

Мэтью Сайед

ОТ ЛУЧШЕГО К ВЕЛИЧАЙШЕМУ

Как работают принципы успеха в спорте
для достижения жизненных целей



УДК 159.95+796.015
ББК 88.9+75.7
С12

Matthew Syed
THE GREATEST
The Quest for Sporting Perfection

Впервые опубликовано в Великобритании в 2017 году издательством John Murray (Publishers)

Перевод с английского Михаила Попова

Сайед М.

С12 От лучшего к величайшему : Как работают принципы успеха в спорте для достижения жизненных целей / Мэтью Сайед ; [пер. с англ. М. Ю. Попова]. — М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2021. — 336 с.

ISBN 978-5-389-16333-1

Спорт генерирует «иконы культуры» и основывается на базовых для человечества понятиях: героизм, драматичность, состязательность, иерархия, психологизм, нормы морали и погоня за совершенством. Эта книга отвечает на главный вопрос: как можем мы благодаря спорту стать лучшей версией себя?

В своей увлекательной и провокационной книге известный британский журналист Мэтью Сайед рассказывает истории успеха знаменитых спортсменов и команд, показывает, чем привлекателен спорт, как он влияет на жизнь людей, какое место занимает в обществе и какие качества необходимы для того, чтобы стать великим.

Сам выдающийся теннисист в прошлом, участник нескольких Олимпиад, Сайед начинает свой обзор с темы воспитания чемпиона, анализируя роль людей, которые помогают будущим спортсменам на их пути к вершине, — тренеров, родителей, специалистов, других помощников. Основываясь на последних открытиях психологии и нейрофизиологии, он уделяет особое внимание алгоритмам работы мозга, связанным с достижением успеха, а также рассуждает о спорте и его кумирах в более широком контексте — этическом, культурно-историческом и политическом.

«Мы исследуем динамику внутренней мотивации людей, а именно: известную триаду психологических реакций “бей, беги, замри”, готовность человека к риску, парадоксы веры в себя и важность проявления гибкости. Проведем обзор методик, применяемых лучшими спортсменами, тренерами и учеными, которые позволяют атлетам добиться психологической устойчивости. Успех, будь то в спорте или жизни, часто зависит от неуловимых психологических факторов». (*Мэтью Сайед*)

УДК 159.95+796.015
ББК 88.9+75.7

ISBN 978-5-389-16333-1

© Matthew Syed, 2017
© Попов М. Ю., перевод на русский язык, 2021
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021
Азбука Бизнес®

Посвящается Эви и Тедди

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
1. СОЗДАНИЕ ЧЕМПИОНА	17
Тренер	18
Родители	21
Совершенство достигается тренировками	24
Делегирование полномочий	29
Волонтер	34
Минимальное преимущество	38
Соперничество	43
Игра и числа	48
Все дело в деталях	53
2. ИГРЫ РАЗУМА	67
Все дело в голове	68
Переоценивая поражение	71
Готовность к риску	76
О наших реакциях на превратности судьбы	80
Штрафные удары	84

Спортивное долголетие	88
Скорость мысли	92
Коллапс (падение духа)	96
Вера	99
Боязнь риска	103
Рука божья	108
Решение проблем	113
Парадоксы времени	117
Коллективная зона	121
3. О КРАСОТЕ	126
Вдохновение	127
Красота ума	131
Невидимый человек	136
Объятия	140
Точный расчет времени	144
История	148
Красота против победы	152
Совершенная гармония	157
Сила повествования	162
Сила характера	167
Стареть красиво	172
Спокойный ум	176
Верность	180
Бесстрашные	185
Доместики	189
4. ПОЛИТИЧЕСКИЕ ИГРЫ	194
Культурная революция	195
Увенчанные славой любители	201
Маленькая девочка	206
Футбол и война	214
Закон о «бронировании» игроков	219
О мужественности	222

Дискриминация	227
Контроль за мыслями	232
Подсознательный расизм	237
Терроризм	242
Хулиганство	246
Долговечность	251
5. КУМИРЫ СПОРТА	258
Билли Джин Кинг	259
Джо Фрейзер	263
Джимми Коннорс	267
Джек Никлаус и сэр Джеки Стюарт	271
Мартина Навратилова	275
Майкл Фелпс	281
Сэр Роджер Баннистер	285
Тайгер Вудс	290
Джейк Ламотта	295
Лэнс Армстронг	301
Михаэль Шумахер	305
Криштиану Роналду	310
Андре Агасси	315
Брайан Клаф	320
Безусловно величайший	324

ВВЕДЕНИЕ

Когда я был еще подростком, школьный психолог спросила меня, какую работу я хотел бы выбрать себе в будущем. Я ответил, что хочу стать журналистом и писать о спорте, и она улыбнулась, как бы подчеркивая всю наивность моей мечты. «Писать о спорте — не работа, — безапелляционно заявила она. — Во всяком случае, в ближайшие двадцать лет это занятие не станет таковым».

Просто удивительно, насколько общепринятым было это мнение еще три десятилетия назад. Тогда считали, что спорт будет оставлен позади — компьютерными играми, всевозможными приставками и футуристическими представлениями о виртуальной реальности. Наступала новая эра свободного времяпрепровождения, которую ускоряли достижения в высоких технологиях. Она готовила пространство для новых рекреационных возможностей, предвестником которых становилась видеоигра Nintendo Game Boy.

Зачем гонять мяч по футбольному полю, когда вы легко можете перенестись в альтернативную реальность, всего лишь открыв компьютерную программу в собственной гостиной? Создавалось впечатление, что людей, и в особенности детей, никогда больше не будут волновать такие приземленные вещи, как игры с мячами, сделанными из пробки, кожи или пластика.

И все же спорт продемонстрировал удивительную живучесть. За последние несколько десятилетий он окреп, а не усох. Есть множество критериев для оценки его роста, например увеличение площади спортивных колонок в газетах различных стран, или то, что спортивные новости часто занимают первые полосы СМИ (такое редко случалось 30 лет назад), или как спортивный телевизионный контент, особенно футбольные репортажи, взлетел в цене.

Остается вопрос: почему? Почему спорт как явление культуры развеял иллюзии тех, кто так уверенно списывал его со счетов? Что послужило источником его развития, несмотря на мириады скандалов, практически узаконенные обманы и злоупотребления функционеров, достигшие просто эпических масштабов, не в последнюю очередь внутри Международной федерации футбола (FIFA) и Международного олимпийского комитета (ИОС)? Какими качествами обладает спорт, делающими его стабильно привлекательным для разных культур и народов?

Эта книга представляет собой сборник статей, в которых предпринята попытка ответить на некоторые из поставленных выше вопросов. В ней исследуется, почему спорт, кажущийся на первый взгляд «легким жанром», основывается на базовых для человечества принципах: героизме, драматичности событий, состязательности, иерархии, психологизме, нормах морали и, пожалуй, самое главное — на погоне за совершенством. Как можем мы благодаря спорту стать лучшей версией себя в качестве индивидуумов, команд или организаций?

В 2012 году Тим Халлиси, спортивный редактор газеты The Times, позвонил мне и предложил совершить путешествие в Олимпию, заповедник в Западном Пелопоннесе, где в древности проводились первые Олимпийские игры. Это была долгая и драматичная поездка, мы забирались в такие отдаленные уголки, что теряли ориентацию на гравийных

дорогах из-за отсутствия соединения с Google Maps. Но для меня это был опыт первопроходца.

С высоты склонов горы Кронос над историческим заповедником можно было взглянуть на спорт более широким и свежим взглядом. Праздник в Олимпии был важнейшим событием в древнегреческой культуре и объединял жителей воевавших между собой городов-государств. Каждые четыре года в этой части света объявлялся мир, чтобы атлеты и зрители могли съехаться на Игры. И такой порядок соблюдался на протяжении 1200 лет без единого перерыва. В действительности нет другого такого культурного события, которое могло бы сравниться с Играми по продолжительности существования.

Другими словами, спорт владел умами людей Древнего мира настолько же сильно, как это происходит и в мире современном. В этом смысле спорт — не нововведение эпохи постромантизма, возникшее после составления правил игры викторианскими просветителями и моралистами, как это иногда провозглашается. И спорт не начался с организацией Международной федерации футбола (FIFA), или Международной федерации тенниса (ITF), или любой другой руководящей спортивной организации, которых так много ныне расплодилось и которые монополизировали мир спортивных соревнований. Спорт — гораздо более древнее и содержательное явление.

Меня поразила цитата из Лукиана, известного древнегреческого писателя, восторгавшегося Олимпийскими играми: «О, я не могу описать это словами! Необходимо самому испытать огромное удовольствие от присутствия в этой возбужденной толпе, восхищающейся мужеством атлетов и их красотой, их удивительной спортивной подготовкой, их неукротимой решимостью и несгибаемой волей к победе».

Разве нельзя применить эти слова к какому-нибудь современному крупному спортивному событию? Разве не могут

эти слова относиться к финалу Уимблдона, или ежегодному престижному и продолжительному турниру Лиги чемпионов УЕФА, или напряженнейшим тестовым матчам в крикете? Разве не звучит в них то, ради чего мы пробираемся через турникеты на стадионы или с нетерпением включаем телевизоры дома? А если посмотреть шире: не получаем ли мы возможность ясно воспринимать весь драматизм спорта именно потому, что по природе своей он простой и даже обыденный? Создается впечатление, что спорт легко демонстрирует нам самое важное, что есть в состязательности и, конечно, в величии тоже.

В античном мире существовало немало выдающихся атлетов, которые как бы персонифицировали собой сказанное выше. Милон Кротонский, друг Пифагора, пять раз побеждал на Олимпиадах в соревнованиях борцов в период с 536 по 520 г. до н.э. Корозбус из Элис, повар по профессии, был первым олимпийским чемпионом, выиграв забег на одну стадию (200 метров). Леонидас с Родоса на четырех Олимпиадах подряд, начиная со 164 г. до н.э., побеждал в беге на стадию, диаулосе (две стадии — 400 метров с поворотом) и гоплитодроме (бег на 400 метров в тяжелых доспехах и шлеме). Таким образом, он завоевал почти столько же золотых медалей, что и Майкл Фелпс.

И сегодня спорт продолжает генерировать иконы культуры. Немногие из тех, кому доводилось наблюдать теннисные турниры, остались равнодушны к красоте движений Роджера Федерера, силе воли Рафаэля Надаля или упорству Новака Джоковича. На самом деле именно конкуренция между этими тремя игроками, к которым в последнее время присоединился Энди Маррей, дала нам уникальный шанс увидеть, как конкуренция порождает прогресс — нескончаемую восходящую спираль, на которой соперники подталкивают друг друга к новым вершинам мастерства. Эту тему мы обсудим в части 1.

Истории успеха — еще и великие команды. На нашем веку сложились такие мощные коллективы, как команда Новой Зеландии по регби All Blacks, футболисты «Манчестер Юнайтед» под руководством сэра Алекса Фергюсона, футбольные клубы «Барселона» и «Лестер Сити» и — весьма неожиданно — женская сборная Великобритании по хоккею на траве, выигравшая золото на Олимпиаде в Рио в 2016 году. Но как команды становятся великими? Как происходит в них прочное объединение игроков? Мы увидим ниже, что многие идеи, объединяющие людей, можно почерпнуть из джазовых импровизаций, у авиаторов и военных.

Мы исследуем динамику внутренней мотивации людей, а именно: известную триаду психологических реакций «бей — беги — замри», готовность человека к риску, парадоксы веры в себя и важность проявления гибкости. Проведем обзор методик, применяемых лучшими спортсменами, тренерами и учеными, которые позволяют атлетам добиться психологической устойчивости. Успех, будь то в спорте или жизни, часто зависит от неуловимых психологических факторов.

Собственная спортивная карьера послужила мне важным уроком того, как к нам приходит успех. Когда я стал игроком № 1 в настольный теннис в Великобритании, около половины лучших теннисистов страны происходили не просто из одного города и даже одного пригорода со мной. Они проживали на моей улице. Эта была неприметная улица, петляющая полтора километра по одному из пригородов Рединга, но это была мекка британского пинг-понга.

Даже подростком я ясно понимал, что это происходило не оттого, что все мы родились с уникальными спортивными талантами. Ведь гены у всех были разные. Нет, нам повезло с целым рядом скрытых преимуществ, которые со временем стали решающими. Лучший тренер страны по настольному теннису преподавал в школе, которая стояла на этой улице. Он обеспечил нас прекрасными методиками тренировок

и мудрыми наставлениями. Мы черпали вдохновение и друг у друга — маленькая группа игроков, стремившаяся к совершенству.

Но больше всего нам повезло с тем, что все мы имели доступ в единственный клуб настольного тенниса, специально созданный в Южной Англии. Вместо того чтобы заниматься в местных спортивных центрах, где мы были бы вынуждены ждать своей очереди между секциями бадминтона и йоги, мы посещали отдельное деревянное здание, построенное именно для занятий пинг-понгом. Мы могли войти в зал, включить свет, маленький обогреватель в углу и играть в теннис сколько душе угодно. Почти все, кто жил на той улице, имели ключи от зала, и мы тренировались перед уроками, после уроков и по выходным.

Секрет нашего успеха состоял в небольших культурных и социальных привилегиях. Он был обусловлен продолжительными тренировками, свободным доступом к тренировочному центру и оборудованию, великолепной работой тренеров, поддержкой верных болельщиков-родителей и наставничеством. В части 1, «Создание чемпиона», мы более глубоко затронем эти темы, рассмотрев опыт работы величайших команд поддержки, которые стоят за величайшими спортсменами. Оценим роль волонтеров и мотиваторов и других на первый взгляд незаметных факторов, обеспечивающих спортсмену успех, но часто упускаемых из виду в нашей индивидуалистической культуре.

Пожалуй, наиболее суровым уроком для меня как для спортсмена был мой первый опыт тотального ступора. Это произошло во время сиднейской Олимпиады, и тяжелые воспоминания глубоко врезались в мозг: единственный случай, когда я потерпел полную катастрофу в соревнованиях, безусловно важнейших во всей моей спортивной карьере. Тогда показалось, что у меня произошло полное нарушение связей между мозгом и телом, катастрофическая утрата чувств

и контакта с реальностью, что явилось причиной настолько разгромного поражения, что моя олимпийская мечта (я леял ее в течение четырех долгих лет) разбилась вдребезги всего за полчаса.

Личный опыт, очень мучительный, дал мне мощный импульс к изучению алгоритмов работы нашего мозга, связанных с достижением успеха. Эта тема стала центральной для двух моих книг — «Рывок» и «Принцип “черного ящика”»*. Здесь же в части 2 мы обратимся к историям спортсменов, которые обладали непостижимым умением проявлять выдержку под колоссальным психологическим давлением, таких как Майкл Джордан и Ник Фалдо, и тех, которые не выдерживали этого прессинга, как Грег Норман и Джимми Уайт. Рассматривая оба полюса психологической устойчивости человека, мы познакомимся с последними открытиями в психологии и нейрофизиологии успеха.

Величие, как в спорте, так и вне его, — труднодостижимое явление. Величие означает, что человек является лучшим; но разве мы не можем назвать и другие факторы, которые влияют на наше отношение к чемпионам? Ведь нас интересуют трудности, которые им пришлось преодолеть; уроки, которые пришлось извлечь; то, как они вели свою игру, а также ценности, которые они собой воплощают. Нас завораживает их влияние на публику. Все эти темы требуют различных ракурсов, чтобы рассматривать не только игровое поле, но и историю, культуру, морально-нравственные аспекты и сложные взаимоотношения между спортом и политикой. Это мы делаем в частях 3 и 4, касающихся красоты спорта и политических игр вокруг него.

* См.: М. Сайед. Рывок. От отличного к гениальному. М.: Колибри, Азбука-Аттикус, 2017; М. Сайед. Принцип «черного ящика». Почему ошибки — основа наших достижений в спорте, бизнесе и жизни. М.: Азбука-Бизнес, Азбука-Аттикус, 2019. — *Прим. ред.*

В заключительной части книги мы приводим жизнеописания спортивных кумиров. Большинство из них проявили свое величие в той или иной форме, преподав нам уроки верности своему делу и психологической устойчивости. Но среди этих историй есть и такие, которые рассказывают о соблазнах, могущих разрушить дорогу к величию. Джейк Ламотта распускал кулаки за пределами ринга. Другие чемпионы, напротив, продемонстрировали цельность характера и моральное превосходство. Билли Джин Кинг стала легендарной фигурой в современной истории феминизма; Мухаммед Али — в борьбе за расовое равенство.

Собрав множество газетных статей вместе (это отредактированные выжимки из более чем двух миллионов слов), я напомнил себе, какое это счастье — писать о спорте, практически неисчерпаемой теме. На меня большое влияние оказали многие книги, в том числе: «Одураченные случайностью» Нассима Николаса Талеба, «Золотая ветвь» сэра Джеймса Джорджа Фрэзера, «Могущественный Вальтцер» (The Mighty Walzer) Говарда Джейкобсона, «Смысл спорта» (The Meaning of Sport) Саймона Барнса, а из последних — «Секрет нашего успеха» (The Secret of Our Success) генетика-эволюциониста Джозефа Генриха.

В каком-то смысле спорт — явление простое, но в то же время и глубокое. У меня есть предчувствие, что спорт будет существовать и в будущем, и не десятки, а возможно, сотни лет (если человечество за это время себя не уничтожит). Спорт интересно смотреть, и им увлекательно заниматься. Этот вид человеческой деятельности равен по возрасту существованию *Homo sapiens*. Однако у спорта есть и еще одно замечательное свойство: спорт позволяет нам глубже постигать природу и достижение величия.

Мэтью Сайед,
октябрь 2016 года

1

СОЗДАНИЕ ЧЕМПИОНА

Чего это стоит — достичь вершины? Обычно мы думаем об этом с точки зрения индивидуума. Он или она должны иметь талант, силу воли, психологическую устойчивость и другие составляющие, которые обычно упоминаются в контексте высоких достижений. Так что, когда мы анализируем результаты человеческой деятельности, мы, как правило, сосредотачиваемся на отдельных личностях. Кто они такие? Чем занимаются? Как живут?

Однако правда состоит в том, что подлинная картина величия человека открывается, когда мы выходим за рамки изучения отдельного индивидуума. Для этого мы исследуем культуру и конкретные условия, в которых родился будущий чемпион, поддержку, которую он получал со стороны родителей, его судьбоносную встречу с первым тренером. Возможно, даже то, что он родился в определенном городе или штате или в определенное время года (фактор, известный как относительный возрастной эффект), — вносит свою лепту — незаметно, но бесспорно — в развитие гения.

В этой части книги мы как раз посмотрим на становление чемпиона более широким взглядом. Мы встретимся с тренерами-провидцами; учителями, которые внесли в воспитание спортсмена решающий вклад в решающий момент; волонтерами, которые работали за кулисами и беззаветная

преданность которых помогла амбициозному чемпиону продвигаться вперед. Мы познакомимся с родителями, которые пошли на не ведомые никому жертвы, с первоклассными спортивными специалистами, разработавшими уникальные методики, и станем свидетелями мощного соперничества и даже конфликта, которые подвигли спортсменов на достижение все более выдающихся результатов.

И наконец, мы откроем для себя один из самых главных законов спорта: спортивное величие, бесспорно, имеет отношение к замечательным индивидуумам, но оно же связано и с удивительным объемом поддержки, которую они получают на своем пути.

ТРЕНЕР

3 февраля 2012 года

Было что-то прекрасное и возвышенное в отношениях Анджело Данди и Мохаммеда Али. Тренер, который умер вчера в возрасте девяноста лет, находился рядом с Али на протяжении всей его противоречивой карьеры, начиная с тех первых дней, когда наивный новичок мечтал о боксерских титулах, и в 1960-е — годы его спортивной славы, и во время трибунала из-за отказа Али от военной службы во Вьетнаме, и при трагическом закате его звезды, когда стареющего Мохаммеда унижали более молодые и сильные противники.

Данди не просто пережил самый волнующий опыт в истории спорта, крепко держась в фарватере Али, который прокладывал свой путь к сердцам поклонников; во многих смыслах Данди помогал выстраивать этот путь и направлять его. Он был неотъемлемой частью той легенды, которой стал Али. И можно с уверенностью утверждать, что — с учетом того влияния, которое Данди оказал на самого выдающегося спортсмена XX века, — он изменил мир.

Это было мягкое влияние, но от этого оно не становилось менее глубоким. Еще во время судьбоносного разговора в 1961 году, когда Али проверял знания и тактические навыки своего возможного нового секунданта, Данди признал, что не сможет играть роль диктатора, будь то благожелательным или каким-то другим способом. Его молодой подопечный был слишком напорист, имел слишком твердые убеждения и огромную уверенность в избранном им пути, чтобы тренер попытался навязать ему альтернативный взгляд на мир.

Данди также понимал, что с учетом все возрастающего влияния на Али тех людей, которые манипулировали им в организации «Нация ислама», внушали, что все белые — исчадия ада, и с ненавистью смотрели на любые отношения с «врагом», как деловые, так и личные, ему придется в целях выживания действовать с большой хитростью.

То, что Данди оставался рядом с Али более двадцати лет, несмотря на постоянные порции яда, вливаемые в уши чемпиона его религиозными советниками, можно назвать удивительной победой смекалки и здравого смысла.

И именно в этом был весь Данди. Конечно, он любил своих боксеров. Он знал, как воодушевлять и тренировать их, ставить им фирменный левый джеб или правый прямой, укреплять их веру в себя даже в те моменты, когда они утрачивали запасы энергии во время длительных чемпионских турниров.

Но больше, чем в этом, секрет его долгого и феноменального успеха заключался в способности выстраивать миллионы взаимоотношений, лавировать между собственными «я» боксеров и существовать в бесконечно хрупких психологических структурах мира бокса.

Его быстрый ум проявлялся и в некоторых весьма деликатных делах, и многие из уважительных некрологов, написанных в последние двадцать четыре часа, касаются его макиавеллианства, которое он демонстрировал на ринге и за его пределами. Он с нарушением правил отвел Али в угол после

знаменитого левого хука Генри Купера, дал Мохаммеду нюхательной соли и, по утверждениям некоторых, повредил его перчатку, обеспечив ему таким образом несколько бесценных дополнительных секунд для того, чтобы прийти в себя.

По некоторым утверждениям, он ослабил канаты ринга во время «Схватки в джунглях» в октябре 1974 года в Заире, дав Али возможность применить свою тактику «лежания» на них в защитной стойке с целью изматывания опаснейшего противника Джорджа Формана.

Данди зачастую по-разному описывал свою роль в подобных спорных эпизодах. Когда-то он заявлял, что пытался даже сильнее натянуть канаты в Заире, а не ослабить их и что он не имел никакого отношения к повреждению перчатки Али. В других случаях он признавался в этих фокусах с хитринкой в глазах и улыбкой.

Возможно, он просто хотел добавить себе загадочности, чтобы никто не понимал, как именно он осуществлял свою магию.

Но что было совершенно точно, так это то, что Данди был одной из самых доступных спортивных звезд в мире. Он добровольно давал номер своего телефона репортерам и мог часами с большой элегантностью и занимательностью вспоминать о годах, проведенных с Али, часто высказывая глубокие мысли о новых претендентах.

«В раздевалке, перед тем как он вышел на схватку с Форманом, я положил руку ему на плечо, — сказал мне однажды Данди. — Али был загадкой. Он абсолютно верил в свою судьбу, но нуждался и в поддержке».

Конечно, это относилось не только к Али. Данди направлял также Шугара Рэя Леонарда, которого многие считают величайшим и, определенно, самым артистичным боксером из тех, что появились уже после Али. Пожалуй, наиболее волнующий и растиражированный эпизод участия Данди в карьере Леонарда произошел во время его эпического объ-

единительного боя* во втором полусреднем весе с Томасом Хирнсом. В конце 12-го раунда Леонард проигрывал по очкам, выставленным всеми тремя судьями. И тут Данди выкрикнул бессмертные слова: «Ты пробьешь его сейчас, сынок! Ты пробьешь его!» Леонард собрался и добился остановки судьей на ринге матча в 14-м раунде. Позже он восхвалял Данди за то, что тот помог ему воодушевиться на концовку боя.

Всего Данди тренировал тринадцать чемпионов мира, но именно его взаимоотношения с Али определили его карьеру и в конечном счете обеспечили ему место в истории.

И нет ничего удивительного в том, что последнее появление Данди на публике до его госпитализации с тромбом в коронарных сосудах состоялось в прошлом месяце по случаю семидесятилетия Али. «Он прошел по жизни тем путем, который сам себе предназначил, — сказал вчера сын Данди Джимми. — Он сделал все, что хотел сделать».

Последний из великих тренеров и одна из немногих ниточек, связывающих нас с легендарной эпохой в истории спорта, прекратили свое существование.

РОДИТЕЛИ

3 марта 2010 года

Какая из следующих историй более замечательна: история Тайгера Вудса, выигравшего 14 главных международных турниров серии «мейджор»**, или история его отца, пошедшего на

* Объединительным бой назывался потому, что Шугар Рэй Леонард был на тот момент чемпионом мира в данной категории по версии WBC, а Томас Хирнс — по версии WBA. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. перев.*

** Главные четыре международных турнира по гольфу серии «мейджор» (проводятся ежегодно) — «Мастерс» (The Masters Tournament), Открытый чемпионат США (US Open), Открытый

невиданные жертвы для того, чтобы обеспечить сыну дорогу к спортивным вершинам? Что больше воодушевляет нас: виртуозность сестер Уильямс в теннисе или стоицизм их храброго отца — человека, который выносил насмешки, оскорбления и угрозы, когда тренировал своих никому не известных дочерей на простреленных пулями теннисных кортах гангстерских кварталов Лос-Анджелеса?

Не подлежит никакому сомнению, что если вы изучите слабые стороны успеха почти любого великого спортсмена, то увидите проблески героизма гораздо более незаметной «команды» — его родителей. Увидите любовь, преданность, сочувствие, верность и страсть; обнаружите готовность разделять с ним радость победы и смягчать горечь поражения; и прежде всего вы увидите огромное самопожертвование. Совершенно определенно, в этой родительской самоотверженности есть что-то биологическое, но разве от этого переживания родителей становятся меньше?

Вчера известный автогонщик Льюис Хэмилтон разорвал деловые отношения со своим отцом, Энтони, человеком, который создал Льюису всю карьеру гонщика с тех пор, как мальчик сел за руль карта в возрасте восьми лет. «В течение последних нескольких лет мы ждали, что он (Энтони) приведет кого-то, кто поможет нам в нашей ситуации — советами и рекомендациями, или спонсорством, или чем-то еще, — говорил Льюис Хэмилтон. — Теперь, как мне кажется, мы достигли той точки, когда нам необходимо предпринять этот шаг, и я думаю, что этот шаг правильный».

Многие сочувственно отнесутся к решению Хэмилтона младшего с учетом того, что у его отца не хватало опыта ведения переговоров с ведущими спонсорами или сдерживания часто критически настроенных СМИ, но ясно одно: для Хэ-

чемпионат Британии (The Open Championship) и Чемпионат профессиональной ассоциации гольфистов (PGA Championship).

милтона-старшего было нелегко сойти с подиума. В течение долгих семнадцати лет он добровольно жил во имя другого человека, умирняя свои амбиции в пользу амбиций своего сына, испытывая боль не за себя, а за сына. И вот теперь он отодвинут в сторону, пусть и по очень веским причинам.

Отпускать детей от себя — главный парадокс в положении родителей. Вы заботитесь о своем отпрыске, растите его, а затем видите, как ваши дети вылетают из гнезда в большой неведомый мир, зачастую бросая вам при отъезде какие-то упреки. Вы испытываете острую внутреннюю боль при расставании, но улыбаетесь и обнимаете свое чадо, понимая, что желание защищать и любить никогда не должно превращаться в тиранию сюсюканья.

Кто может быть родителем? Кто добровольно идет на то, что Фрейд называл самым трудным предназначением человека? Вопросы, на которые родитель должен ежедневно находить ответы, настолько же неотложны, насколько и безответны. Когда ревностное служение уступает место подавлению? Когда требование дисциплины превращается в авторитаризм? Когда человек переступает черту, отделяющую поддержку от ненужного давления?

Мы часто читаем об эксцессах поведения излишне напористых родителей, и эти случаи дают нам богатую пищу для размышлений о том, как не следует поступать. Я, выросший в мире очень конкурентного вида спорта — настольного тенниса, был свидетелем мрачных эпизодов: мальчика в очках с острова Уайт унижает до слез отец после неожиданного поражения; 12-летнюю девочку из Дерби отец заставил самостоятельно добираться после соревнований домой только потому, что она избрала в игре неверную тактику; мальчика из Вулверхэмптона бросили в открытый бассейн после разгромного поражения.

Но на каждый такой ужасный эксцесс, на каждого родителя, поведшего себя жестоко, есть сотни примеров других

родителей, делавших все верно. Это те родители, которые никогда не мечтали стать образцом в спорте для своих детей, никогда не думали о том, чтобы научить своих отпрысков спортивному мастерству, но которые при помощи бесчисленных проявлений жертвенности, любви и преданности явили миру все лучшее, что в них есть, через своих детей. Они не ожидают благодарности или похвалы, не требуют признания; они всего лишь радуются, созерцая счастье тех, кого выпестовали.

Поэтому, когда Хэмилтон-старший, стиснув зубы, вручает карьеру своего сына в руки профессионалов с холодными глазами, он все равно может гордиться тем, чего достиг как отец. Он не только обеспечил своему сыну возможность блистать в «Формуле-1», не только вел его по часто изменчивому пути к славе чемпиона мира, он поддерживал самоуважение и уверенность мальчика, чья карьера никуда бы его не привела, если бы не бесстрашие отца.

«Он действительно был отцом и соратником на протяжении всей моей жизни, — говорит Льюис Хэмилтон. — Он был со мной в самые трудные времена. Все время жил моими интересами, всегда наставлял меня на правильный путь. Он полностью положил себя на алтарь моей карьеры».

Как дань признательности и уважения к отцу эти слова Льюиса были одновременно и сердечными, и трогательными. Хэмилтон выразил мнение множества других людей, чья благодарность своим родителям и признание их жертвенности и тихого героизма не менее искренни и глубоки.

СОВЕРШЕНСТВО ДОСТИГАЕТСЯ ТРЕНИРОВКАМИ

4 сентября 2013 года

Одно из великих достижений науки заключается в том, что она научила нас проявлять скептицизм по отношению к внешней стороне любого явления. Земля кажется нам плоской, но на са-

мом деле она круглая. Тайгер Вудс кажется нам человеком, который был рожден для игры в гольф, — но так ли это на самом деле?

Идея о том, что Вудс генетически предрасположен к тому, чтобы наносить удары по мячу для гольфа, на первый взгляд кажется самоочевидной. Вам стоит только посмотреть на его свинг, как вы понимаете, что его гений был закодирован в ДНК. Примерно то же самое можно сказать о крученых штрафных ударах футболиста Дэвида Бекхэма или технике игры теннисиста Роджера Федерера.

В своей книге «Рывок», вышедшей в 2010 году, я поставил эту точку зрения под сомнение, следуя за такими авторами, как, например, Малкольм Гладуэлл. Значительная часть научного наполнения моей книги базировалась на работах Герберта Саймона, когнитивного психолога, получившего Нобелевскую премию в 1978 году, и Андерса Эрикссона из Университета штата Флорида. Согласно их взглядам, то, что внешне выглядит как талант, на самом деле представляет собой результат многолетних тренировок. Отсюда родилась идея о том, что для достижения мастерства в каком-либо виде спорта необходимо 10 000 часов тренировок.

Например, Вудс начал играть в гольф в возрасте одного года, в два года сыграл свою первую партию в облегченный любительский вариант гольфа «питч-энд-пут»*. К десяти годам он уже имел накопленный опыт в несколько тысяч часов тренировок. Когда в 1997 году он выиграл свой первый важнейший профессиональный турнир «Мастерс» и был признан специалистами обладателем особого дара от рождения, Тайгер только рассмеялся. А его коллега сказал: «Это только

* В облегченном любительском варианте гольфа «питч-энд-пут» длина поля из 18 лунок составляет всего 1000 метров (в профессиональном гольфе — от 6000 до 7500 метров), площадь поля 5–6 га (в гольфе — 40–60 га), максимальное время игры 1,25–1,5 часа (в гольфе — 4–5 часов), используется всего три клюшки.

Научно-популярное издание

САЙЕД МЭТЬЮ

ОТ ЛУЧШЕГО К ВЕЛИЧАЙШЕМУ

Как работают принципы успеха в спорте
для достижения жизненных целей

Ответственный редактор *А. Захарова*
Редакторы *А. Мотина, Е. Туинова*
Художественный редактор *М. Левыкин*
Технический редактор *Л. Симицына*
Корректоры *Е. Туманова, С. Луконина*
Компьютерная верстка *Т. Коровенковой*

В оформлении обложки использовано фото:
© *Dima Moroz / shutterstock.com*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –
обладатель товарного знака «Азбука Бизнес»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Подписано в печать 08.02.2021.
Формат 60×90/16. Бумага писчая. Гарнитура «Octava».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0.
Тираж 3000 экз. В-AZB-24775-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru