

Джим Афремов снова сделал это! «Возвращение чемпионов» предлагает ментальную дорожную карту для движения к величию перед лицом невзгод. Обязательное чтение для тренеров и спортсменов, стремящихся укрепить веру в себя и повысить результативность.

Сью Филлипс, главный тренер женской сборной США на Чемпионате мира по женскому баскетболу среди девушек до 17 лет 2014 г.

Мне посчастливилось прочесть «Возвращение чемпионов» уже дважды. По прочтении было интересно по-новому взглянуть на разные периоды моей карьеры. Очень рекомендую эту книгу!

Грант Фюр, член Зала славы НХЛ

Отличные цитаты и примеры из реальной жизни, которые помогут любой команде, спортсмену или организации работать лучше. Я уже знаю, что стану лучшим тренером после прочтения этой книги.

Эрик Масселмен, главный тренер мужской баскетбольной команды Nevada Wolf Pack

В какой-то момент (вполне возможно, прямо сейчас!) все мы хотим вернуться в игру. Но как начать? И где получить помощь? «Возвращение чемпионов» Джима Афремова — ваш пошаговый план. Используя истории и стратегии великих чемпионов, Джим предлагает простые шаги, чтобы начать работу, настроить свой разум, сформировать убеждения, преодолеть неудачи и в конечном итоге добиться вашего возвращения в роли чемпиона! Определенно рекомендовано к прочтению.

Джо Якоби, олимпийский золотой медалист и главный исполнительный директор USA Canoe/Kayak

Обязательное чтение для любого спортсмена, стремящегося к успеху. Джим без всяких околичностей справляется с напряжением и страхом неудачи. Его хорошо сформулированные и простые рекомендации сопровождаются развернутыми конкретными примерами того, как можно максимизировать результативность под большим давлением. Эти советы применимы для всех возрастов, способностей и ситуаций, они пригодятся спортсменам, тренерам и даже бизнесменам.

Дик Гулд, директор по теннису Стэнфордского университета, тренер 17 команд чемпионата NCAA

Сила позитивного мышления и правильный психологический подход имеют решающее значение в любом виде спорта и в жизни в целом. Книга доктора Афремова может направить вас в нужную сторону.

Бен Хендерсон, мастер смешанных единоборств и бывший чемпион UFC в легком весе

ДЖИМ АФРЕМОВ

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЕМПИОНОВ

КАК

ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ

ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЯ, ВОССТАНАВЛИВАЮТ ФОРМУ

И ОДЕРЖИВАЮТ НОВЫЕ ПОБЕДЫ



УДК 796.01:159.9

ББК 88.4 (7Coe)

A94

Jim Afremow
THE CHAMPION'S COMEBACK
How Great Athletes Recover, Reflect, and Re-Ignite

Перевод с английского Александры Григорьевой и Дины Ключаревой

Афремов Дж.

A94 Возвращение чемпионов: Как великие спортсмены принимают решения, восстанавливают форму и одерживают новые победы / Джим Афремов ; пер. с англ. А. Григорьевой и Д. Ключаревой. — М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-389-15464-3

Способность после черной полосы вернуться на поле, на корт или в бизнес и заново добиться успеха — это не только про талант и физические возможности. Здесь наибольшее значение приобретает способ мышления и душевный настрой. Ведущий спортивный психолог Джим Афремов, автор бестселлера «Разум чемпионов», знает, что именно делает хороших игроков великими — как в спорте, так и в бизнесе, карьере, творчестве. На страницах этой книги он представляет тщательно выверенные пошаговые стратегии для спортсменов и неспортсменов любого возраста и уровня мастерства, которые помогают восстановиться после проигрыша, преодолеть последствия травмы (а также страх повторной травмы), взрастить в себе глубинную спокойную уверенность, подготовиться к соревнованиям и другим решающим событиям. Благодаря дельным замечаниям и советам, методикам ауто-тренинга и мотивирующим историям настоящих героев большого спорта, «Возвращение чемпионов» — практическое руководство для всех, кто хочет вернуться в игру и победить.

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4 (7Coe)

ISBN 978-5-389-15464-3

© Jim Afremow, PhD, 2016

© Григорьева А., Ключарева Д., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020

АЗБУКА БИЗНЕС®

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение. Реабилитация в спорте и в жизни</i>	11
Глава первая. Кодекс реабилитации	14
Глава вторая. Чемпион реабилитируется раз за разом	36
Глава третья. Команды-терминаторы	59
Глава четвертая. Реванш в психологической игре	76
Глава пятая. Реабилитация:	
физическая форма и выносливость	101
Глава шестая. Реабилитация его воздуха	133
Глава седьмая. Представь успех: академия чемпионов	149
Глава восьмая. Клуб «300 спартанцев»	180
Эпилог. Какова история вашего возвращения?	198
<i>Избранная библиография</i>	202
<i>Благодарности</i>	204
<i>Об авторе</i>	205

*Моей жене Энн
и нашей дочери Марии Пас*

Тем, кто не верит, скажу одно:
не стоит недооценивать сердце чемпиона!
*Руди Томьянович, тренер «Хьюстон Рокетс»,
чемпионов НБА 1994 и 1995 годов*

ВВЕДЕНИЕ

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ И В ЖИЗНИ

Препятствие — платформа для реабилитации.

Автор неизвестен

Принимая эстафету от «Разума чемпионов», книга, которую вы держите в руках, рассказывает о том, как великие спортсмены продолжают идти вперед, несмотря на поражения, травмы и другие препятствия на их профессиональном пути. В спорте успех редко приходит прямой и предсказуемой тропой.

«Возвращение чемпиона» покажет, как чемпионы учатся повторять успехи и оправляться от поражений с помощью полезных привычек и способов мышления. Эта книга подойдет любому читателю независимо от его возраста и спортивного уровня. Если в вашем сердце горит желание возвращаться в игру и состязаться, как чемпион, она для вас.

В первой главе мы рассмотрим то, что я называю «Кодексом реабилитации чемпиона»: узнаем о семи статьях этого кодекса, стратегиях, с помощью которых чемпионы справляются с распространенными в спорте препятствиями — ошибками, ужасным счетом в матче или сокрушительным разочарованием — и становятся сильнее.

Во второй главе мы рассмотрим несколько ярких примеров спортивной реабилитации и извлечем из них урок. Мы увидим, как препятствия показывают, из чего слеплен чемпион, как он превращает неприятности в преимущества. А еще узнаем, что чемпионы своими реабилитациями гордятся, наслаждаются возможностью стать еще сильнее и вернуться. Они не зацикливаются на поражениях, а учатся на них, сосредотачиваются на том, чего могут добиться, и с оптимизмом идут вперед.

В третьей главе даны яркие примеры реабилитаций в командных видах спорта. Мы увидим все семь статей кодекса в действии и отыщем вдохновение, чтобы следовать им в жизни и спорте. Мы познакомимся с мощными концепциями, которые помогут играть команде в стиле чемпиона, и поймем, что здоровые отношения важны для того, чтобы стать мастером своего дела и полностью раскрыть потенциал в жизни и спорте.

Четвертая глава показывает, как правильный настрой может поражение превратить в победу, а просто талантливого спортсмена — в одного из лучших игроков в истории, каким бы видом спорта он ни занимался. Также мы изучим полезные инструменты и техники, которые помогут справиться с распространенными проблемами вроде недостатка мотивации, сомнений и тревоги перед матчем.

В пятой главе пойдет речь о сложностях, с которыми сталкиваются спортсмены, тренирующиеся на силу и выносливость. Мы познакомимся с техниками, которые помогут победить «страх спортзала», справиться с новыми сложными задачами в сфере фитнеса, преодолеть распространенную у спортсменов хандру после соревнований. Еще мы узнаем о психологических аспектах приверженности цели: о том, как чемпионы занимаются самоанализом, справляются с физическим дискомфортом и добиваются своего.

Шестая глава расскажет, как Майкл Джордан, величайший чемпион, справился с препятствиями и скептиками и добрался до вершины баскетбольного Олимпа. В частности, станет ясно, как семь статей кодекса отразились в речи, которую Джордан произнес на церемонии введения в Зал славы. Пример этого спортсмена дает вдохновение прийти к успеху и стать чемпионом в своем виде спорта.

В седьмой главе вы найдете подробные сценарии мощных визуализаций для реабилитации, марафона, фитнеса и восстановления после травмы. Они помогут вам представить успешное выступление — не важно, первое или следующее за неудачей. Визуализация, если ей заниматься систематически, соединяет ваши тело и разум прочным мостом. Она поможет вам сначала увидеть победу, а потом победить.

В восьмой главе мы расскажем, как Том Иццо, главный тренер мужской сборной по баскетболу Университета штата Мичиган, легенда гольфа Бен Хоган и звезда тенниса Серена Уильямс достигли своих вершин, сумели восстановиться и отказались сдаваться даже тогда, когда казалось, что им

не победить. Опыт чемпионов научит читателя крепнуть перед лицом невозможного, а мелкие препятствия использовать себе во благо.

Спортивная реабилитация бывает разной: спортсмены оправляются от серьезнейших травм, отстающие игроки нагоняют, казалось бы, безнадежный разрыв за секунду до конца тайма, команды на домашнем поле отыгрываются в матче с соседями, а бывшие звезды возвращаются в спорт и доказывают, что на них рано ставить крест.

Каждая из реабилитаций, о которых рассказывает эта книга, научит нас преодолевать не только спортивные, но и житейские проблемы: болезни, безработицу, непростые ситуации в офисе, сложности в учебе (например, дислексию), личные потери.

Препятствия — это ваша возможность справиться с ними и вернуться в игру!

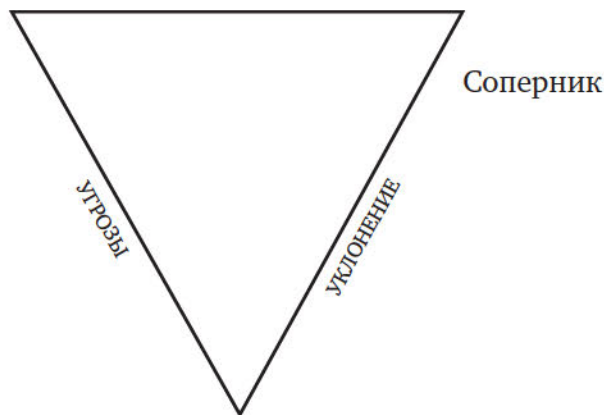
ГЛАВА ПЕРВАЯ

КОДЕКС РЕАБИЛИТАЦИИ

Передо мной выбор — стать жертвой этого мира или авантюристкой, которая ищет клад. Все зависит от того, как я сама буду смотреть на себя и свою жизнь¹.

Пауло Коэльо

И в жизни, и в спорте есть два типа игроков: соперник и чемпион. Соперник, который боится конкуренции и проигрыша, либо отказывается от помощи, либо ждет, пока все сложное сделают за него. Его отношение к игре можно изобразить в виде треугольника, расположенного вершиной вниз.



¹ «Одиннадцать минут». — Пер. Александра Богдановского.

Чемпион же, напротив, ищет сложные задачи и возможность учиться и расти, не пренебрегает поддержкой и советами других людей, в том числе тренеров и товарищей по команде. Его взгляд на игру можно изобразить как треугольник, который смотрит вверх.



В отличие от соперника, чемпион после неизбежных неудач перегруппировывается и становится сильнее. Чемпион принимает сложные ситуации, в которых надо потрудиться, и учится не только на успехах, но и на неудачах.

«Жизнь — спорт не для зрителей, — сказал Джеки Робинсон, легенда бейсбола. — Если вы всю жизнь собираетесь смотреть с трибуны, то, думаю, вы живете зря». Иными словами, чтобы ваш путь чего-то стоил, надо смотреть на жизнь как на спорт, *играть в жизнь!*

Каждый может — и должен — сойти с трибун и встретиться с трудностями, которые преподносит игра на поле. Так мы из зрителей превращаемся в соперников. Как только борьба с трудностями войдет в привычку, вы станете настоящим чемпионом. Участвуйте, участвуйте и еще раз участвуйте в вашем виде спорта — сколько бы препятствий ни ждало вас впереди.

Способность встать лицом к трудностям важна во всех сферах, это ключевой ингредиент счастья и успеха. Трудности могут возникнуть когда угодно, начиная с прохождения отборочных испытаний и работы над новым движением или навыком (и их применением во время турнирного или товарищеского матча) и заканчивая моментами, когда надо заставить

себя выйти на поле против более сильного соперника или начать новые упражнения. В таких случаях не обойтись без эмоционального и физического дискомфорта, без риска провалиться и оказаться не у дел, — но все это необходимо, чтобы стать чемпионом.

Вот вам история. На следующий день после выпускного Ванесса остановилась перед витриной, мимо которой уже много раз проходила не замечая. В этот раз она, поддавшись внезапному желанию, толкнула дверь под обшарпанной вывеской «Предсказания. Квалифицированный экстрасенс» и вошла внутрь. Ее поприветствовала мягкая женщина средних лет и отнюдь не мягко предсказала: «Вас ждет совершенно беспросветное будущее». Ванесса решила любой ценой избежать судьбы. Чтобы обмануть ее, она стала очень осторожной, остерегалась любых рисков и всего, что хоть как-то могло ей навредить. Дожив до солидных ста лет, Ванесса испустила последний вздох и поняла — слишком поздно, — что предсказание гадалки сбылось: жизнь оказалась пустой и беспросветной.

Кому-то это может показаться парадоксальным, но неудача, ошибка, разочарование — наши лучшие учителя. Если вы позволили страху перед неудачей победить, вы уже проиграли, лишив себя величайшего из учителей. Уэйн Гретцки, один из самых знаменитых хоккеистов всех времен, однажды сказал: «Если ты не сделал ни одной попытки попасть в цель, то промахнулся на все сто».

Например, спортсмены сразу видят, хорошо ли они справились, что сработало, а что нет, — и это великолепно! Так они узнают об игре что-то новое и получают возможность развиваться: слабость всегда можно превратить в силу.

Вы сдаетесь после первого же поражения или тяжелой гонки, игры, встречи? Важно понимать, что все чемпионы бесчисленное множество раз проигрывали и ошибались! Психиатр Мильтон Эриксон советовал: «Вместе с успехами соберите приличное количество неудач». В спорте поражение — способ перестроиться и вернуться в игру более сильным. Имейте в виду, что из неудач можно черпать не уныние, а мотивацию.

Но вам придется внести в свою жизнь изменения — большие и маленькие. Вспомните иудейскую молитву: «Прошу не облегчить бремя мое, но сделать плечи мои сильнее». Соперник стремится уменьшить свою ношу, а чемпион надеется, что сможет взять на себя больше. Это

важнейшее отличие, ведь контролировать возложенные на нас ожидания — не всегда в нашей власти, и тогда нам остается только искать в себе моральные силы ответить. Начиная с этой минуты, вместо того чтобы проклинать повседневные сложности, спросите себя: «Как мне лучше всего нести свою ношу?»

Для этого придется рассматривать трудности как вызов. Соперники боятся играть против серьезных конкурентов или пробовать тяжелые физические упражнения. Они беспокоятся, что отстанут, что их плохо оценят или раскритикуют. Их пугает физический дискомфорт.

Кажется, что соперникам не очень-то нравится играть. Они либо жалуются на все подряд, либо отрицают, что им есть над чем поработать («Все в порядке!»), и стараются отвлечься от проблем. Если они пытаются справиться самостоятельно, то идут к цели дольше, а бывает, что и не доходят.

В отличие от соперников, чемпионы строят свои успехи именно на вызовах: испытания подталкивают их и дают острое ощущение жизни, делают из них более конкурентоспособных спортсменов и более зрелых людей. Чемпионы, по сути, все рассматривают как проверку на прочность и повод стать лучше. И это очень важно.

То, как вы воспринимаете задачу, и то, что с вами случится (столкновение с вызовом, потеря очков, ошибки), сильно повлияет на ваши эмоции и действия. Если вы рассматриваете ситуацию как угрозу, вы запаникуете и покажете плохой результат, а возможно, и вовсе убежите от ситуации. Верно и обратное: если вы будете рассматривать предстоящую задачу как вызов, вас, возможно, охватит волнение. Преодолев свои страхи и приобретя уверенность в себе, вы найдете сильную мотивацию и откроете в себе свободу, которая позволит вам выложиться на все сто. Вы станете концентрироваться лишь на том, что можете контролировать. В этот момент и с таким настроением вы встретите вызов как чемпион. «Всегда будут непростые ситуации, всегда будут вызовы, и всё это — шанс подняться», — сказал Коби Брайант, пятикратный чемпион НБА и член команды «Лос-Анджелес Лейкерс». Подразумевал он, что сломаются соперники, а поднимутся — чемпионы.

Реабилитация может быть мелкой — восстановиться после ошибки или пенальти в пределах одного матча — или крупной — вернуться в спорт после серьезной травмы или долгого отсутствия. Ничто не запоминается чемпиону и не будоражит его так, как яркое возвращение в игру. Чем

труднее пришлось, тем больше возможностей учиться и удовольствия от восстановления.

Чемпиону необходимо справиться с некоторыми из 12 наиболее распространенных препятствий, а возможно — и со всем их списком:

1. Ошибка (техническая или в суждении).
2. Отставание по очкам в игре (во время гонки, раунда, матча, серии).
3. Сокрушительное поражение (или несколько).
4. Тяжелое разочарование.
5. Минимальное преимущество или победа, ускользнувшая с кончиков пальцев.
6. Скамейка запасных.
7. Череда плохих результатов.
8. Низкие (или слишком высокие) ожидания окружения.
9. Травма или болезнь.
10. Продолжительное отсутствие.
11. Страх проиграть после череды побед.
12. Ухудшение физической формы.

Как достичь цели, адаптироваться к любым испытаниям, справиться с ними? И в спорте, и в жизни всем обязательно встречаются препятствия, например вызовы или угрозы, — это совершенно нормально. Важно то, как вы отнесетесь к этому. Психолог Абрахам Маслоу писал: «Каждый может выбрать движение назад, к безопасности, или вперед, к росту. Рост приходится выбирать вновь и вновь так же, как вновь и вновь преодолевать страх».

В повседневной жизни каждый из нас хочет думать, чувствовать и действовать как чемпион. Ведь, честно говоря, трудности и требования есть везде. Чтобы из соперника превратиться в чемпиона, надо выйти из зоны комфорта, мобилизовать свои душевные силы и принять поддержку окружающих, а также начать видеть в сложных ситуациях возможность чему-то научиться и шанс реабилитироваться.

Чтобы достичь вершины, понадобятся упорный труд и везение, поддержка и одобрение. А вот ради реабилитации придется рискнуть: вы можете проиграть, получить травму или поддаться страху, вас мо-

гут раскритиковать. Как вы думаете, что сложнее? Конечно, реабилитация.

Вот семь статей Кодекса реабилитации чемпиона:

1. Отпусти: избавься от груза ошибок.
2. Ищи поддержку: создай команду победителей.
3. Люби игру: соревнуйся осознанно и страстно.
4. Учись: настройся на рост.
5. Трудись: продолжай бить по камню.
6. Научись оптимизму: поверь, что восстановишься.
7. Положись на свой разум: победа приходит изнутри.

Отпусти: избавься от груза ошибок

Настройтесь на новое, отпустите прошлое, забудьте. Вчера было вчера. Вы туда не попадете. Нельзя вернуться и поступить правильной, чем вы уже поступили: можно только сделать иначе в этот раз. Настройтесь на нового себя. Отпустите. Сегодня новый день!

Стив Мараболли, писатель и оратор

Мы не машины, а люди с людскими телами и чувствами. Почти каждый раз, когда в жизни происходит что-то по-настоящему важное, мы следуем ритуалам, хоть они и разнятся в зависимости от общества и конкретного человека. Они нужны нам, потому что помогают контролировать эмоции, укреплять связи с другими людьми и переходить к новым задачам.

Почему Рафаэль Надаль — первый на Открытом чемпионате Франции по теннису? Разумеется, отбивая мяч, он придает ему колоссальное вращение и не пропускает ни одного удара, пока его соперник не выбьется из сил, но что в этот момент у него в голове? Мысли чемпиона. Понаблюдайте за тем, как «король грунта» сидит во время перерыва, и вы увидите, что он совершает свои физические и психологические ритуалы. Он делает два глотка из двух бутылок (одна с водой, вторая с электролитическим напитком). Он всегда ставит бутылки на одно и то же место. Дальше он делает глубокие вдохи, полотенце при этом — на коленях. Взяв ракетку в руки, он проверяет ее струны.

Или понаблюдаем за Леброном Джеймсом во время тайм-аута. Что делает спортсмен, которого НБА четырежды признавала ценнейшим игроком, и о чем он думает, когда не носится по площадке, забрасывая мяч в корзину? Взгляните на механику его ритуала в перерыве. Он полностью сосредоточен — не на перекрикивании с фанатами или шутках, а на паузе и отдыхе. Леброн берет настоящий перерыв: делает два глотка воды, спокойно садится, закрывает глаза и медленно и глубоко дышит.

Ритуалы Рафаэля Надаля и Леброна Джеймса — их «привычки чемпионов» — позволяют им сосредоточиться, расслабиться и перезагрузить мышцу, которая и в жизни, и в спорте трудится больше всего: мозг.

Так каков же ваш ритуал?

После того как ваша команда совершила ошибку или соперники хорошо сыграли, подумайте: «брось» или «плюнь» — и двигайтесь вперед. Пусть у вас будет привычная фраза, которая поможет отпустить промах и быстро сосредоточиться на текущей задаче. Например, после пропущенного очка волейболисты могут хлопнуть в ладоши и сказать «следующий мяч», а после того как их удар заблокировали — «не стой на месте».

Как чемпионы, потерпев поражение, движутся вперед и настраиваются на позитив вместо того, чтобы заикливаться на неудаче? После любого препятствия они просят себя и членов своей команды включить «короткую память». Короткая память — лучший способ справиться с ошибками и проигрышами длинного сезона. Каждый следующий матч — отличный шанс играть как чемпион.

После препятствия или неудачи, особенно серьезных, важно создать ритуал, который поможет начать все с чистого листа. Например, после сокрушительного поражения команда на следующей тренировке может вырыть в земле яму и закопать в ней мяч: символический жест поможет распрощаться с поражением и подумать о следующей игре.

Очень важно, чтобы, когда вы выходите с поля, корта или катка, ваш предыдущий матч там и оставался. Позаботьтесь о себе, особенно после трудного дня: примите вечерний душ и смойте с себя все, что произошло. Подумайте: «Сегодня я сделал все, что мог», «Я смываю с себя все, что сегодня увидел и услышал», «Сегодняшний день прошел, и я готов к завтрашнему». Это физическое и психологическое очищение придаст вам новых сил и оптимизма.

Ищи поддержку: создай команду победителей

Жизнь — не сольное выступление. Это невероятный акт сотрудничества, и всем нам нужно собрать вокруг себя тех, кто любит нас и поддерживает во времена борьбы.

Тим Ганн, актер

Когда молодые спортсмены только начинают свой путь, они похожи на губки, быстро впитывающие всё вокруг. Более зрелые спортсмены напоминают машины: все запчасти крепко стоят на своем месте, движения отработаны, а набор навыков становится ресурсом, на который всегда можно положиться.

Так что же происходит после сокрушительного поражения, травмы или спада, который меняет все существовавшие до него подходы? Можно ли самостоятельно перенастроить то, что годами работало без перебоев, а потом сломалось? Можно ли опереться на старые привычки в новых обстоятельствах? Действительно ли лучший подход — раз за разом повторять одно и то же действие, ожидая иного результата? Самое время обратиться к специалисту, например к тренеру-психологу, и научиться делать привычные вещи по-новому.

Для достижения цели вам потребуется постоянная поддержка на всем пути к ней. Чтобы стать чемпионом, обращайтесь к экспертам, например тренерам или спортивным психологам, за конкретными советами и полагайтесь на поддержку семьи и друзей. Скорее всего, вы получите ценную информацию и почувствуете себя лучше.

Например, в наши дни профессиональным теннисистам приходится путешествовать со свитой фитнес-тренеров, тренеров-психологов, диетологов и т. д. Так же и с НФЛ¹: каждую команду сопровождают большая группа спортивных медиков, специалисты IT и множество других сотрудников. Слишком часто мы полагаем, что игрок хорош сам по себе, но лишь потому, что СМИ уделяют вспомогательному персоналу очень мало внимания.

Когда дело доходит до вашей личной «свиты», убедитесь, что окружаете себя положительно настроенными людьми. Сделайте все, чтобы приблизить к себе тех, кто вас поддерживает. Ограничьте общение с людьми, которые высасывают из вас энергию или отвлекают от ваших

¹ Национальная футбольная лига (лига американского футбола в США). — Здесь и далее — прим. ред.

желаний. Помните: настоящие друзья и соратники поднимают ваш дух. Учитывайте слова критиков, но не бойтесь их. Иными словами, не пейте «напиток ненависти», который, скорее всего, разольется вокруг вас.

Баскетболист Кристиан Леттнер показал нам отличный пример того, как чемпион лицом к лицу встретил перемены и использовал их энергию, чтобы стать еще лучше. Он привел «Дьюк Блю Девилз» к двум титулам чемпиона Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA) подряд (в 1991 и 1992 гг.), сделав несколько победных бросков. Самый известный из них — бросок с сиреной¹ — выбил Кентукки из турнира NCAA 1992 года. Затем Леттнер вошел в состав «Дрим тим» («команды мечты»), баскетбольной сборной США на Олимпийских играх 1992 года, которая выиграла золото, оставив всех соперников далеко позади. Впоследствии он ушел из спорта после 13 сезонов в НБА, включая участие в Матче всех звезд² в 1997 году.

Серия «Ненавижу Кристиана Леттнера» из цикла документальных фильмов «30 событий за 30 лет» телеканала ESPN показывает, как центровой ростом 211 см из деревни Ангола, штат Нью-Йорк, стал суперзлодеем студенческого баскетбола. Фанаты его команды обожали его, а вот остальные — не без удовольствия ненавидели. В марте 2015-го, в рамках продвижения документального фильма, Кристиан был гостем в спортивной радиопрограмме «Майк энд Майк» канала ESPN. Когда спортсмена спросили, наслаждается ли он тем, как сильно его ненавидят, он ответил, что пытается извлекать из критики выгоду:

Ну, я этим не наслаждаюсь: никто не стремится сделать так, чтобы его ненавидели или не любили. Но и сделать с этим ничего нельзя. И не надо из-за этого лишаться сна и плакать не надо. Надо использовать ситуацию и сделать ее своим преимуществом, если возможно. Поэтому я постарался превратить ненависть в свое топливо и мотивацию к тому, чтобы трудиться больше и играть лучше, — и это все, что можно сделать: если не использовать ситуацию и не делать ее своим преимуществом, перестанешь спать.

Иногда жизненно необходимо поставить мысленный барьер, отделяющий вас от скептиков. Особенно это важно во время реабилитации, когда

¹ Бросок, при котором мяч покидает руки спортсмена до того, как прозвучит сигнал об окончании периода, но попадает в сетку уже после.

² Матч всех звезд — ежегодная игра, в которой участвуют сильнейшие баскетболисты НБА. Игроки определяются голосованием болельщиков и тренеров.

все более уязвимы для критики. Как сказал финский композитор Ян Сибелиус, «не обращайтесь на слова критиков. Помните, критикам памятники никогда не ставили». Критикуют те, кто не может соревноваться и побеждать.

Люби игру: соревнуйся осознанно и страстно

Кто много любит, тот делает много и способен на многое, и что делается с любовью, то делается хорошо.

Винсент Ван Гог

Звезда американского футбола Миа Хэмм сказала: «Где-то в глубине спортсменки, которой ты стала, за часами практики и за тренерами, которые толкали тебя вперед, есть маленькая девочка, которая влюбилась в игру и ни разу не обернулась. Играй для нее». В периоды, когда ваша игра не на высоте, возвращайтесь к истокам, к вашей любви к игре.

В чем смысл спорта, кроме стипендии и зарплаты, вклада в общее дело или хорошей физической формы? В веселье и состязании. Все мы начинаем играть потому, что любим то, во что играем. Когда вы реабилитируетесь, важно черпать силы в этой любви и радости, не теряя мотивации и увлеченности во время тяжелого труда, которого требует реабилитация.

Наслаждайтесь процессом и цените каждое мгновение. Прежде чем в 2014 году отыграть свой 14-й, и последний, Матч всех звезд, Дерек Джиггер, икона «Нью-Йорк Янкиз», произнес перед собравшимися в раздевалке звездами Американской лиги¹ краткую речь, после чего они вышли на поле. Вот что он сказал:

Быть здесь — привилегия и честь. Ребята, особенно молодые, у которых впервые выпал шанс попасть на игру, — наслаждайтесь ей. Потому что я по себе могу сказать — это весело. Вам стоит поделиться этим опытом со своими семьями, друзьями, запомнить его. Вы не знаете, сколько раз вам выпадет возможность сыграть один из этих матчей. И, что важнее, запоминайте каждый раз, когда вы надеваете форму, потому что, уж поверьте, все это пройдет очень быстро.

¹ Одна из двух лиг, составляющих Главную лигу бейсбола в США и Канаде (вторая — Национальная лига).

Как сказал Джитер, осознавайте, что ваш спорт — привилегия и честь. Надевая форму, улучите момент этим насладиться. Не бойтесь закатать рукава и вложиться в тяжелый труд, который нужен для того, чтобы вы полностью раскрыли свой потенциал в том, чем занимаетесь. Отточите свои спортивные навыки, как лезвие ножа. А потом выложите на поле и оставьте все случившееся там. Наконец, помните, что ваши глобальные цели будут достигнуты благодаря ежедневным победам.

Значение веселья, входящее в понятие «игра», также крайне важно. Профессионалы *играют* в гольф, *играют* в бейсбол, *играют* в баскетбол, *играют* в хоккей, *играют* в волейбол и *играют* в футбол. Вот почему мы ими так восхищаемся: они *играют*, а остальные *работают*. Мы не говорим «он хорошо работает в гольф» или «она отличная работница баскетбола». На самом деле профессионалы очень тяжело *работают* на тренировках; это и позволяет им *играть* в их спорт на высочайшем уровне.

Трудитесь на тренировках *много* и *эффективно*, проводите время с членами своей команды и тренерами — и получайте от этого как можно больше удовольствия. Подумайте об удачных тренировках, физических или психологических; не отлынивайте. Пеле, бразильская легенда футбола, сказал: «Успех — не случайность. Это тяжелая работа, настойчивость, обучение, изучение, жертвоприношение и прежде всего любовь к тому, что вы делаете или учитесь делать».

Учись: настройся на рост

Если я делаю что-то неправильно, я хотел бы, чтобы тренер мне об этом сказал, и я смогу исправиться.

Стефен Карри, самый ценный игрок НБА 2015

«Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой». Это высказывание приписывают Альберту Эйнштейну. Он-то точно не рыба.

Каждый *умен по-своему*, и каждый может развиваться *по-своему* в любой сфере. Система образования, кажется, слишком часто спрашивает: «Ты умен?» Тот же вопрос мы задаем себе, а может быть, заходим с другой стороны и называем глупыми окружающих. Но не лучше ли, желая стать честнее и мудрее, спрашивать: «В чем ты умен?», «Как тебе развиваться?».

Вам нужно открыть свою лучшую, *чемпионскую* сторону. Изучите свои преимущества, поработайте с теми сферами, где есть куда расти, и добейтесь успеха *по-своему*. Раскрывая свой потенциал в выбранном спорте по максимуму, наслаждайтесь процессом. Помните: полная вовлеченность в дело, которые считаете самым важным, и лучший личный результат — главная победа, даже если вы не выиграли матч, игру или трофей. Иными словами, вы сделали все, что могли, и все равно проигрвали, но главное — то, что вас победил более сильный противник, а не вы сами.

Как вы подходите к спорту, учебе, работе и всему, что делаете? Согласно исследованиям Кэрол Дуэк, преподавателя психологии в Стэнфордском университете, люди отвечают на жизненные вызовы либо жестко, либо гибко. Человек с «жестким», фиксированным сознанием рассматривает свои способности как данность, а вот гибкое сознание подразумевает изменяемость способностей к лучшему. Дуэк утверждает, что гибкость сознания позволит вам раскрыть потенциал и получить максимум удовольствия от того, что делаете.

Люди с гибким сознанием (установкой на рост) властны над шагами, которые ведут к успеху. Они концентрируются на том, чтобы выкладываться по полной — и на поле, и в классе, и в переговорной. Рост и развитие для них куда важнее текущего счета побед и поражений. Проигрыш — всего лишь обратная связь, его не надо бояться или игнорировать. Люди с установкой на рост регулярно обращаются за помощью, чтобы постоянно учиться и развиваться.

Фиксированное же мышление — та самая туча, которая отбрасывает тень на все поведение и не дает достичь большего. Людей с фиксированным мышлением борьба и препятствия подавляют. Они придумывают отговорки или ищут виноватого («все плохо, но я не виноват»). Ошибки для них — повод устыдиться, а не шанс узнать что-то новое. Такие игроки фиксируются (застревают) вместо того, чтобы исправиться: если вам легко, то вы идете на уступки, а предпочесть уйти от сложной ситуации — легко.

Как можно стать чемпионом, не рискуя? Сложные ситуации, которые много от нас требуют, нужно встречать лицом и потом извлекать уроки как из побед, так и из поражений. Легендарный тренер баскетбольной команды Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Джон Вуден сказал: «Не ошибается тот, кто ничего не делает. Я уверен, что активному

человеку свойственно ошибаться». Будьте активны во всех сферах своего спорта и своей жизни, пробуйте новое. Безопасность — наивысшая ценность неудачника, а не активного человека.

Чтобы двигаться вперед, отслеживайте те моменты, когда вы поддаетесь фиксированному сознанию, и перенастраивайтесь на гибкое сознание. Спросите себя: «Какой модели я следую в этих парах установок?»

Фиксированное сознание 1: Новая схема обороны слишком сложная.

Гибкое сознание 1: Я изучу ее по сборнику тактических схем.

Фиксированное сознание 2: Я не освою этот навык.

Гибкое сознание 2: Я выделю больше времени на тренировку этого навыка.

Фиксированное сознание 3: Мне так стыдно за эту ошибку.

Гибкое сознание 3: Я извлеку из этой ошибки урок.

Фиксированное сознание 4: Тренер ко мне придирается.

Гибкое сознание 4: Тренер помогает мне лучше играть.

Фиксированное сознание 5: Проиграли.

Гибкое сознание 5: Извлекли урок из поражения.

Фиксированное сознание 6: Это препятствие — очередной камень преткновения.

Гибкое сознание 6: Я превращу это препятствие в платформу для роста.

Фиксированное сознание 7: Другой игрок (команда) слишком хорош(-а).

Гибкое сознание 7: Игра против сильного(-ых) соперника(-ов) — один из лучших способов вырасти.

Фиксированное сознание 8: Я завидую члену моей команды, которому достались все лавры.

Гибкое сознание 8: Я горжусь членом моей команды и вдохновляюсь им, чтобы играть лучше.

Фиксированное сознание 9: Думаю, я все поменяю быстро.

Гибкое сознание 9: Чтобы взрастить в себе привычки победителя, нужны усилия и время.

Фиксированное сознание 10: Если тренировки тяжелые, я, наверное, не очень хороший игрок.

Гибкое сознание 10: Если буду много трудиться, стану чемпионом.

Фиксированное сознание 11: Он крут, и кажется, что ему все легко дается.

Гибкое сознание 11: Он много работал, а я буду работать еще больше.

Фиксированное сознание 12: Поражение неизбежно.

Гибкое сознание 12: Проиграю я или выиграю, можно еще раз попытаться заработать очко, попасть в корзину, загнать мяч в лунку.

Если кто-то слегка отклоняется от маршрута во время путешествия, можно подумать, что он придет в никуда — или в новое место, неожиданное и, возможно, даже более интересное. То же и с препятствиями: вы как будто сбились с пути. Вы можете построить новый маршрут или предположить, что никогда не достигнете пункта назначения. Настройтесь на рост и рассматривайте реабилитацию как шанс переориентироваться и вернуться на тропу к вашей цели.

Трудись: продолжай бить по камню

Делать что-то, не выкладываясь по максимуму, — значит растратить свой дар впустую.

Стив Префонтейн, легендарный бегун

Многим спортсменам работа может показаться муторной, непродуктивной и скучной. Но чемпионы видят в работе способ отточить технику, шагнуть к конечной цели, отвлечься от других ежедневных забот.

Многие ошибочно полагают, что успешные люди просто от природы талантливее других. Это не так. На самом деле тот, кто стал мастером своего спорта или дела, трудится тяжелее всех и учится всю жизнь, как уже говорилось в предыдущем разделе.

Грегг «Поп» Попович — главный тренер игроков НБА «Сан-Антонио Спёрс». Он трижды был назван Тренером года НБА и привел команду к пяти титулам чемпионов НБА. Он строгий тренер, заработавший уважение игроков, а те находят внутреннюю силу в его системе, подразумевающей тяжелый труд.

Как и все чемпионы, «Спёрс», чтобы достичь величия, потратили необходимое количество времени и усилий. Мотивируя игроков, «Поп» приводит цитату:

Когда ничего не помогает, я иду посмотреть на каменщика, который, может быть, сто раз ударяет по булыжнику, не оставляя ни трещинки. Но на сто первый камень раскалывается надвое, и я знаю, что расколос булыжник не этот удар, а все предыдущие.

Это высказывание, отражающее суть установки тренера на тяжелую работу, принадлежит перу Якоба Августа Рииса, датско-американского журналиста, фотографа и общественного деятеля. Иногда, чтобы «продолжать бить по камню», надо перетерпеть период спада или застоя. Иногда для этого надо смириться со скучным повторением упражнений.

Художник и скульптор эпохи Ренессанса Микеланджело сказал: «Если бы люди знали, каким тяжким трудом я обрел свое мастерство, оно вовсе не казалось бы таким чудесным». Майкл Джордан вторит Микеланджело: «Талант есть у каждого, но способность требует тяжелой работы». Это понимал и Ларри Холмс, бывший чемпион по боксу в тяжелом весе, сказавший: «Тяжелый труд нелегок, но честен». Если вы действительно хотите выяснить, насколько вы можете быть успешны на пути к своей мечте, рассматривайте труд как первые сто ударов по вашему камню.

Что ищут тренеры в потенциальных игроках? «Я смотрю, как они играют, и смотрю, кто из кожи вон лезет каждый раз, когда ему в руки попадает мяч», — утверждает Джинно Оримма, главный тренер баскетбольной команды Коннектикутского университета. Он сказал это в 2015 году, накануне десятой победы его команды, «Хаскис», в чемпионате NCAA. «Они выходят, ловят мяч, отскочивший от корзины, ведут его и бросают из-под кольца на противоположном конце площадки. Они бегут назад, блокируют бросок — и так играют весь матч».

Суперзвезда баскетбола Дайана Таурази выиграла три титула NCAA подряд вместе с тренером Ориммой, пока училась в Коннектикутском

университете, взяла три олимпийских золота в составе сборной США и выиграла три чемпионата Женской национальной баскетбольной ассоциации с клубом «Финикс Меркури». Чего она больше всего боится? «Знать, что день окончен, а я работала недостаточно тяжело, — отвечает Таурази. — Когда моя карьера закончится, я хочу знать, что выложились насколько могла».

Бескомпромиссный подход к тренировкам и постоянные попытки превзойти соперника необходимы, чтобы достичь любых целей в спорте. Джей Джей Уотт — профессионал американского футбола в составе «Хьюстон Тексанс». Национальная футбольная лига признала его лучшим защитником. Он готов приложить дополнительные усилия, которых требует мастерство, и это — одна из главных причин его успеха. О тяжелой работе и хорошей самопрезентации Уотт говорит следующее: «Думаю, кем бы вы ни работали — мне все равно кем, — вам стоит делать больше, чем заявлено в контракте. По крайней мере, мне кажется, что именно так каждый должен атаковать свою работу. Надо хотеть, чтобы люди думали, что вам недоплачивают, видя, как тяжело вы трудитесь, как хорошо справляетесь со своей работой, как подходите к делу».

На минутку честно проанализируйте свое поведение. Вы делаете больше, чем заявлено в контракте? Вы атакуете свою работу — каждый день? А как насчет вашего спорта? Вы один из самых трудолюбивых игроков в команде? Приложите к достижению своих целей абсолютный максимум усилий и работайте с увлечением. Будьте готовы к работе не покладая рук вместо сожалений о таланте, с которым все пришло бы само. Не придет. Кажется, что великим все дается легко — но только после того, как они вложили время и силы.

Научись оптимизму: поверь, что восстановишься

Пессимизм приводит к слабости, оптимизм — к силе.

Уильям Джеймс, психолог

С оптимизмом можно думать и о триумфах, и о поражениях. Значение этой психологической концепции преуменьшено (пессимистами!): ее считают наивной и потакающей стремлению видеть только хорошее. Другие слишком упрощают понятие оптимизма, сравнивая его с розо-

выми очками, «наполовину полным» стаканом и лимонадом из лимонов. Однако научные исследования об оптимизме показывают, что эта концепция — часть здорового образа жизни и отличных результатов в работе.

Обзор научной литературы показывает множество преимуществ оптимистичного взгляда на жизнь. Оптимизм напрямую коррелирует с удовлетворенностью жизнью, со счастьем, с психологическим и физическим здоровьем. Оптимисты в меньшей степени подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам, тревожности и депрессии. Оптимизм также помогает физически восстановиться после операции, и это следует учесть спортсменам, которые получили травму.

Позитивная психология показывает нам преимущества оптимизма и счастья. В одном исследовании сопоставили продолжительность жизни игроков Главной лиги бейсбола с их улыбками. В 2010 году исследователи Эрнест Эйбел и Майкл Крюгер проанализировали 230 бейсбольных карточек 1952 года (в те времена спортсмены на карточках смотрели прямо в камеру). Результаты заставят вас улыбнуться:

- игроки, которые не улыбались совсем, в среднем жили 72,9 года;
- игроки, которые улыбались чуть-чуть, в среднем жили 75,0 года;
- игроки, которые улыбались во весь рот, в среднем жили 79,9 года.

Игроки, которые шире всех улыбались, в среднем жили на 7 лет дольше, чем те, кто не улыбался совсем! Кроме того, несколько других исследований на основе других генеральных совокупностей показали, что улыбка на фотографиях коррелирует со счастьем и долголетием. Эти исследования напоминают мне высказывание Чарли Чаплина: «У меня много проблем в жизни. Но мои губы этого не знают. Они всегда улыбаются». Чарли дожил до почтенных 88 лет.

Как вы объясняете сами себе поражения, ошибки и препятствия? Мартин Селигман, директор Центра позитивной психологии в Пенсильванском университете и автор книги «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь», пишет, что пессимисты рассматривают негативные события как *имеющие отношение лично к ним, постоянные и всеобъемлющие*. Оптимисты же — полная противоположность. Они считают негативные события как *ситуативные, кратковременные и касающиеся конкретного случая*. Вот несколько распространенных примеров:

ЛИЧНОЕ vs СИТУАТИВНОЕ

Пессимист: «Это я виноват, что мы проиграли»

Оптимист: «Непростые у нас были соперники»

Пессимист: «Я ужасно играю»

Оптимист: «Сложное поле»

Пессимист: «Если у меня в этом сезоне что-то может пойти не так, обязательно пойдет»

Оптимист: «Я надеюсь на лучшее, но готов ко всему»

Пессимист: «Мне всегда достается слабый партнер»

Оптимист: «Мне нужно помочь моему партнеру стать лучше»

ПОСТОЯННОЕ vs КРАТКОВРЕМЕННОЕ

Пессимист: «Уверен, после сегодняшнего мы так и будем проигрывать»

Оптимист: «Вечер был так себе, но мы готовы к следующей игре»

Пессимист: «Эта команда всегда нас побеждает»

Оптимист: «Мы пытаемся понять, чего нам не хватает, чтобы их одолеть»

Пессимист: «В их команде игроки всегда лучше»

Оптимист: «Кое-что поменяем, чтобы гонять мяч быстрее»

Пессимист: «Мы никогда не сможем забить очки в последней четверти»

Оптимист: «В следующем матче в последней четверти выведем на поле свежих игроков»

ВСЕОБЪЕМЛЮЩЕЕ vs КОНКРЕТНОЕ

Пессимист: «У меня проблемы в нападении. Кажется, я перепугался. Вероятно, это и на обороне скажется»

Оптимист: «До череды удачных ударов — всего один эт-бэт¹. Теперь время отлично сыграть в защите»

¹ В бейсболе — период, в котором с битой стоит один игрок.

Научно-популярное издание

Джим Афремов

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЧЕМПИОНОВ

Как великие спортсмены принимают решения,
восстанавливают форму и одерживают новые победы

Выпускающий редактор Д. Рыбина

Редактор К. Герцен

Художественный редактор С. Карпухин

Технический редактор Л. Сеницына

Корректоры Л. Овчинникова, Т. Филиппова

Компьютерная верстка Т. Коровенковой

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

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

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



Подписано в печать 13.01.2020. Формат 70×100^{1/16}.

Бумага офсетная. Гарнитура «Charter».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,77.

Тираж 5000 экз. В-AZB-23843-01-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