснется льда шайба. Узнайте, как, когда потребуется, настроить себя на победу правильным мысленным диалогом, и проследите за тем, чтобы не совершать распространенных психологических ошибок, которые спортсмены допускают на соревнованиях высокого уровня. И постарайтесь найти душевный баланс в постоянной круговерти, непредсказуемости и неопределенности жизни, держа под контролем то, что можно.

## Критерии для оценки психологического подхода

Какие стороны вашего психологического подхода к спорту особенно сильны? А что выходит не слишком хорошо? Во-первых, нужно оценить его текущее состояние, чтобы выявить сильные стороны и наметить направления роста. Во-вторых, обдумайте, какие шаги нужно предпринять и что именно вы сделаете для развития психологических навыков и стратегий до максимально возможного уровня. В-третьих, точно определите, как эти навыки и стратегии применять на тренировках и соревнованиях. В-четвертых, составьте личный психологический план действий и мысленно отшлифуйте его, чтобы он всегда был наготове, когда потребуется.

Вот список критериев, который подойдет для быстрой оценки вашего подхода. Просмотрите его прямо сейчас и проанализируйте выступления за последние три месяца. Честно и как можно точнее поставьте баллы по шкале от 1 до 10 (1 = низкий балл, 10 = высокий) за следующие параметры:

\_\_\_ *Постановка цели:* я ежедневно ставлю внятные задачи по самосовершенствованию и точно знаю, чего хочу достичь в долгосрочной перспективе.

\_\_\_ *Воображение:* я ясно могу представить и почувствовать, как тренируюсь с полной отдачей.

\_\_\_ *Внутренний диалог:* мои мысли простые, позитивные и вдохновляющие.

\_\_\_ *Твердость:* я придерживаюсь подхода «могу и сделаю», когда это важнее всего.

\_\_\_ *Сосредоточенность:* я иду к цели и не отвлекаюсь.

\_\_\_ *Контроль дыхания:* в волнительные моменты я дышу легко и глубоко.

\_\_\_ *Стойкость:* я не боюсь сложностей и сохраняю оптимизм перед лицом трудностей.

\_\_\_ *Приручение нервов:* мои мурашки бегают строем.

\_\_\_ *Оптимизм:* в спорте я не забываю о радости, игре и чувстве юмора, не даю себе скучать, нервничать слишком сильно и воспринимать все излишне серьезно.

\_\_\_ *Язык тела:* я держусь как чемпион.

\_\_\_ *Напряжение:* я поддерживаю энергию на нужном уровне (не



слишком высоким, не слишком низким).

\_\_\_ *Самовнушение:* я регулярно проговариваю про себя воодушевляющие фразы, вникая в их смысл и веря в них.

*Итого:* \_\_\_\_\_

Много набрали? Итоговая сумма может составлять от 12 до 120 баллов, а средний показатель – 60. Выстраивайте психологический подход так, чтобы счет составлял как минимум 84 балла, то есть по 7 или больше баллов за каждый пункт. Старайтесь постоянно совершенствовать каждый навык. Обязательно помните, что все эти навыки взаимосвязаны, так что работа над одним улучшит и другие е.

*План психологических тренировок.* Вот вам образец того, как может выглядеть план улучшения психологического подхода. Представьте, что набрали минимальный балл за «Твердость» и поставили себе цель повысить результат, скажем, за 21 день. Прочтите раздел «Твердость: тренируй мышцу уверенности» и задайте себе семь вопросов, эту мышцу разминающих. На тренировках старайтесь поддерживать соответствующий язык тела и мимику. Вспомните прошлое лучшее выступление и прокручивайте его перед мысленным взором.

Решитесь никогда не переставать совершенствоваться. Таким образом вы сможете развивать еще один-два критерия из списка в течение выбранного времени. Может, это будет неделя, может, три, но, если поставили перед собой цель, не отступайте.

Важно отметить, что на такую тренировку не требуется много времени. Например, можно тренировать дыхание (система 15 секунд), остановившись на красный свет светофора, сидя в очереди, в любую свободную минуту в течение дня. Хорошим напоминанием могут послужить расклеенные листочки «Думай о золоте!» или золотистая точка.

*Психологический план для соревнований.* Думайте о дне соревнований как о времени показать себя, а не тренироваться. Сэм Снид, один из сильнейших в мире гольфистов, любил повторять: «С какой девушкой пришел, с той и танцуй». В случае соревнований это означает, что обходиться нужно тем, что имеешь, и менять что-то уже поздно. Вносите мелкие правки, если нужно, но не пытайтесь изменить стиль игры во время матча. Не давайте тому, чего у вас нет, помешать тому, что у вас есть. Смиритесь с той формой, в какой вы сегодня, и постарайтесь извлечь максимум. Будьте здесь и сейчас, сосредоточившись на том, что получается в настоящий момент. Говоря языком психологического подхода, ставьте две-три задачи на каждые соревнования. Найдите способы не сбиться с

победного настроения на протяжении всего состязания. Запишите поставленные задачи, можно даже в порядке важности, на листочке и возьмите его с собой на соревнования. Сформулируйте их в позитивном ключе и в настоящем времени, чтобы можно было сосредоточиться на том, что бы вы хотели, чтобы случилось, а не на том, чего надеетесь избежать (например, напишите «смотри вперед», а не «не отвлекайся»).

Выбор психологических задач на соревнование определяет, на каких именно сторонах подхода вам важнее всего сделать акцент во время выступления в том или ином случае. Нужно дышать глубоко, чтобы снизить мышечное напряжение? Поддерживать позитивный язык тела вне зависимости от того, как складывается соревнование? Быстро приходить в норму после отвлечения или допущенной ошибки?

Лучший опыт, который здесь можно получить, – идти и сражаться что есть сил, развивать психологические навыки, выкладываясь по полной на этом самом соревновании. Каждый раз меняйте цели и решайте, что важнее всего здесь и сейчас.

Вот пример психологического плана для соревнований.

Моя цель на сегодня – сражаться изо всех сил. Я добьюсь этой цели, выполняя следующие задачи:

- а) Выступаю осознанно и со страстью.
- б) Каждый раз делаю одно дело, но хорошо.
- в) Мыслю, чувствую и действую уверенно на всем протяжении соревнований.

## Психологическая подготовка перед выступлением

Легендарный баскетболист Хэнк Аарон говорил: «Все зависит от того, как готовишься к битве». Подготовка к выступлению – это хорошо описанный, подробный порядок действий, которому нужно внимательно следовать в ответственные дни, чтобы ко времени старта быть готовым физически и психологически (не замешкаться и не перегореть слишком рано). Простая и надежная схема действий дает вам фору перед соперниками. Она дарит уверенность и предсказуемость, которые могут смягчить ППС, то есть Предсоревновательный синдром. Он заключается в том, что перед соревнованием спортсмены испытывают повышенную нервозность, возбудимость и раздражимость. Но правильная подготовка позволяет сделать работу тела и разума слаженной, не допуская разлада на поле. Она же служит щитом от любого типа отвлекающих факторов, таких как непрошенные советы или словесные дуэли (перепалки) с соперниками, пытающимися выбить вас из колеи. Просто не обращайте внимания на все подобные неудобства перед выступлением. Например, некоторые спортсмены отгораживаются от мира наушниками и слушают любимую музыку, другие закрывают глаза и представляют план игры.

Как подготовиться правильно? Вот вам домашнее задание, которое поможет лучше развить собственную предстартовую стратегию. Вспомните, что вы думали, чувствовали, как готовились к лучшим и худшим для вас соревнованиям. В чем было сходство, а в чем – отличие? Разница между результатами тех событий вовсе не случайна, на исход влияет то, что мы делаем перед выступлением. Может, стоит также спросить об этом товарищей по команде и тренеров.

Что вы делаете перед игрой, чтобы задать правильный тон? Самоанализ – ключ к изменениям.

- Слушаете вы любимые песни?
- Уделяете несколько минут визуализации удачного выступления?
- Практикуете медленное и глубокое дыхание, чтобы успокоить разум и настроить тело?
- Любите общаться с членами команды или уходите в себя?
- Избегаете контакта с неприятными людьми, чтобы оставаться в хорошем настроении?

Отмечайте повторяющиеся психологические и физические модели поведения, чтобы заменить все негативные на продуктивные. Что вам

помогает играть лучше? Что мешает? Как легче всего не поддаваться отвлекающим факторам? Влияет ли как-то важность соревнований на вашу подготовку ко дню икс? Подумайте о том, как вы ведете себя в середине выступления и после него (например, остаетесь твердым как скала или поддаетесь волнению? Готовы идти на компромиссы ради победы?).

После выявления своих склонностей составьте план наступления, то есть продумайте меры, которые нужно принять, чтобы выступать на максимально высоком уровне. Наличие четкого плана действий позволяет выйти на старт с идеальным настроением. Приверженность плану на протяжении многих соревнований также даст возможность бороться ровнее и предсказуемее на протяжении всего сезона.

Продумывая план подготовки, особенно последний час перед началом, определите, насколько активны в это время ваши мысли и чувства, чтобы полностью раскрыть физические способности. Не забудьте перечитать список психологических задач за день до выступления и потратьте на него пару минут во время непосредственной подготовки. Отвлечься от тревожных мыслей и не придирайтесь к себе по мелочам поможет и выполнение той же самой разминки, которую вы обычно выполняете перед тренировками. Помните, что в этот день нужно сосредоточиться на хорошем.

Делайте все необходимое, чтобы выступить на высоте. Одна студентка-гимнастка поделилась со мной недавним открытием: выполнение нескольких танцевальных движений и общение с партнерами по команде помогает ей выступать гораздо лучше, чем прошлая стратегия, когда она оставалась наедине с собой. Россиянин Федор Емельяненко, бывший борец смешанных боевых искусств в тяжелом весе, который в лучшие годы не знал поражений на протяжении почти десяти лет, перед боями просто расслаблялся и играл в раздевалке в карты с тренерами и другими сотрудниками команды.

К сожалению, некоторые спортсмены пренебрегают подготовкой, как раз когда она наиболее важна. Приучите себя выполнять некий ритуал перед каждым соревнованием вне зависимости от его уровня или того, с кем придется биться. Однако будьте готовы и к нарушению распорядка, если начало соревнований задерживается или вы прибываете на место позже запланированного. Если привычный уклад приедается или вы находите лучший способ подготовки, внесите необходимые изменения, но лучше сначала опробуйте перед тренировкой или сборами, чтобы решить, нужны ли они.

О своей предстартовой подготовке мне рассказал канадец Дафф

Гибсон, чемпион по скелетону Олимпиады-2006 в Турине. Он пояснил:

Когда идешь на соревнования, понимаешь, что этот ритуал выполнял уже много лет подряд, но при этом я всегда готов немного изменить его, чтобы подстроить под конкретные физические или психологические потребности или под воздействием внешних факторов. Мне важно не загонять себя в слишком жесткие рамки, потому что я не хочу, чтобы какая-нибудь накладка в расписании или непредвиденные обстоятельства сбили мне настрой. Я обычно не слушаю музыку. Предпочитаю побыть в тишине, потому что это помогает мне прислушаться к собственным ощущениям и хорошенько разогреться. Хочу быть в ладу со своими энергетическими ритмами, найти необходимый баланс в физическом и психологическом напряжении. И нужно следить за уровнем мышечного напряжения и другими физическими показателями, чтобы в случае чего обратиться к врачу команды.

А что вы обычно делаете после соревнований? После них нужно сделать упражнения на растяжку, полноценно питаться, пить достаточное количество жидкости, поговорить с другими членами команды о том, что прошло хорошо, поблагодарить их. Думать о хорошем. Вечером в тот же день или на следующий проанализировать выступление или поразмышлять о том, над чем еще нужно работать.

*Не впадайте в суеверия.* Им подвержены многие спортсмены. Часто мы носим с собой талисманы на удачу, надеваем определенную одежду. Нам кажется, что эти предметы помогут собраться перед соревнованиями. И наряду с хорошо отработанным подготовительным ритуалом эти мелочи тоже подкармливают в нас хорошего волка-победителя.

Американский гимнаст Данелл Лейва в 2011 г. стал абсолютным чемпионом США и бронзовым призером Олимпиады-2012 в Лондоне. Многие запомнили «счастливое полотенце», которое всегда было при нем перед соревнованиями. Лейва накрывался им, чтобы не отвлекаться на шум, как это нередко делают теннисисты. К счастью для соперников, он всегда держал его чистым. Лейва шутил: «Ну конечно, я его стираю. Оно же потом потное и грязное».

Однако не стоит увлекаться приметам и ритуалами слишком сильно. Если что-то из обязательного списка сделать не получится, волнение может совершенно выйти из-под контроля, придется справляться с

непосредственной причиной тревоги и стресса. Понятно, что приметы и все прочее не гарантируют успешное выступление. Великий игрок New York Yankees Бейб Рут, прозванный Султаном удара за мастерскую игру на питчерской горке, делился своим взглядом на суеверия: «У меня-то суеверие всего одно. Надо обязательно обежать все базы, когда выбиваешь хоум-ран».

## Напутствие самому себе

Короткое подбадривание самого себя перед выступлением в день соревнований может придать новые силы, особенно когда начинает рычать злой волк сомнений. Такой разговор должен быть подогнан специально под личные нужды и текущую ситуацию. Вот пять основных принципов, которые отличают эффективный диалог с самим собой:

1. Речь должна быть краткой, ясной и *вдохновляющей*.
2. Вспомните прошлые успехи, чтобы повысить *уверенность*.
3. Напомните себе, на чем нужно *сосредоточиться*, чтобы выступать как можно лучше.
4. Помните, что вам нечего терять, но можно многое *выиграть*.
5. Пообещайте себе получать *удовольствие* от каждой минуты.

Послушаем две предстартовые речи, которые произносились на студенческом баскетбольном чемпионате «Мартовское безумие». Заметьте, что в каждой из них соблюдаются все пять принципов.

Тренеру очень важно знать, что движет командой. Иначе можно случайно разволновать команду, вместо того чтобы взбодрить ее. Билли Донован, тренер сборной Университета Флориды, произнес первую речь перед командой накануне первой игры против Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе на чемпионате Национальной ассоциации студенческого спорта в 2006 г. Gators выиграли у Bruins, первый раз одержав победу на двух чемпионатах ассоциации подряд. Слово тренеру Доновану:

Парни, сегодня нечего думать о прошлом или о будущем. Думайте о настоящем моменте. Вы должны захотеть, чтобы этот вечер не кончался. Вы должны захотеть бегать, играть, защищаться всю ночь напролет. Вы должны жить настоящим, понимать, что будет непросто, не все пойдет гладко. Но это – сложности и препятствия – и сплотило нас как команду. Живите сейчас, цените каждую минуту, выходите и играйте как настоящая команда.

Вторую речь произнес тренер Канзасского университета Билл Селф. Поводом стал матч против команды Мемфисского университета на чемпионате Национальной ассоциации студенческого спорта в 2008 г., на

котором его Jayhawks одержали славную победу над Tigers, считавшимися фаворитами игры. Слово тренеру Селфу:

Парни, у вас был невероятный год, вы стали лучшей командой в истории Канзасского университета. Только вдумайтесь. Лучшая команда в истории университета. Этого уже никто не отнимет. Никто. А раз этот титул у вас уже не отнять, то и терять вам сегодня нечего. Нечего. Но еще можно многое выиграть. Я так уверен в вашей победе, потому что сейчас нам ни на йоту не нужно менять себя. За тридцать девять прошлых игр вы показали, как решительно настроены играть, как будете обороняться, как будете подбирать мячи, как будете их перехватывать. Нам просто нужно играть как всегда. Ну, за дело!

Теперь представьте на минутку, что вы – многообещающий пловец и сидите в комнате ожидания прямо перед выходом на старт, где на дорожках встретитесь лицом к лицу с главными соперниками. И, когда замечаете рядом других сильных пловцов, в вас просыпается и начинает рычать злой волк. Как с ним справиться? Вот пример внутреннего диалога, в который можно включить мысли, непосредственно касающиеся предстоящего заплыва:

Так, надо вдохнуть несколько раз поглубже и настроиться. Я в хорошей форме и готов к гонке. Это другим пловцам надо меня одолеть, а не мне их. Снова и снова представляю, как моя рука первой касается стены. Теперь время подумать, что мне сделать, чтобы плыть быстрее и показать сегодня лучший результат. Положусь на свою технику, не замешкаюсь на переворотах и припущу на последнем отрезке. Мне нечего терять, но я многое могу выиграть. Буду ценить каждое мгновение, что бы оно ни несло. Я делаю все, что в моих силах, так что дам себе волю, получу удовольствие и всем покажу, на что способен!



## **Психологические ошибки на важных соревнованиях**

*Не проиграй игру еще до начала.*

*Даррелл Роял, бывший главный тренер по футболу сборной Техасского университета*

Рассмотрим три основные психологические ошибки (ПО), которые совершают спортсмены на важных соревнованиях или в день решающего матча. Ошибки могут быть следующими: 1) переоценка значимости исхода, 2) перенапряжение, 3) негативный настрой. Они ведут к провалам на поле, которых можно избежать. Чтобы играть на чемпионском уровне, нужно положить им конец и не дать испортить выступление. К счастью, для искоренения таких ошибок существуют меры корректировки (МК), которыми легко воспользоваться. Независимо от того, на каком этапе находится сезон, кто ваш противник, насколько значима игра, конечная цель всегда одна и та же – выступать на максимальном для себя уровне от начала и до конца. Если выполнить это условие, покажете в назначенный день свой лучший результат.

Ник Сабан, главный тренер по футболу Университета Алабамы, спрашивал свою команду перед началом матча Национального чемпионата BCS в 2012 г.: «На какой худший счет вы согласны? Насколько готовы стараться, сколько энергии, воодушевления, сил – всех этих невидимых активов – собираетесь вложить в игру?» Crimson Tide разгромили команду Луизианского университета со счетом 21: 0. Алабамский клуб сосредоточился на самой игре, а не на том, как она важна. Они делали то, чему их научили, а не пытались прыгнуть выше головы. Они думали о хорошем, а не о плохом. Обратите внимание на то, что сказал Сабан журналистам после игры:

Они, конечно, играли не идеально. Один гол с игры у нас не получился. Мы долго не могли заработать тачдаун. Но парни продолжали играть, и никто не дал слабину, что бы ни происходило на поле. И я думаю, такое отношение определяет нас как команду. Мы просто играем за один раз одну игру, доводим ее до конца. И как бы ни складывались обстоятельства

предыдущего матча, верим, что в этот раз... все получится. Полагаю, этот дух и определяет стиль нашей игры.

*Первая психологическая ошибка: переоценка значимости исхода.* Лучшее выступление можно продемонстрировать только в настоящий момент, так что решение преувеличить значимость результата даже важного соревнования – ошибка, которая дорого обходится многим спортсменам. Почему? Из-за всех уже вложенных в подготовку усилий, больших надежд на победу (или достижение нового личного рекорда) и страха поражения (или недостижения личного рекорда). Когда спортсмен допускает эту ошибку и заглядывает слишком далеко вперед, думая о возможности победы или поражения, он часто играет не так, как мог бы, из-за рассеянности и невнимания. Заранее снизьте градус напряжения. Вам надо думать не о победе, а об игре. Если вы склонны к преувеличению значимости результатов в момент самого выступления, необходимый МК будет таким: *перестаньте накручивать себя из-за победы или поражения.* Если сосредоточиться на процессе, о счете думать не придется. Следуйте плану игры или гонки шаг за шагом, думая только о том, что следует сделать дальше. Как только заметите, что поддаетесь мыслям, не касающимся команды, или беспокоитесь о результате, одергивайте себя. Осознанно возвращайте внимание к «здесь и сейчас», убедитесь, что думаете только о том, что нужно. Работайте и просто до самого свистка или финишной черты показывайте хорошую игру (или проведите раунд, или сделайте бросок). А результат подождет.

Не позволяйте уму работать вхолостую или себе попусту растрачивать внимание на внешние факторы, которые от вас напрямую не зависят. Это касается всей суеты и шумихи, всегда окружающих соревнования и любые спортивные мероприятия. От старта до финиша помните, зачем вы здесь, поправляя только штрихи и заботясь только о поставленных задачах, которые как раз зависят от вас. Сохранение ориентиров особенно важно, когда силы покидают или до конца игры остается совсем мало времени. Не гонитесь за победой, лучше пусть она найдет вас.

*Вторая психологическая ошибка: перенапряжение.* Еще одна распространенная ПО, которую спортсмены совершают на чемпионатах, национальных первенствах или в борьбе с более титулованным противником. Из-за повышенных ожиданий и волнения, естественных для крупных соревнований, они могут переусердствовать, ведь многим кажется, что в таких случаях нужно выступать лучше обычного. Вместо того чтобы слишком стараться, напрягаться и поступать необдуманно,

просто выступайте ровно. Вера в то, что под давлением обстоятельств можно вдруг начать играть хорошо, как никогда, или найти в себе сверхъестественные силы, – всего лишь заблуждение. Напротив, эта ошибка только отнимет энергию и мешает хорошо делать то, что вы умеете.

В качестве МК всегда *помните о том, что позволило вам выйти на такой высокий уровень, в том числе и о сегодняшней подготовке к соревнованию*. Вы заслужили право быть здесь. Если вы хорошо подготовлены, нет нужды менять что-либо прямо сейчас или во время игры, что вы еще не опробовали на тренировках. Действуйте как обычно и делайте все от вас зависящее – больше ничего не требуется. Доверяйте таланту, который вы развивали на занятиях, полагайтесь на интуицию и автоматизм физических навыков.

*Третья психологическая ошибка: негативный настрой*. Одна из самых частых ПО – ожидание от себя только безупречных выступлений (или ожидание идеальных условий). Эта ошибка особенно распространена на таких международных соревнованиях, как Олимпийские игры, Уимблдонский турнир, Кубок мира. Многие их участники не осознают, что каждый имеет право на ошибку. Им почему-то кажется, что для победы их действия (как и их товарищей по команде) должны быть образцовыми на каждой игре, при каждом броске или ведении мяча. Или что на кону вся их ценность как человека. Но вместо того, чтобы сжать волю в кулак, при таком подходе вы сами будете зажаты.

Примите МК, *сменив негативный настрой на позитивный*. Пресекайте дурные мысли на корню, иначе злой волк возьмет верх, как только случится что-то непредвиденное или нежелательное. Скажем, игроки команды выстроятся не по оговоренной схеме или судьи допустят ошибку. Не впадайте в злость, панику или отчаяние. Сразу же отбросьте плохие мысли (например, выбросьте травинку-ошибку), иначе так и будете таскать этот груз всю оставшуюся игру и потащите его в следующую. Еще до начала всегда обещайте себе, что сделаете все возможное, но примете все случившееся. Эмоционально отгородитесь от любых неприятностей и неудач, которые могут случиться в этот день, оставайтесь к ним глухи. Такой чемпионский подход позволит сохранять хладнокровие и уверенность на протяжении всей игры и поможет вам показать свой талант во всей красе.

## Удар с полутора метров и параллельные вселенные

*Сохраните спокойствие и гармонию души перед миллионом миров.*

*Уолт Уитмен*

Спортивный психолог Боб Ротелла написал бестселлер «Гольф – игра несовершенная» (Golf Is Not a Game of Perfect). Конечно, несовершенная, то и дело случается какое-нибудь досадное недоразумение, например мячик на дереве застревает. Диаметр лунки составляет 10,8 см, а обычного американского мяча – 4,26 см, так что если он оказывается над лункой, то обязательно упадет – если только гравитация не подведет, но она и не подводит.

Так почему же тогда большинство гольфистов так не любят удар всего лишь с полутора метров от лунки? Из-за неправильного настроения, который заметнее всего выражается в том, что мысли затуманиваются сомнениями. А вот хорошие гольфисты, напротив, отличаются настроением от других: они мысленно видят, как мячик падает в лунку, еще не ударив по нему. Конечно, иногда промахиваются и они, но ведь попадают гораздо чаще. Секрет в том, что вы себе представляете, и тогда шансы на то, чтобы воплотить воображаемую картинку в жизнь, растут.

Представьте следующую сцену на воскресной игре следующего Открытого чемпионата США. Наш герой, Джек, играет одновременно в трех параллельных вселенных. В каждой из них он стоит у 18-й, последней, лунки, до которой остается чуть больше метра. Если попадет, выиграет свой первый турнир.

- В Бронзовой вселенной он слишком возбужден.
- В Серебряной вселенной он чересчур волнуется.
- В Золотой он спокоен и сосредоточен.

В Бронзовой вселенной Джек думает, что успешный удар изменит его жизнь к лучшему. В его голове мысли только о том, что принесет ему победа. Он возбужден от предвкушения будущего триумфа, и его внимание рассеивается. Джек пренебрегает привычной подготовкой к удару. Сжимает клюшку, бьет, и мяч укатывается почти на метр дальше, чем нужно, – какое разочарование!

В Серебряной вселенной Джек думает, что промах сломает ему жизнь. В его голове мысли только о том, что его засмеют, покроют позором. Он пытается не промахнуться, а не присутствует мысленно «здесь и сейчас». Затянув подготовку к удару и нервно оглядываясь по сторонам, он сжимает клюшку, бьет, и мяч не докатывается до цели меньше полуметра – как неловко!

В Золотой вселенной Джек думает: «Оцени, покати, попади». Он бросает взгляд на золотую точку на перчатке для гольфа, делает глубокий вдох. Он не переживает из-за удара, только думает о том, как именно его сделать. Все его мысли заняты тем, чтобы направить мячик по нужной траектории с нужной скоростью. В такой напряженный момент Джек сосредоточен на технике исполнения, то есть на том, как физически выполнить действие, а не на том, какое оно имеет значение в случае удачи или неудачи. Он чуть ослабляет хват, делает плавный замах и слышит, как мяч стучается о дно лунки – победа!

Помните, что мысли определяют чувства, а чувства влияют на выступление. Физические возможности Джека одинаковы во всех трех вселенных. Но удар, сделанный в Золотой, отражает правильный психологический настрой, его разум не скован значимостью удара, как это происходит в Бронзовой и Серебряной вселенных. Его ум ясен (не затуманен), а тело спокойно и полностью сосредоточено на задаче.

Джек понимает, что этот удар внесет какие-то изменения в его жизнь, но не предопределит ее, его чувство собственного достоинства и будущее счастье не зависят от него. Его также не беспокоит, что другие подумают о его попадании или промахе. С таким чемпионским настроением он выполняет все необходимые перед ударом действия и бьет – совершенно уверенно и свободно.

Всегда направляйте внимание на процесс выполнения задачи, а не волнуйтесь о том, чего хотите или боитесь, готовитесь ли победно закатить мячик на турнире, стоя у самой 18-й лунки, или пройти первую лунку в жизни. Будьте как Джек из Золотой вселенной, применяйте урок, приведенный здесь, иначе окажется, что вы ничего не узнали о Джеке!

## Гнись, но не ломайся

*Гнись, но не ломайся, подобно бамбуковому стеблю.*

*Автор неизвестен*

Старайтесь найти как можно лучший баланс между спортом и обычной жизнью. Однако не дайте себя обмануть всем этим рассуждениям об «идеальном балансе», которые так любят журналисты, поскольку все в мире меняется. Вера в то, что можно найти баланс или совершенное соотношение (или простой и легкий компромисс) одновременно во всех сферах жизни – заблуждение.

Пока одна часть находится на подъеме, другая переживает спад. Например, можно усиленно заниматься спортом, но мало времени проводить с друзьями. Иногда вы чувствуете себя здоровым как бык, иногда болеете. Случается, ваша команда играет хорошо, а следующий же матч проигрывает.

Есть этапы, на которых одна сфера жизни ввиду каких-либо обстоятельств становится чуть ли не единственной. Это может быть поездка на футбольные сборы, подготовка к экзаменам, плей-офф чемпионата. Наивно пытаться всегда поддерживать баланс всех сфер.

Однако сосредоточьтесь на поиске эмоционального или душевного баланса в постоянной круговерти, непредсказуемости и неопределенности жизни, подстраиваясь под изменения и держа под контролем то, что можно. Знаменитый французский философ XVI в. Мишель Монтень замечал: «Не умея повелевать событиями, я управляю собой». Иногда жизнь подсовывает нам слабую карту. Чтобы играть как чемпион, распорядитесь как можно лучше и слабой картой, потому что больше ничего не остается.

Чемпионский настрой – ваш туз в рукаве. Овладейте им и постоянно используйте. Задайте себе два вопроса:

1. Как бы я справился со сложившейся ситуацией как чемпион?
2. Что мне сделать сейчас, чтобы оказаться там, где я хочу быть в будущем?

Как уже говорилось выше, перестаньте переживать из-за того, что вы все равно не в силах изменить. Лучше меняйтесь сами и контролируйте, что вам подвластно, держа в уме следующие правила:

- В отношении того, что тяготит вас сейчас, помните, что и это

пройдет.

- Направьте все силы на решение проблемы, а не на раздувание переживаний из-за будущего.

- Вместо того чтобы поддаваться апатии и безделью, предпринимайте конструктивные шаги.

- Не давайте себя в обиду, защищая свои права и интересы, например выделяя достаточно времени на тренировки и отдых. Иногда для этого приходится ставить свои интересы выше чужих. То есть научиться говорить людям «нет» и не поддаваться на уговоры, чтобы не испытывать стресс лишний раз и правильно расставлять приоритеты.

- Разговаривайте с друзьями, родными, психологом, чтобы заручиться их помощью и поддержкой, а не становиться или оставаться отстраненным.

- Продолжайте заботиться о своем здоровье и применять техники расслабления, чтобы сбросить усталость и напряжение.

- Не забывайте о чувстве юмора: находите забавные или хорошие стороны в сложившейся ситуации.

- Прежде всего на пути к успеху занимайте бескомпромиссную позицию в вопросе защиты основных для вас ценностей: здоровья в долгосрочной перспективе, счастья и близких отношений. Как сказал мне один преуспевающий клиент: «Душевное здоровье всегда выше успеха».

Начните действовать взвешенно и дисциплинированно уже здесь и сейчас, чтобы изменения в психологическом подходе стали прочными и устойчивыми. У вас теперь есть все необходимые знания, чтобы выстроить и воплотить психологический план наступления, который поможет двигаться к заветным целям. Зная это, готовы ли вы каждый раз работать над каким-либо из психологических навыков? Принимать меры корректировки, когда необходимо? Когда дело доходит до упорной и добросовестной проработки психологического настроя, меньше говорите и больше делайте!

## Глава десятая

# Долгая карьера сильных духом

*В успехе самое сложное – удержать его.*

*Ирвинг Берлин*

Достижение и поддержание успеха в спорте под силу только самым психологически подготовленным. Чтобы развиваться как спортсмен и достичь личного совершенства, необходимо не жалеть сил и времени на работу над собой на всем долгом пути спортивной карьеры. Если хотите выйти победителем даже из самых непростых обстоятельств, очень важно продолжать работу над собой в своем виде спорта путем ежедневных тренировок, способствующих становлению тела и духа чемпиона.

Совершенство не бывает случайным. Это не просто минутные желания, везение или отдельные успехи. Оно развивается постепенно и достигается постановкой и планомерным достижением сложных целей. Самые известные чемпионы в истории смотрели далеко вперед и продумывали, чего бы они хотели добиться, ежедневно и преданно служа своей стезе. Вы всегда будете знать, куда двигаться, если будете четко представлять цели на день, на неделю.

*Свинья или курица?* Разницу между участием в чем-то и самоотдачей можно показать на примере сказки о курице и свинье. В этой сказке курица предлагает свинье открыть небольшое кафе, где бы подавались завтраки. Она говорит: «Назовем наше заведение «Яичница с беконом»!» Свинья, подумав, чем это может для нее обернуться, отвечает: «Ну нет, спасибо, а то от тебя требуется одно участие, а от меня – самоотдача».

Чтобы выступать на чемпионском уровне, думайте о своей спортивной карьере как о предложении из сказки. Свинья понимает, что для успеха предприятия нужно посвятить делу себя целиком (то есть внести значительный вклад). Иными словами, чтобы стать великим спортсменом, нужно отдаваться делу, не жалея себя. Не будьте курицей, которая хочет лишь слегка участвовать (то есть вносить формальный вклад). Если не будете вкладывать в спорт все силы, предадите заветные цели.

Пэт Райли – бывший тренер и игрок НБА. Сейчас он – президент клуба Miami Heat. Райли выиграл целых девять чемпионских колец НБА –



четыре как главный тренер Los Angeles Lakers, два – как президент Miami Heat, одно – как тренер этого же клуба, и одно – как игрок Lakers. Сам он говорил: «Есть только два типа самоотдачи – она либо есть, либо нет. Пограничного состояния не бывает».

*Неизменная одержимость.* В 1984 г. Брэд Алан Льюис и его напарник по гребле выиграли золотую медаль в парной гребле на Олимпиаде в Лос-Анджелесе, став первыми американскими гребцами, завоевавшими золото с 1964 г., и первыми американцами, взявшими его в парной гребле после 1932 г. Для Льюиса самоотдача была синонимом неизменной одержимости делом. Он рассказывал, как прошел путь от хороших выступлений к олимпийскому золоту в книге «Разыскивается тренер по гребле» (Wanted: Rowing Coach): «Если кто втайне мечтает выиграть Олимпиаду, могу поделиться секретом. В нем всего два слова: «неизменная одержимость». Сама по себе одержимость делу много сил не требует. А вот поддерживать ее все время не так-то просто».

Меня так заинтересовал личный подход Брэда к самосовершенствованию, что я попросил его рассказать побольше о нем и о том, где он сам черпал силы. Вот что ответил Брэд:

Неизменная одержимость делом позволяет все время двигаться вперед – во всяком случае, со мной было так. Во мне всегда была своего рода маниакальность. Моим брату и сестре повезло больше. И поэтому я никогда не умел делать два дела сразу – мне легче посвятить Олимпиаде 100 % себя, чем 83 %. Иначе не могу. Так что, конечно, все остальные стороны жизни от этого страдают, причем годами, но по-другому я не умею. Поддерживать такую увлеченность я смог, разбив весь тренировочный период на однодневные отрезки. Почти каждый день я соревновался с партнерами по тренировкам, часто как раз здесь, в заливе Ньюпорт (Калифорния). Моя медаль – это прежде всего их заслуга, потому что иначе я бы не поднялся на необходимый уровень, не смог бы терпеть боль, не будь их рядом.

*Золотые приоритеты.* Насколько вам важно показать лучшее для себя время или достичь главной спортивной мечты? Хотите ли вы пройти квалификацию для Бостонского марафона, пробежав дистанцию меньше чем за 3 часа 10 минут, играть в университетской команде, участвовать в Олимпиаде – вам необходимо задать себе этот вопрос. Чем выше выбранная планка, тем более продуманным должен быть подход, тем

важнее делать правильные шаги на пути к намеченной цели. Потребуется недюжинная решимость, чтобы улучшать все ключевые моменты своего выступления, затрагивать все психологические аспекты, думать о питании, упражнениях, отношениях и отдыхе.

«Тренировка? Мы говорим о тренировке?» Помните эти знаменитые слова Аллена Айверсона?<sup>[5]</sup> Легенды спорта – от Уолтера Пэйтона до Ларри Берда и Тайгера Вудса – практически жили в зале, превыше всего они ставили добросовестные тренировки и поступательное самосовершенствование. Один спортсмен рассказывал мне, что слышал, будто Майкл Джордан всегда приходил в зал на час раньше других, чтобы поработать над штрафным броском, и это вдохновило моего знакомого тренироваться еще упорнее. Один из величайших борцов и тренеров Дэн Гейбл так говорил о важности расставления приоритетов, особенно в том, что касается тренировок:

Когда вы наконец решаете для себя, чего хотите достичь, приходит время расставить приоритеты. И после этого вы день за днем работаете над главными из них. Наименее значимые могут со временем отпасть, но нельзя дать покачнуться основным. О менее важных, конечно, тоже забывать не стоит, потому что без них вам может прийти несладко. Но не о них нужно думать в первую очередь. За 25 лет, что я работаю тренером и до этого – помощником тренера, я пропустил, кажется, всего одну тренировку. Почему? Потому что для меня они – главный приоритет. День прожит зря, если я не сделал что-то в семье или в профессии, потому что важнее их у меня ничего нет.

Вне сезона приоритеты несколько меняются, они расставляются немного иначе. И в течение спортивной карьеры они тоже претерпевают изменения. Вспомним, например, 15-кратного участника матча всех звезд НБА Коби Брайанта. В последние годы он не раз говорил прессе, что теперь особое значение придает питанию как залогому своего успеха. В частности, он ест больше нежирного мяса и овощей, но отказался от некоторых видов вредных продуктов, которые так любил раньше. «Хочется ужасно, но результат того стоит!» – говорил Брайант о соблюдении диеты.

*Делайте то, что другие не делают.* Звезда футбола Лионель Месси, капитан аргентинской сборной, играющий за клуб Barcelona, в 2011 г. выиграл Золотой мяч ФИФА и стал первым, кто получил его в третий раз подряд. Месси снова заявил о себе в 2012 г., побив сорокалетний рекорд

немецкого футболиста Герда Мюллера по количеству забитых голов в одном сезоне – их было ни много ни мало 91. За свои достижения был в четвертый раз удостоен звания лучшего футболиста мира.

Личными и командными успехами Месси обязан своей самоотдаче. Он говорил: «Моя жертва в том, что я покинул Аргентину, покинул свою семью, чтобы начать новую жизнь... Все, что я делал, я делал во имя футбола, чтобы воплотить свою мечту. Поэтому я не ходил с друзьями на вечеринки и еще много чего не делал». Звездный бомбардир готов был пойти на необходимые жертвы во имя мечты полностью раскрыть свой потенциал, стать как можно лучшим игроком и членом команды.

Джерри Райс славился как один из самых целеустремленных и трудолюбивых игроков в американский футбол и был введен в футбольный Зал славы. Его личные изнурительные тренировки в межсезонье позволяли ему сохранять великолепную форму, так что на сборах он ежегодно прекрасно показывал себя в матчах и не был подвержен травмам. Занятия его включали бег на 4 км вверх по крутому холму. За долгие годы к нему на совместные тренировки приезжали многие игроки НФЛ, но никто не задерживался надолго.

Райс говорил: «Сегодня я делаю то, что другие не делают, поэтому завтра сделаю то, чего другие не могут». Благодаря упорному труду и продуманному подходу он удерживал успех на высочайшем уровне. Райс посвятил всю жизнь самосовершенствованию и беззаветно любил спорт. К тому же он не стеснялся тренироваться в компании других сильных спортсменов, что только способствовало улучшению его собственной формы.

*Умение перестраиваться и ценить то, что имеешь.* Боб Тьюксбери, уроженец Конкорда, штат Нью-Гэмпшир, был некогда питчером Главной бейсбольной лиги. Когда он еще учился в Университете Сент-Лео, в 1981 г. его заметили рекрутеры New York Yankees и пригласили в клуб. И, хотя на протяжении всей карьеры он часто страдал от проблем с сухожилием плеча и руки, Тьюксбери более десяти лет активно играл в крупных лигах. Лучший сезон он провел в 1982 г., играя за St. Louis Cardinals и продемонстрировав блестящие статистические показатели (16: 5, и ERA всего 2,16). К тому же в тот год он играл в матче всех звезд и был удостоен приза Сая Янга.

Как бывший бейсболист, а ныне тренер по развитию психологических навыков команды Boston Red Sox, Тьюксбери, как никто другой, со знанием дела может говорить о достижении и удержании успеха в спорте. Перед началом весенних тренировок МЛБ 2013 г. он рассказал мне о своих

наблюдениях и мыслях в связи с этой темой. Говоря о своих бейсбольных достижениях, он затронул два основных момента: умение быстро перестраиваться и ценить то, что имеешь. Он сказал:

Я перенес две операции на руке, [после] второй хирург сказал мне, что я, скорее всего, больше никогда не смогу играть. Я больше никому не был нужен, шесть раз мне отказывали в возвращении в крупные лиги, пришлось играть в менее престижных. Благодаря травме и «понижению» я научился ценить возможность играть на высоком уровне – не у всех бейсболистов она есть. Я понял, что стать игроком крупной лиги хоть на день – уже подарок, не говоря уже об одиннадцати годах!

Так в чем, по мнению Тьюксбери, основные причины того, что имена некоторых одаренных бейсболистов так и остаются неизвестными? Тьюксбери признает, что это неоднозначный вопрос и объяснений может быть несколько, но все же выделяет наиболее вероятные. Во-первых, бейсболисты могут «терять мотивацию, не получая славы и финансовых стимулов на раннем этапе». Во-вторых, некоторые игроки демонстрируют нежелание или неспособность «меняться с возрастом, чтобы дорасти до уровня, достойного основных лиг».

Тьюксбери привел несколько примеров того, как игрок может подниматься на новый уровень: «Питчеру приходится менять стиль броска, полагаясь отныне не столько на силу, сколько на ловкость и неожиданность приемов, а отбивающий уже не стремится отправить мяч как можно дальше, он тоже начинает действовать тоньше».

*Восстановление и подзарядка.* Работайте с полной самоотдачей, но все же будьте осторожны и не перенапрягайтесь. Будьте избирательны в выборе цели и обязательно восстанавливайте силы, чтобы избежать выгорания. Блистательный швейцарский теннисист Роджер Федерер выиграл рекордные 17 турниров серии Большого шлема (хотя бы по разу выиграв в каждом из турниров). В 2012 г. в возрасте 30 лет Федерер был объявлен первой ракеткой мира. В интервью он объяснял свой успех и продолжительность спортивной карьеры решением, принятым еще на ее заре: не пытаться успеть все и не перенапрягаться, принимая приглашения на все турниры и предложения от всех спонсоров. Он всегда выделяет время для отдыха от спорта, чтобы поддерживать физический и психологический тонус, хотя теннис ему по-прежнему нравится.

Чип Бек – профессиональный гольфист, карьера которого на высшем

уровне продолжается уже много лет. Ему 56 лет, и он и сейчас с успехом выступает в Туре чемпионов PGA. За время карьеры Бек трижды становился чемпионом США, представляя Университет Джорджии, одержал четыре победы на Туре PGA, выиграл Кубок Вэрдона за наименьшее число ударов, трижды боролся за Кубок Райдера. К тому же в 1991 г. он прошел турнир Las Vegas Invitational всего за 59 ударов, и сейчас является одним из шести гольфистов в истории Туров PGA, прошедших все 18 лунок за такое рекордно малое число ударов.

Не так давно Бек согласился поделиться со мной размышлениями о своей продолжительной карьере. Он отметил, что гольф – уникальный вид спорта как раз из-за потенциальной продолжительности карьеры, и привел такое сравнение: «Майкл Джордан играл в НБА 13 лет, но это ничто, если вспомнить, что многие гольфисты соревнуются по 30 лет, причем на самом высоком уровне». Яркий пример тому – Том Уотсон, пятикратный победитель Британского открытого чемпионата. Ему уже почти 60, и недавно он все же уступил первенство на Британском открытом чемпионате Стюарту Синку на 72-й лунке.

Во время разговора меня поразила соревновательный дух Бека, страсть, которая не угасла после стольких лет в гольфе. Он затронул несколько ключевых аспектов выступления, таких как психологический, физический и технический, каждый из которых необходим для долгой карьеры:

Важнее всего психологический фактор. Ничто не заставит вас бросить гольф быстрее, чем неумение контролировать нервы, нельзя подходить к подставке для мяча с мыслью «Как это сложно!» или страхом промахнуться. Очень важно найти для себя такую мысль, которая будет держать вас собранным от начала замаха до удара, не позволяя отвлекаться на посторонние мысли. Вот почему счет в уме или визуальные образы так хорошо работают. Великие игроки Джек Никлаус и Хейл Ирвин занимались у одного тренера. Они всегда сосредоточивались только на одном деле, замах у них был очень простой, они не терпели резких изменений. У меня не было таких физических данных, как у некоторых других гольфистов, но сила воли, раз за разом заставлявшая меня приходить на тренировку и всегда держать себя в форме, позволила мне продлить спортивную карьеру. Если не давать себе размякнуть, можно поиграть подольше!

Как и у большинства ветеранов гольфа мирового уровня, у Бека было множество светлых и темных полос. Особенно трудно ему пришлось на Туре PGA сезона 1997/98 г., когда он не прошел отбор на Тур PGA, который мог бы стать для него почти рекордным – 46-м по счету. Бек понял, что перегорел от бесконечной череды турниров и нужно подождать месяца три, а то и полгода, прежде чем вернуться в спорт. Более того, он знал, что для высококлассных выступлений необходим соответствующий отдых. Он говорил: «Нельзя бежать, бежать и бежать вперед. Нужно передохнуть и набраться сил. Как паузы в музыке – иногда они важнее самой музыки».

*На Олимпиаду – как домой.* В процентном отношении в Олимпиаде участвует совсем немного спортсменов, и еще меньше тех, кто приезжает на Игры несколько раз. На самом деле, если верить Википедии, с первой Олимпиады в Афинах в 1896 г. по Олимпиаду-2010 в Ванкувере меньше 500 спортсменов принимали участие в пяти Олимпиадах и меньше 100 из них планируют поучаствовать в шестой. Рекорд по продолжительности участия в Олимпиадах принадлежит канадскому наезднику Йену Миллару, который побывал уже на десяти Играх.

Высокая продолжительность спортивной карьеры, которую часто демонстрируют участники Олимпиады, а иногда и нескольких, объясняется их личным выбором, но отнюдь не случайностью. Такие люди всегда хотят стать еще лучшими спортсменами. Им нравится учиться, тренироваться и соревноваться. Они окружают себя приятными людьми, могут попросить у них поддержки. Давайте теперь обратим внимание на некоторых выдающихся спортсменов, которые много раз приезжали на Олимпийские игры, и узнаем у них, как им удалось удержать успех.

Сегодня Марк Гримметт – продюсер спортивной телепрограммы и главный тренер сборной США по санному спорту. Как спортсмен-саночник, сам Гримметт соревновался с 1990 по 2010 г. и участвовал в пяти зимних Олимпиадах. Он выиграл две медали в парных соревнованиях среди мужчин, получив бронзу в Нагано в 1998 г. и серебро – в Солт-Лейк-Сити в 2002 г. На церемонии открытия Олимпийских игр в Ванкувере Гримметт нес флаг Соединенных Штатов во главе команды. Я поинтересовался у него, как он смог соревноваться на протяжении двух полных десятилетий. Он объяснил это так:

В первую очередь санный спорт – моя страсть, я люблю спорт. А еще я хотел совершенствоваться. Любовь к спорту повлияла на то, как долго я смог соревноваться, а сочетание страсти с желанием развиваться дало мне стимул бороться,

несмотря на все препятствия, и добиваться успеха на протяжении всей карьеры. Думаю, немаловажную роль сыграло и то, что, каким бы опытным я не становился, я всегда был готов учиться. Во многом я обязан своим успехом тем, кто меня окружал.

Питер Уэстбрук с 1976 по 1996 г. всегда проходил отбор в олимпийскую команду США по фехтованию. Шестикратный член сборной США, он выиграл бронзовую медаль в соревновании саблистов в 1984 г. на Олимпиаде в Лос-Анджелесе. 13 раз Уэстбрук становился чемпионом США среди саблистов. Он рассказал мне, как смог продержаться так долго:

Отправляясь на соревнования, я продолжал получать на работе зарплату. И я так обожал фехтование, что с удовольствием посвятил ему несколько десятилетий жизни. Чтобы решиться на шестую Олимпиаду, нужен был крепкий внутренний стержень. Но иначе я просто не мог. Сейчас эта любовь к Играм проявляется уже иначе, я даю шанс тысячам детей и вижу, как их преданность спорту, любовь к нему превращает их в олимпийцев, чемпионов и активных общественных деятелей.

Помимо финансовой поддержки, любви к фехтованию и внутреннего стержня, Питер упоминал и то, что физически и психологически к любым соревнованиям готовился одинаково. Целью этих действий было во время выступления «сосредоточить ум и чувства на настоящем, а не на будущем». Он сказал: «Я представлял себя великолепно обученным роботом, хорошо подготовленным к состязанию».

*Борьба со временем.* Прославленные атлеты строят свою карьеру с прицелом на продолжительный успех, а не на отдельные достижения. Вот несколько спортсменов, долгое время остававшихся в превосходной физической и психологической форме:

- За 21-летнюю карьеру в НБА Роберта Пэриша девять раз выбирали для участия в матче всех звезд, трижды он выигрывал чемпионаты в составе Boston Celtics и один – в Chicago Bulls.

- За 20-летнюю карьеру в НФЛ Джерри Райс заработал 208 тачдаунов и был признан лучшим футболистом всех времен по версии NFL.com.

- За 25-летнюю теннисную карьеру Билли Джин Кинг выиграла 129 титулов в одиночном разряде и шесть раз признавалась разными источниками первой ракеткой мира.

- За 25-летнюю карьеру в НХЛ Марк Мессье шесть раз выигрывал Кубок Стэнли, пять раз в составе Edmonton Oilers и один – в составе New

York Rangers.

- За 27-летнюю карьеру в МЛБ Нолан Райан выиграл 324 игры, причем в семи из них привел команду к победе всухую.

Возраст – не препятствие для успеха. Например, Мартин Бродер, 41-летний вратарь входящего в НХЛ клуба New Jersey Devils, прекрасно играл и в 2013 г., своем 20-м сезоне в Лиге. Пловчиха Дара Торрес – двенадцатикратная олимпийская чемпионка. Она участвовала в пяти Играх, в том числе и в пекинской в 2008-м в возрасте 41 года. В 2013 г. Бернард Хопкинс, выступающий в полутяжелом весе, в возрасте 48 лет установил новый рекорд, когда судьи единогласно присудили ему победу над Тэворисом Клаудом, соперником моложе его на 17 лет. Хопкинс стал самым возрастным спортсменом, завоевавшим титул чемпиона мира.

В 1965 г. Сэм Снид в возрасте 52 лет выиграл Тур PGA Greater Greensboro Open. Лерой Пейдж по прозвищу Сэтчел (Джазист), начинавший карьеру в Черной лиге бейсбола, в 42 года стал самым возрастным новичком в Главной лиге бейсбола. В 1965 г., в возрасте 59 лет, он провел одну из игр на чемпионате в качестве питчера. Многим запомнилась его шутка: «Возраст – лишь состояние мозга. Нет мозгов – нет возраста!»

И нельзя не упомянуть уроженку Японии и правнучку самурая Кэйко Фукуду, которая в 98 лет стала единственной в истории женщиной, получившей по дзюдо высший 10-й дан и черный пояс. Она – единственная женщина в мире и единственный человек в США, удостоенный этого статуса. То же самое можно сказать и о выходце из Индии, гражданине Великобритании Фаудже Сингхе, прозванном Ураганом в Тюрбане, который в 2011 г. в возрасте ста лет пробежал в Торонто полный марафон за 8 часов 25 минут.

А старейшим олимпийским чемпионом стал шведский стрелок Оскар Сван. В 1920 г. на Олимпиаде в Антверпене он выиграл серебряную медаль в возрасте 72 лет. Сван также самый пожилой участник Игр, выигравший золотую медаль, – это произошло еще в 1908 г. на Олимпиаде в Лондоне, когда ему было 64 года. Английская лучница Сибил Ньюолл была самой возрастной женщиной, когда-либо выигрывавшей олимпийское золото, – это произошло в Лондоне в 1908 г., когда ей было 53 года.

Все эти примеры, начиная с футболиста Лионеля Месси и кончая гольфистом Чипом Бекон, доказывают, что для устойчивой и продолжительной карьеры на самом высоком уровне необходима самоотдача и внимание не только к физической форме. Также важны



увлеченность спортом, система поддержки и стойкость перед лицом трудностей. А трудностями могут быть травмы, поражения, смена привычного амплуа.

Помните, почему вы выступаете. Делайте сегодня то, что не будут делать другие. Отдыхайте, расслабляйтесь, восстанавливайте силы, чтобы избежать выгорания. Всегда ищите способы самосовершенствоваться и прорабатывать все аспекты своего выступления. И, зная все это, спросите себя: «Я хочу быть свидетелем или участником? Пожалею себя или выложусь по полной?»

## Эпилог

### Главная победа – над собой

*Конечная цель состоит не в том, чтобы выиграть, но в том, чтобы приложить все усилия и делать все возможное, чтобы победить себя. Это достойная борьба. В ней обретаешь гордость. По этому пути можно идти с уверенностью и высоко поднятой головой, какое бы место ты ни занял в итоге.*

*Билли Миллс, олимпийский чемпион*

Желание совершенствоваться и развивать свои природные дарования и делает человека человеком. Все мы хотим достичь самых важных и сокровенных для нас целей. И все хотят сравнить свои таланты с чужими, не забывая при этом о главных устремлениях. Все хотят проявить себя как можно лучше, борясь за достижение собственного идеала совершенства. А еще многие из нас хотят доказать, что они лучше всех.

У каждого есть потолок выступлений, но не все до него доходят. Причем большинство как раз не доходит. Физические возможности каждого из нас не безграничны, но разум не ограничен ничем, доводим ли мы до максимума развитие своих способностей и потенциала или уже достигли предела.

Поэтому спортсмен в первую очередь должен стремиться понять и перенять чемпионский образ мысли на каждой тренировке и на каждом соревновании. Любой спортсмен может и должен бороться за то, чтобы выступать на максимально высоком для себя уровне, чтобы проверить, удастся ли ему раздвинуть представления о собственных возможностях.

Латинская поговорка гласит: «Audentes fortuna juvat», что значит «Храбрым судьба помогает». Следование чемпионским принципам, раскрытым в этой книге, позволит вам храбро смотреть на поставленные цели. Вы будете готовы ко всему, что только можно предположить, потому что совершенство благоволит чемпионам. Применяйте весь накопленный арсенал психологических и физических навыков.

Никогда не останавливайтесь на достигнутом, чемпионы всегда тянутся к совершенствованию мастерства и преодолению собственных

барьеров. В тренировки и выступления привносите страсть и стремление к соревновательному превосходству. Думайте: «Достигнутое совершенство было хорошо только для вчерашнего дня». Или: «Совершенства можно достичь только сегодня, что было вчера – прошло».

Один из лучших тренеров в истории баскетбола Пэт Райли говорил: «Чемпиону нужна мотивация и до и после победы». Спортсмены должны стремиться к большему мастерству не ради внешних наград, таких как денежные призы или общественное одобрение, а ради внутренних, таких как личностное развитие и удовлетворение.

Чемпионы соревнуются больше из любви к спорту и любопытства – где пределы возможного? Цель чемпиона в том, чтобы выразить себя и подняться на новую ступень, безусловно выполняя то, что нравится и имеет большое значение.

Эл Ортер выигрывал золотые медали по метанию диска на четырех Олимпиадах подряд, с 1956 по 1968 г. Он рассказывал: «Я не собирался тягаться со всем миром, я только хотел превзойти себя». Каждый становится лучше и повышает шансы на успех, когда ощущает себя сам собой. Счастье в любом деле приходит само собой, если мы вкладываем в него душу и не жалеем сил на то, что считаем важным.

Смотрите ли вы на поражения, осознавая не только, что проиграли, но и что способны извлечь из этого урок? Считайте выступление отлично проведенным, если после финального свистка, пересечения финишной прямой или окончания тренировки вы честно можете сказать, что сделали абсолютно все, что было в ваших силах, вне зависимости от результатов. Каждый раз вы будете либо побеждать, либо учиться новому, получая силы для новой попытки. Просто помните, что из разочарований следует извлекать уроки, видя впереди следующие соревнования.

Конькобежец Аполо Оно, рекордсмен по шорт-треку, выиграл восемь олимпийских медалей (из них две золотые). Его философия состоит в том, чтобы жить как можно более полной жизнью и достигать абсолютного совершенства, которое только ему доступно. В книге «Без сожалений: быть лучше, чем вчера» (Zero Regrets: Be Greater Than Yesterday) Оно приводит собственное определение победы:

Побеждать – необязательно значит приходить первым. Занявшие 2-е, 3-е, даже 4-е место – все они победители, кто бы что об этом ни говорил. Просто борешься изо всех сил. И будь что будет.

Ничто не может нарушить внутренний покой, если знаешь, что выложилась по полной, приложил все усилия. Никогда не позволяйте себе проигрывать потому, что разрешили себе «не дожать», приберегли силы во время соревнований. Помните, только вы контролируете свое отношение и степень приложения усилий. Так что всегда стремитесь побить личный рекорд, не обращая внимания на табло счета или место своей команды в турнирной таблице. Приложение максимума сил в поиске собственных физических пределов – это тоже истинное мерило личного успеха.

Ценный жизненный – и спортивный – урок можно извлечь из наставлений Будды:

Лучше одержать победу над собой, чем в тысяче битв. Тогда победа принадлежит тебе. Ее не забрать ни ангелам, ни демонам, ни небесам, ни аду.

Для спортсмена победа над собой означает развитие чемпионского мышления. Не давайте сомнениям в себе и дурным мыслям мешать вам играть так, как вы сами хотите.

Чтобы двигаться вперед, замечайте, когда вы теряете сосредоточенность или действуете по инерции, и вспоминайте о решимости стать чемпионом, для чего нужно соревноваться на самом высоком доступном вам уровне.

Любые преходящие негативные чувства, такие как тревога или скука, используйте как подсказки, что нужно немедленно восстановить стиль мышления чемпиона и придать себе ускорение. Убедитесь, что держите все под контролем и сами принимаете все решения.

Что бы с вами ни случилось – это всегда возможность совершенствоваться. Так что не бойтесь трудностей, какими бы они ни были. Используйте все силы и возможности, а потом пожинайте плоды своих трудов, потому что нет лучшего способа реагировать на жизненные события. Чем чаще вы практикуетесь в таком переключении и добиваетесь успеха, тем устойчивее становится образ мышления чемпиона.

Путь победителя, который нужно пройти, стремясь к лучшей версии самого себя, стоит немалых усилий. На поле и в обычной жизни приходится придерживаться высоких стандартов. Стремление к большему, к тому, чтобы превзойти себя, должно превратиться в правило, а не оставаться исключением. Все силы нужно направлять на то, чтобы каждый день чуть-чуть приближаться к совершенству. Во время соревнований отбросьте лишние мысли и сомнения, будьте как ослик, который видит

перед собой морковку на веревочке.

Имейте мужество идти к заветной цели и в спорте, и повседневной жизни. Если не побоялись начать, не бойтесь и закончить. Повторяйте: «Только золото, не довольствуйся серебром» – и применяйте этот принцип на практике. Раскрывайте весь свой жизненный потенциал на поле и за его пределами, потому что ваша жизнь уникальна. Такое мышление – необходимая победа для *любого* чемпиона. И теперь вы готовы принести торжественную клятву чемпиона:

Я сделаю все, чтобы поддерживать тело сильным, ум – сосредоточенным, а решимость – несгибаемой.

Я готов соревноваться, всегда вкладывая стремление, осознанность и страсть.

Я знаю, что каждая ноющая мышца и капля пота – это шаг к совершенству.

Я стремлюсь к идеалу себя, не соглашаясь на меньшее, и в этом стремлении обрету радость.

Воистину боль всегда наступает, но я с этим справлюсь.

Когда мой разум отказывается сдаваться, тело побеждает.

Я буду учитывать каждое поражение и выносить из него уроки.

Я буду смаковать славные минуты каждой победы.

Завтра я буду бороться с новой силой.

# Приложение А

## Будь чемпионом в учебе

*Учителя открывают дверь. Входят ученики сами.*

*Китайская пословица*

1. Всегда посещайте занятия и не опаздывайте, хочется вам идти или нет.
2. Внимательно следите за ходом занятия, ведите конспект.
3. Участвуйте – задавайте вопросы, вникайте в обсуждения, подходите к преподавателям после занятий, если нужно.
4. Понемногу учитесь каждый день, а не зубрите всё в последнюю ночь. Приучите мозг дисциплинированно работать в определенные часы.
5. Зарабатывайте высокие оценки упорной и вдумчивой учебой – на пути к успеху нет уловок и лазеек. Не ищите обходных путей в том, что касается образования.
6. Верьте, что можете освоить любой предмет, если зададитесь такой целью.
7. Смотрите на учебу как на спорт, состязайтесь на занятиях, воспринимая задания как цель, которую нужно покорить. Соревновательность и взаимопомощь принесут пользу всем.

## Приложение Б

### Спи как чемпион

1. Сколько часов вам нужно, чтоб выспаться? Важно спать столько, сколько требуется именно вам. Ученые полагают, что для большинства людей минимум составляет 8 часов.

2. Выделяйте немного времени перед сном, чтобы выйти из «активного режима». Не стоит решать важные вопросы прямо перед тем, как лечь. Выходите из интернета и выключайте телевизор за час до отхода ко сну. Если чувствуете, что вы на взводе, выберите самую скучную книгу или статью, какую только сможете найти, и прочтите несколько страниц, чтобы они навеяли на вас сон.

3. Выключите или приглушите основное освещение незадолго до сна. Иначе мозг будет считать, что еще день. Если свет или шумы мешают вам спать, используйте специальную маску и беруши.

4. Вместо того чтобы прокручивать в голове события дня или беспокоиться о том, что будет завтра, лучше помечтайте.

5. Выберите мысль или слово, которое вас обнадеживает или умиротворяет, и повторяйте его снова и снова, пока не заснете.

6. Используйте 15-секундную технику дыхания и другие методы снижения стресса, приведенные в книге.

7. Если заснуть все же не получается, не тратьте драгоценное время в кровати. Вставайте и занимайтесь тем, что нравится больше всего, до полного изнеможения.

## Избранная библиография

*Asch S. E.* Effects of Group Pressure upon the Modification and Distortion of Judgements // In *Groups, Leadership and Men*. Edited by Harold Guetzkow/ 177–190. Pittsburgh: Carnegie Press, 1951.

*Bandura A.*, ed. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall, 1977.

*Brooks A., Lack L.* A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration Is Most Recuperative? // *Sleep* 29. No. 6 (2006): 831–840.

*Carney D. R., Cuddy A. J. C., Yap A. J.* Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance // *Psychological Science* 21. No. 10 (October 2010): 1363–1368.

*Clabby J.* Helping Depressed Adolescents: A Menu of Cognitive-Behavioral Techniques for Primary Care // *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry* 8. No. 3 (2006): 131–141.

*Craig J., Yaeger D.* *Gold Medal Strategies: Business Lessons from America's Miracle Team*. Hoboken, NJ: Wiley, 2011.

*Davis H. IV, Liotti M., Ngan E. T., Woodward T. S., Van Snellenberg J. X., van Anders S. M., Smith A., Mayberg H. S.* fMRI BOLD Signal Changes in Elite Swimmers While Viewing Videos of Personal Failure // *Brain Imaging and Behavior* 2 (2008): 84–93.

*Dweck C. S.* *Mindset: The New Psychology of Success*. N. Y.: Random House, 2006.

*Emmons R. A., McCullough M. E.* Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life // *Journal of Personality and Social Psychology* 84. No. 2 (2003): 377–389.

*Feltz D. L., Landers D. M.* The Effects of Mental Practice on Motor Skill Learning: A Meta-Analysis // *Journal of Sport & Exercise Psychology* 5. No. 1 (1983): 25–57.

*Green S., McAlpine G.* *The Way of Baseball: Finding Stillness at 95 mph*. N. Y.: Simon & Schuster, 2011.

*Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Galanis E., Theodorakis Y.* Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis // *Perspectives on Psychological Science* 6, no 4 (July 2011): 348–356.

*Herrigel E.* *Zen in the Art of Archery*. N. Y.: Pantheon Books, 1953.

*Holmes K.* *Just Go For It! 6 Simple Steps to Achieve Success*. L.: Hay



House, 2011.

*Hölzel B., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S. M., Gard T., Lazar S. W.* Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density // *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191 (2011): 36–43.

*Kabat-Zinn J.* *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.* N. Y.: Hyperion, 2005.

*Knight C. J., Boden C. M., Holt N. L.* Junior Tennis Players' Preferences for Parental Behaviors // *Journal of Applied Sport Psychology* 22. No. 4 (2010): 377–391.

*Lewis B. A.* *Wanted: Rowing Coach.* Shark Press, 2007.

*Luders E., Toga A. W., Lepore N., Gaser C.* The Underlying Anatomical Correlates of Long-Term Meditation: Larger Hippocampal and Frontal Volumes of Gray Matter // *NeuroImage* 45. No. 3 (April 15, 2009): 672–78.

*May-Treanor M., Steeg J. L.* *Misty: My Journey Through Volleyball and Life.* N. Y.: Scribner, 2011.

*Mischel W., Shoda Y., Rodriguez M. L.* Delay of Gratification in Children // *Science* 244. No. 4907 (May 26, 1989): 933–938.

*Murakami H.* *What I Talk About When I Talk About Running: A Memoir.* N. Y.: Vintage, 2009.

*Ohno A.* *Zero Regrets: Be Greater Than Yesterday.* N. Y.: Atria, 2010.

*Pedroia D., Delaney E. J.* *Born to Play: My Life in the Game.* N. Y.: Gallery, 2010.

*Phelps M., Abrahamson A.* *No Limits: The Will to Succeed.* N. Y.: Free Press, 2009.

*Rotella B., with Cullen B.* *Golf Is Not a Game of Perfect.* N. Y.: Simon & Schuster, 1995.

*Stewart M.* *Kobe Bryant: Hard to the Hoop.* Millbrook Press, 2000.

*Strack F., Martin L. L., Stepper S.* Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis // *Journal of Personality and Social Psychology* 54. No. 5 (May 1989): 768–777.

*Tang Y-Y., Lu Q., Fan M., Yang Y., Posner M. I.* Mechanisms of White Matter Changes Induced by Meditation // *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109. No. 26 (2012): 10570–10574.

*Triplitt N.* The Dynamogenic Factors in Pacemaking and Competition // *American Journal of Psychology* 9. No. 4 (July 1898): 507–533.

*Verstegen M., Williams P.* *Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body and Your Life.* N. Y.: Rodale, 2005.

*Iidem.* *Core Performance Endurance: A New Fitness and Nutrition Program That Revolutionizes Your Workouts.* N. Y.: Rodale, 2008.

*Idem.* Core Performance Essentials: The Revolutionary Nutrition and Exercise Plan Adapted for Everyday Use. N. Y.: Rodale, 2006.

*Idem.* Core Performance Golf: The Revolutionary Training and Nutrition Program for Success On and Off the Course. N. Y.: Rodale, 2008.

*Idem.* Core Performance Women: Burn Fat and Build Lean Muscle. N. Y.: Rodale, 2009.

Wooden J., Jamison S. Wooden on Leadership: How to Create a Winning Organization. N. Y.: McGraw-Hill, 2005.

## Благодарности

Я бы хотел поблагодарить моего замечательного агента Хелен Циммерманн за ее веру в мое начинание и за все, что она сделала, чтобы воплотить мою мечту о книге в реальность.

Я также признателен Урсуле Кэри, моему редактору, за проницательность и профессионализм. Спасибо Эрин Уильямс, Крису Родсу, Джесс Фромм, Brentу Гэлленбергеру, Эмили Уэбер и всей чемпионской команде издательства Rodale Books.

Отдельно благодарю всех олимпийских чемпионов, которые поделились со мной вдохновляющими историями своих побед: Дункана Армстронга, Джона Монтгомери, Габриэле Чиполлоне, Адама Крика, Дану Хи, Ника Хайсонга, Фила Маре, Натали Кук и Гленроя Гилберта.

Ценный вклад в эту книгу внесли Джим Крейг, д-р Гэрри Холл-старший, Дафф Гибсон, Стив Бакли, Курт Томасевич, Шейла Таормина, д-р Хосе Антонио, Аманда Сейдж, Брэд Алан Льюис, Боб Тьюксбери, Чип Бек, Марк Гримметт и Питер Уэстбрук.

Я многим обязан всем тем лучшим спортсменам и тренерам, у которых годами учился развитию чемпионского мышления и победному отношению к спорту.

И прежде всего благодарю членов любимой семьи: мою жену Анну и дочь Марию Паз. Они делают мою жизнь особенной.

---

---

notes

## **Примечания**

**1**

«Чудо на льду» – победа сборной США над командой СССР, чемпионом мира и олимпийским чемпионом, на зимних Олимпийских играх 1980 г. в Лейк-Плэсиде.

Король Иоанн. Перевод Н. Рыковой.

Юлий Цезарь. Перевод П. Козлова.

Гленрой Гилберт дал интервью Аманде Сейдж, основателю сайта Kickass Canadians («Задиристые канадцы») ([www.kickasscanadians.ca](http://www.kickasscanadians.ca)), специально для этой



В 2002 г. Айверсон дал пресс-конференцию в связи со скандалом из-за систематических пропусков тренировок. Его слова «We talking about practice, man. I mean how silly is that?» впоследствии стали популярной цитатой.