

РАЗУМ ЧЕМПИОНОВ

КАК
МЫСЛЯТ, ТРЕНИРУЮТСЯ,
ПОБЕЖДАЮТ
ВЕЛИКИЕ СПОРТСМЕНЫ

ДЖИМ АФРЕМОВ



Джим Афремов

Разум чемпионов. Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24313972

*Джим Афремов. Разум чемпионов. Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус;
Москва; 2017
ISBN 978-5-389-13341-9*

Аннотация

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*

Содержание

Предисловие Джима Крейга	11
Введение	14
Глава первая	18
Чемпионский вопрос	25
Действуй как чемпион	28
Ежедневный труд	31
Ежедневный самоконтроль	34
Чемпионский список неотложных дел	35
Сила в людях	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

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,
совершивший «Чудо на льду»¹ 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 Боллетьер, основатель и президент Теннисной академии Ника Боллетьер

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 Дэженсен, 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

Хотите узнать, как спортсмены становятся лучшими в мире? В «Разуме чемпионов» Джим просеивает золотonosный 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 прове-

ренные 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 лич-

ных 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 настроя 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 приспособливаться 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 отступаются 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 со-

ревнованиях 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 настроем. 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 сдела-

ют 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 соб-

ственной 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 вожаденной 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 Хэмм, 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.²

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

² Король Иоанн. Перевод Н. Рыковой.

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 чем-

пион 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 работает, 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 достиже-

ния. Что вы *сегодня* сделали, чтобы стать лучше? Чего *сегодня* достигнете? Проигравшие заикливаются 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 пы-

тайтесь 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 настроением.

Только золото, не довольствуйся серебром.

Поставьте автоматические электронные напоминания «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 напоминания «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:

Знайте 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 откладываяйте 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 на-

падать: «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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.