

# СОЗДАННЫЙ ПОБЕЖДАТЬ

---

Канунников Евгений



Евгений Канунников

**Созданный побеждать.  
Чемпионами не рождаются,  
ими становятся**

«Издательские решения»

**Канунников Е.**

Созданный побеждать. Чемпионами не рождаются, ими становятся  
/ Е. Канунников — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-539934-2

Эта книга — четкий алгоритм, как стать первоклассным спортсменом. Автор изложил основные принципы и шаги, которые необходимо предпринимать для регулярных побед. Основной упор будет идти на психологический и ментальный аспект. #Для кого эта книга: Для тех, кто интересуется спортом и мышлением победителей. Для тех, кто хочет увеличить количество своих побед и свою результативность. Для тех, кто хочет в ментальном плане быть сильнее, чем любой противник.

ISBN 978-5-00-539934-2

© Канунников Е.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступительное слово	6
Колесо Баланса	7
Спортивное «Колесо баланса»	10
Здоровье	12
Питание	13
Белок	14
Углеводы	15
Жиры	16
Клетчатка	17
Свет и энергия	21
Водный баланс	23
Анализы	24
Спортивное питание и БАДы	25
БАДы	26
Восстановление и восстановительные процедуры	27
Массаж и баня	29
Современные методы восстановления	30
Пассивный отдых	31
Замедление	32
Травмы	33
Твои тренировки	35
Дополнительная работа над сильными сторонами	39
Твое отношение к тренировочному процессу	41
Одержимость и большое обещание	42
Лидерство	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Созданный побеждать Чемпионами не рождаются, ими становятся**

**Евгений Канунников**

*Корректор* Светлана Харитонова

*Дизайн обложки* Мария Ведищева

© Евгений Канунников, 2021

ISBN 978-5-0053-9934-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогой друг<sup>1</sup>, я хочу, чтобы ты еще раз внимательно прочитал надпись на первой странице и осознанно отнесся к ней и предстоящей работе. Да, именно работе. Так как это не художественная литература, чтобы почитать и расслабиться. Это прикладное пособие, которое делает из тебя чемпиона.

Все, что тебе нужно, чтобы стать одним из лучших представителей своего вида спорта, есть в этой книге.

Используй этот шанс по максимуму. Впитывай каждое слово и фразу.

Искренне и с должным отношением выполняй каждое упражнение и рекомендации.

Прояви усердие.

И ты создашь для себя все условия, чтобы реализовать свои мечты и цели.

---

<sup>1</sup> Мое обращение будет идти к тебе, мой дорогой читатель. Неважно, мужчина или женщина, молодой человек или девушка. Если ты читаешь мою книгу, значит, ты – мой Друг. Поэтому мое обращение к тебе будет на «ты». Для меня всегда так комфортнее и эффективней.

## Вступительное слово

Каждый год десятки и сотни тысяч ребят начинают свой путь в спортивной карьере. У кого-то он заканчивается очень быстро, а кто-то старается изо всех сил, но все равно не получает права попробовать себя в профессиональном спорте.

Из огромного количества начинающих лишь несколько человек пробиваются к основному числу сильнейших спортсменов своей дисциплины. И лишь единицы становятся победителями и лучшими в своем виде спорта.

В этой книге я постарался собрать все факторы и нюансы, которые объясняют, почему у одних получается, а у большинства нет.

В этой книге я дам четкий алгоритм, за счет каких действий любой человек получит шанс стать великим. Я искренне верю, что каждый может стать великим спортсменом, но не все ими станут.

Кстати, скажу сразу, если ты не профессиональный спортсмен и вообще со спортом не связан, то эта книга тоже будет полезна тебе. Бизнес, отношения, личные амбиции и цели в жизни никто не отменял, и я уверен, что в этих направлениях тебе есть куда расти.

Немного расскажу о себе, но не сразу. Всему свое время. Ты – главное действующее лицо в этой книге.

Моя цель и миссия состоит в том, чтобы мои люди (спортсмены, ученики, родные и друзья) побеждали, становились лучше и сильнее. Побеждали на всех фронтах своей жизни. Это могут быть соревнования внутри коллектива, а могут быть Олимпийские игры. Абсолютно не важен уровень. Вкус победы один.

Я хотел бы тебя попросить, чтобы в процессе чтения этой книги, а может, позже, ты поделился со мной своими победами и достижениями. Для меня это важно.

Я ими живу. Я ими дышу. Победы наполняют мою жизнь каждый день.

Когда-то давно они (победы) поселились в моей душе, и теперь я зависим от них. Но это приятная зависимость. Если ты разрешишь, я научу тебя. Мы сделаем так, что победы будут приходить в твою жизнь постоянно.

Перед тем как мы начнем, я хочу попросить тебя написать свое намерение. Повторюсь, эта книга – прикладное пособие. Лишь внедряя новые действия, применяя их на практике, ты получишь новый результат в своей жизни.

### НАМЕРЕНИЕ:

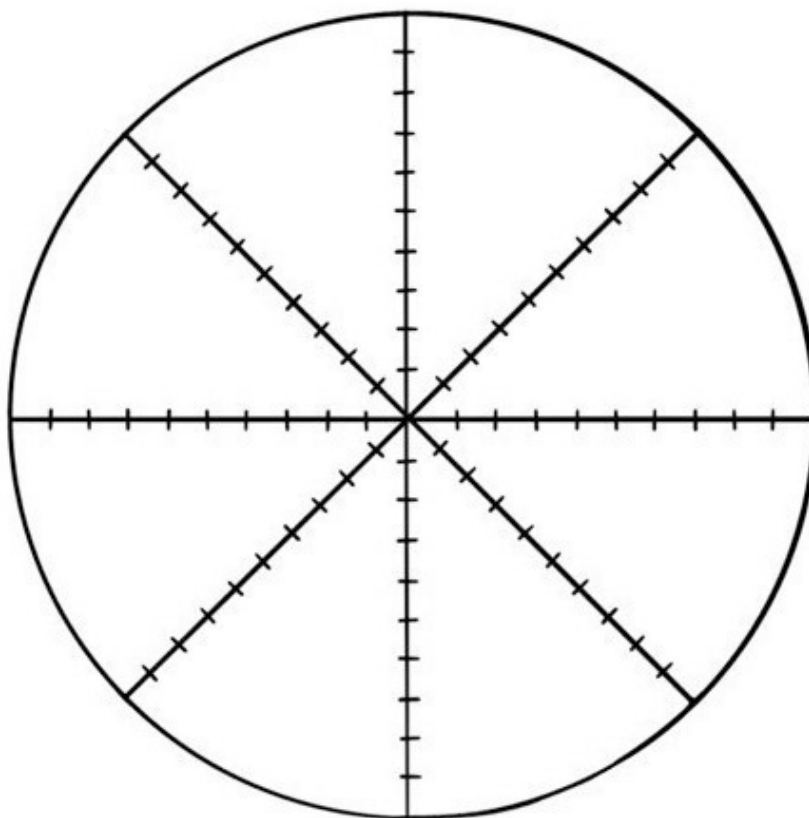
Я, ФИО, намерен внедрить полученные знания в свою жизнь. Я осознаю, что для перемен в жизни требуются новые действия. И я обещаю себе, что прочту эту книгу до конца, выполню все упражнения и использую ее по максимуму.

Поехали.

## Колесо Баланса

Перед тем как мы начнем, ты должен точно определить сегодняшнюю точку «А». Где ты находишься; откуда ты стартуешь.

В этом нам поможет упражнение «Колесо Жизненного Баланса». Если ты его уже делал – отлично. Значит, есть шанс посмотреть, что изменилось в твоей жизни с прошлого раза. Да, одна из фишек этого упражнения – его можно и нужно выполнять раз в полгода или год, чтобы отслеживать свою динамику роста. Что ты сделал или не сделал за прошедший отрезок? Был ли ты эффективен или прожил часть своей жизни впустую.



«Колесо Баланса»

Если посмотреть на изображение, то мы увидим круг. Отсюда название «Колесо». Если колесо круглое, то оно способно катиться далеко и ровно. Так же и с нашей жизнью. Если все сферы в нашей жизни под контролем и оцениваются хорошо, то наша жизнь бьет ключом и яркими красками. Если же такого эффекта нет, значит, где-то проблема. И сейчас мы это выясним.

Твоя задача оценить каждый сектор-аспект твоей жизни по 10-балльной системе, где центр круга – это 0 (все плохо / данная сфера жизни не под контролем), а точка на дуге – это 10 (все очень здорово / все под контролем). То есть оцениваешь от 0 до 10. Очень важно не занижать и не завышать оценку. Объективность – главный ключ этого упражнения.

Вот восемь сфер, по которым идет оценка. Я считаю их наиболее объективными для полноценного анализа жизни. Если вам что-то нужно еще, можете добавить.

Работа/бизнес

Семья/отношения

Здоровье

Друзья/окружение

Финансы

Личное развитие

Отдых/хобби

Видение будущего

Теперь чуть конкретнее. Я дам несколько подсказок, как каждую из сфер оценить. По каким параметрам.

Работа/бизнес

Начальник и руководство, тайм-менеджмент, зп, уровень интереса к работе, команда/коллеги, степень вовлеченности (по времени), является ли это дело смыслом жизни, нравятся ли коллектив, устраивает ли команда/клуб.

Семья/отношения

Родители, братья, сестры, отношения со своей семьей, отношения с партнером, дети, семейный бюджет, планы на будущее, время вместе, любовь и секс, уважение, доверие, честность, качество отношений.

Здоровье

Внешний вид, уровень фитнеса, диагностика/анализы, уровень энергии, общее состояние, питание, сон, стресс.

Друзья/окружение

Количество (не зависимо от качества), лучшие друзья, время, проводимое вместе, уровень поддержки, общие интересы, влияние (+/-).

Финансы

Доход, пассивный доход, сбережения/подушка безопасности, инвестиции, финансовая грамотность, контроль ежемесячных расходов, возможность реализовать свои мечты, недвижимость, умение креативить деньги, книги/обучение.

Личное развитие

Книги, иностранные языки, новые навыки, тренинги/вебинары, обучение, рост профессионализма, люди рядом, которые могут тебя учить.

Отдых/хобби

Количество свободного времени, наличие и количество, регулярность, друзья и знакомые, путешествия/поездки, уровень трат на хобби и отдых, культурно-развлекательные мероприятия.

Видение будущего

Как ты оцениваешь свое будущее через 3, 5, 10 лет? Каким оно тебе видится: туманным или перспективным?

Еще раз скажу, оценивай каждую сферу объективно. Это нужно тебе. Нет смысла себя обманывать.



Результаты упражнения.

Посмотри тогда, когда выполнишь упражнение.

Считается, что жизненная сфера под контролем, когда стоит оценка 5 и выше. И нужно срочно бить тревогу, если 4 и ниже.

Но даже если у тебя 7,8,9 – это не предел. Всегда нужно тянуться к максимуму.

Но начинать нужно с зон, которые проседают больше всего.

Ответь сейчас себе на вопрос:

Что ты можете сделать (учитывая проблемную сферу), чтобы улучшить результат на 1—2 балла? За один год? За месяц? За ближайшие два дня?

Если ответил, принимайся за выполнение.

Еще одной фишкой этого упражнения считается то, что, улучшая одну конкретную сферу, ты потянешь за собой несколько других. Посмотри сам. Какие сектора улучшатся, если ты улучшишь свою слабую сферу?

## Спортивное «Колесо баланса»

Перед тем как мы пойдем дальше, мы сделаем еще одно «Колесо». Но уже специальное. Если ты спортсмен, то это спортивное «Колесо Баланса». Если ты занимаешься другой деятельностью, ты можешь самостоятельно определить свои самые важные зоны и оценить их.

Итак, снова рисуем круг. Делим его на 10 секторов.

Здоровье (спортивное)

Физическая активность

Сильные и слабые стороны

Отношения с тренерами/командой

Психология

Мышление победителя

Лидерство

Видение будущего

Личный бренд

«Свободный сектор» (если у тебя будет необходимость)

Как и по каким параметрам анализировать?

Здоровье

Питание, водный режим, количество «запрещенки» (неполезная пища), сон, восстановление, процедуры, анализы, добавки.

Физическая активность

Все, что связано с твоими тренировками (длительность, качество, анализ, дополнительная работа, тренировки на отдыхе (вне сезона)).

Сильные и слабые стороны

Знание их, как используешь, дополнительная работа над ними, план и график усиления каждой.

Отношения с тренерами/командой

Доверие, взаимопонимание, поддержка, умение договариваться.

Психология

Страхи, тревожность, непонимание, уровень стресса и спокойствия, зависимость от настроения, контроль эмоций.

Мышление победителя

Уровень оптимизма, уровень уверенности, способен ли создавать собственную реальность, уровень стойкости в критические моменты, контроль над своими мыслями.

Лидерство

Насколько проявляешь, считают ли тебя, как ты этим пользуешься и развиваешь?

Видение будущего

Чем будешь заниматься после карьеры или параллельно ей, планы, финансовая грамотность, развитие не спортивных навыков.

### Личный бренд

Что это, как развиваешь, на каких площадках, какая цель.

Объективно оцени свое колесо. Поставь именно ту оценку, которая соответствует сегодняшней ситуации.

Не печалься, если некоторые оценки тебя не радуют. Возможно, поэтому ты еще не демонстрируешь тот уровень, который тебе хотелось.

После работы с этой книгой, это колесо улучшится. Я обещаю.

Ну что, изначальные ориентиры расставлены, пора приниматься за работу. Поехали...

## Здоровье

Почему я выбрал под первым номером именно эту категорию?

Правильно. Потому что, когда есть какие-то проблемы со здоровьем, то все остальные критерии не важны. И дело твоей жизни тоже не имеет никакого значения в данный момент.

Сам подумай, сможешь ли ты выступать и тренироваться, если есть проблемы в отношениях, с психологией, с уверенностью, непониманием тренера, с плохим личным брендом, с незнанием, как обращаться с деньгами?

Конечно. Как-нибудь справишься.

С проблемами со здоровьем – нет.

Поэтому твоя задача, если ты еще не сделал этого в начале своей карьеры, взять под контроль все, что касается твоего здоровья.

Организм спортсмена, как болид «Формулы-1». Самый быстрый автомобиль на планете. Но чтобы ехать быстро, его регулярно заправляют лучшим топливом, делают диагностику, держат под контролем и стремятся регулярно улучшать.

Я хочу, чтобы ты запомнил, что твое тело – инструмент. Оно дает тебе возможность делать свою работу. Заключать контракт и зарабатывать. За счет него ты можешь полностью обеспечить себе жизнь.

Так относись же с должным уважением к своему телу.

Сразу скажу, что в будущих главах о питании, анализах, спортивном питании, добавках вся информация – это лично мое субъективное мнение. Я не профессиональный врач и нутрициолог. Я дам информацию без какого-либо углубления в тематику. Ответственность за свое здоровье и погружение в изучение своего здоровья лежит полностью на тебе.

## Питание

Самая важная вещь та, чем заправляешь свой организм каждый день.

И начнем мы именно с питания.

Как я уже сказал, я дам общие рекомендации, потому что это обширная тема и под каждого человека нужно подбирать конкретные параметры.

Расскажу такую предысторию.

Я очень близко общался с одним футболистом. И у него последние 3—5 лет регулярно случались травмы. Не серьезные, но которые прерывали его деятельность на 2—3 месяца. Сами понимаете, еще нужно после травмы восстановиться, набрать форму, плюс межсезонье. И толком не было периода, когда можно было быть на пике и наслаждаться игрой. Каждый раз я напоминал ему про момент, связанный с питанием: «Давай разберем?» – спрашивал я. Но получал всегда ответ: «Жек, я итак нормально питаюсь, 3—4 раза в день. Сладкое, мучное практически не ем». Согласитесь, многие в этой фразе, наверное, узнали себя. Для большинства правильное питание так и определяется.

Когда в конце 2019 г. он снова получил травму, которая, как оказалась, растянулась больше, чем на полгода, он решил прислушаться ко мне.

После анализа сразу выяснилось, что его суточное потребление белка было снижено на 60—70%. Это катастрофа для обычного человека, а для спортсмена тем более.

## Белок

Если мы откроем любой справочник, то увидим, что белок – основной строительный материал нашего организма. Не только нашим мышцам, но волосам, коже, ногтям, клеткам, иммунитету нужен этот нутриент. И если его не хватает, организм начинает его брать из внутренних ресурсов. И в первую очередь он начинает избавляться от мышц.

Поэтому, возвращаясь к травмам, соединительные ткани просто не успевали качественно заживать и восстанавливаться. И через некоторое время происходили рецидивы.

Если мы говорим про спортсменов, то суточное потребление белка должно быть 1,6—2 г белка на 1 кг веса. Это с учетом, что не нужно набирать вес.

Ниже список белковых продуктов:

**ЯЙЦА** (вареное, омлет, яичница).

**МЯСО**

Говядина, баранина, оленина, телятина.

**ПТИЦА**

Курица, индейка, цыпленок, перепелка.

**Морепродукты**

Мидии, креветки, гребешки, осьминог, кальмар, краб.

**РЫБА**

Лосось, треска, сибас, селедка, тунец (в любом виде: на пару, гриль, сырое мясо; карпаччо, сашими, тар-тар).

**ОРЕХИ**

Грецкий, фундук, миндаль, бразильский, арахис.

**РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК**

Фасоль, горох, чечевица, греча, соя.

**СЕМЕНА**

Тыквенные семечки

**МОЛОЧКА**

Сыр, молоко, творог

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ**

Протеиновый коктейль, протеиновый батончик, протеиновое печенье, аминокислоты и ВСАА

Вот такой большой список белковых продуктов для твоего разнообразия и возможности легко добирать суточную норму.

## Углеводы

Наша энергия. Бывают сложные и простые.

Нет плохих углеводов или вредных. Нужно правильно выбирать их время потребления.

Простые (глюкоза, фруктоза, сахароза) быстро попадают в кровь и дают резкое, но непродолжительное повышение энергии.

Медленные наоборот. Долго расщепляются и дольше снабжают наш организм энергией.

Но это не означает, что тебе нельзя быстрые углеводы или продукты с высоким гликемическим индексом. Если ты укладываешься в суточную планку (норму) по калориям или углеводам, ты можешь себе позволить все.

Дневное потребление углеводов зависит от твоих целей. Но ни в коем случае их не должно быть менее 100 г в сутки. Для поддержания формы и хорошей работоспособности нужно 2—4 г углевода на 1 кг веса.

## Жиры

Жиры бывают ненасыщенные и насыщенные.

Они так же играют огромную роль для нашей жизнедеятельности.

Поэтому нужно разнообразие жирных кислот.

Идеально нам нужны четыре полиненасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая, арахидоновая и докозагексаеновая. Они относятся к омега-3 и омега-6 кислотам, полезность которых на слуху у тех, кто интересуется здоровым питанием.

Эти чудесные и всем известные «омеги» снижают уровень холестерина, очищают и возвращают эластичность сосудам, предупреждают образование тромбов, оказывают антиоксидантный (его же еще называют «омолаживающим») эффект, нормализуют артериальное давление, предупреждают инсульты и инфаркты, улучшают кровоснабжение мозга и конечностей, способствуют обновлению и развитию клеток ЦНС, ускоряют восстановление костной ткани и формирование костной мозоли при переломах, улучшают состояние связок. А омега-3 кислоты к тому же обладают противовоспалительным действием.

### Насыщенные жиры

Они снижают чувствительность к холестерину, и он медленней покидает кровоток, а значит, риск отложения холестерина в стенках сосудов от этого увеличивается. Но у насыщенных жирных кислот есть и плюс: они дают организму энергию. Главное – не перебарщивать с ними.

Для поддержания формы организму в сутки требуется 1—1,5 г жиров на 1 кг веса. И главное, помни про разнообразие жирных кислот.

Основные источники полезных жирных кислот:

авокадо, различные масла, жирная рыба, орехи, различные семена.

Как определить суточную норму калорий, которую нужно съедать?

Конечно, каждый случай индивидуален, но можно взять такую формулу.

Скачайте приложение *Fat Secret*.

Заносите туда всю пищу, которую вы едите на протяжении семи дней.

Затем сложите сумму калорий каждого дня за все семь дней и потом поделите на семь. Это и будет текущий уровень поддержки. Среднее значение суточной нормы, которое нужно вам для обеспечения текущей жизнедеятельности.

Отталкиваясь от этих данных, ты решаешь, что делать дальше. Если тебя все устраивает с качеством тела, то оставляй все как есть.

Если нужно сбросить, то урезай 10%.

Если нужно набирать, то добавляй 10%.

Все вышеперечисленные показатели должны учитывать нормы по белку, углеводам и жирам, которые я дал выше.



## Клетчатка

Еще один очень важный нюанс в питании.

Количество клетчатки в рационе.

Наше тело – это целая экосистема бактерий, которые располагаются в ротовой полости, желудочно-кишечном тракте и коже.

Внутри ЖКТ всегда находится около 1,5 кг живой бактериальной массы. И это нормально.

Микрофлора – совокупность микроорганизмов (бактерии, грибы, дрожжи), находящихся в симбиозе с человеком.

ЖКТ – крупнейший и важнейший контактер с внешним миром. Он не только позволяет усвоить нутриенты извне, но и является первой линией иммунной защиты.

Разнообразие бактерий в ЖКТ отражает разнообразие окружающей среды и нашу способность приспосабливаться к различным климатам, источникам пищи и, как следствие, разным адаптациям, чтобы сохранить здоровье хозяина.

Что же она (микрофлора) делает?

1. Нормализует и укрепляет функции кишечного барьера и иммунной защиты.
2. Регулирует уровень воспаления в кишечнике.
3. Влияет на ось кишечник-мозг, то есть на неврологические настроения и процессы.
4. Синтезирует некоторые микронутриенты.
5. Производит вторичные метаболиты (продукты распада обмена веществ), которые по-разному влияют на наше здоровье.

Нарушения микрофлоры ЖКТ в немалой степени связаны с развитием ожирения, болезней сердечно-сосудистой системы, диабета, астмы, аритмии, астмы.

У людей с ожирением состав микрофлоры отличается в отрицательную сторону.

На качество микрофлоры и ее функций влияет: диета (пища, которую мы едим) и само ожирение, полученное через избыток входящей энергии.

Изменение в микрофлоре ЖКТ преимущественно обусловлено наличием или отсутствием клетчатки.

Клетчатка – это термин, который объединил разные неусваемые углеводы: крахмалы, некрахмалистые полисахариды, пребиотические волокна.

Они проходят в неизменном виде через тонкий кишечник, а в толстом уже ферментируются.

Потребление достаточного количества клетчатки имеет много преимуществ.

Повышенное производство правильных жирных кислот, которые используются клетками кишечника в качестве источника энергии, защищают от воспаления и ингибируют канцерогенные процессы в толстом кишечнике.

Еще плюс рациона с большим количеством клетчатки в том, что она насыщает, так как новообразованные жирные кислоты стимулируют выработку гормонов, сигнализирующих мозгу о сытости, снижают аппетит, а значит, помогают достичь результата и удержать его.

Диета же с низким содержанием клетчатки и большим потреблением насыщенных жиров приводит к:

- снижению образований правильных жирных кислот
- росту бактерий, специализирующихся на разложении белка и обладающих токсичным эффектом.

Также при потреблении насыщенных жиров происходит производство повышенного количества желчи и вторичных желчных кислот. А они уже опасны; запускают воспалительные процессы и повышают риски развития различного вида рака кишечника.

Полиненасыщенные (омега-3) действуют положительно, вызывая рост бактерий, благоприятно влияющих на состав желчных кислот.

А как дело обстоит с белком?

Высокобелковые диеты положительно сказываются на процессе похудения.

Но есть нюанс. Белок животного происхождения может негативно сказаться на составе микрофлоры, повышая онкологические риски вследствие образований токсичных метаболитов.

С растительным белком все хорошо.

Негативный эффект от потребления животного белка начинается при уровне потребления клетчатки 8—12 г в день. Тогда как при 30 г уже все отлично.

Таким образом, ключевым критерием для здоровья микрофлоры является употребление клетчатки.

Сколько нужно потреблять?

Исследования связывают до 20% случаев возникновения рака с нарушениями микрофлоры ЖКТ. И это не только кишечник, но и онкология простаты и желудка.

Преимущества начинают появляться при потреблении клетчатки 30 г в день. Оптимально в районе 40—50 г.

Где ее брать?

Фрукты, овощи, цельнозерновые, крупы и бобовые. Важно не только количество, но и разнообразие.

Но за основу я бы брал овощи и фрукты.

Метаанализ 2017 г показал, что норма в 800г в день снижает смертность от всех причин у людей, ведущих пассивный образ жизни. У людей, кто тренируется, эта цифра может быть больше.

Кто волнуется о фигуре: овощи и фрукты отлично насыщают, помогают сбросить вес и удерживать результат.

Один момент – укладывай их в планку по углеводам.

Итак, вывод:

1. Здоровье микрофлоры зависит от:

- клетчатки (количества и качества),
- жиров (насыщенные/ненасыщенные),
- белков (растительные/животные).

2. Очень важно количество (от 30 г в день) клетчатки и разнообразие.

Лучше растительность (зелень, овощи, фрукты – именно в таком порядке). И лучше твердые овощи, чем водянистые. Чем больше, тем лучше.

3. Для стабильности норму нужно наедать ежедневно и сделать это привычкой.

4. Продукты, содержащие большое количество клетчатки, очень сытные. Когда жестко следишь за питанием – самое то!

Если все вышеперечисленное для тебя является «дремучим лесом», то я дам рекомендации, которые упростят контроль за твоим питанием.

Но еще раз повторяюсь, полный контроль за любым аспектом начинается тогда, когда ты знаешь точные цифры.

1. Каждый прием пищи – белок. Минимум 30 г
2. Делай минимум три приема пищи.
3. Минимум два приема пищи с овощами (два-три целых овоща за прием).
4. Избегаем и убираем перекусы.
5. Если делаешь перекус, обязательно белковый.
6. Не поджирал.
7. Выбирай менее жирное мясо. (Убирай из рациона свинину, баранину, очень редко фарш.)
8. Выбирай менее жирную молочку.
9. Выпей стакан воды перед едой. И норму воды закроешь, и сытость быстрее наступит.
10. Вместо десертов полюби фрукты. Минимум два в день.
11. Начни запоминать цифры. Калорийности/бжу у продуктов, которые ешь и забываешь в программу. Ведь многие блюда из твоего рациона повторяются регулярно. Чтобы легко подсчитывать и вписываться в свой рацион.
12. Всегда имей при себе/дома набор продуктов, чтобы добрать нужные цифры:  
Жиры: ст. ложка оливкового масла —15 г, орехи (30 г) – 17 г.  
Углеводы: яблоко, груша, банан – 20—25 г.  
Белок: протеин/протеиновый батончик – 20—30 г.
13. Убери из рациона всю газировку и соки.

Помимо внешнего вида и состояния здоровья, почему еще важно держать высококачественное питание?

В данной книге и в твоей работе появится много ментальной (мыслительной) работы, где основной мышцей будет выступать мозг. Помимо этого, мы очень пристально будем следить за энергетическим состоянием.

Когда речь заходит о контроле над мозгом, диета – самый простой и эффективный способ добиться результата. Пища, которую ты ешь, оказывает наибольшее влияние на производительность твоего мозга. Еда – это топливо, которое либо помогает мозгу эффективно работать, либо выводит его из строя.

За выработку энергии (в прямом смысле) в нашем организме отвечают митохондрии. Это особые молекулярные двигатели, которые служат для производства энергии в организме. Чем их больше, тем больше энергии можно создать.

Больше всего (не считая яичников) их находится в нашем мозге. От того, как функционируют наши митохондрии зачастую зависит, какое у нас настроение и состояние.

Чтобы устранить причины митохондриальной дисфункции, повысить эффективность и вырастить новые митохондрии, нужно обеспечить:

- самое высококачественное питание;
- кислородную терапию за счет выполнения дыхательных упражнений и улучшения кровообращения;
- стабилизацию уровня сахара в крови;
- оптимизацию уровня гормонов;
- детоксикацию организма и избегание токсинов; тут как раз нужна клетчатка.
- регулярная физическая нагрузка;
- использование более качественного освещения;
- соблюдение водного баланса организма.

Как только ты это сделаешь, то ощутишь невероятную разницу в настроении, энергии и общей производительности. А скорее всего, еще и будешь лучше выглядеть. Это в силах наших митохондрий.

Самый простой способ не чувствовать себя разбитым и уставшим – есть больше овощей. Во всех овощах содержатся антиоксиданты. Но некоторые из них более эффективны.

Полифенолы – тип антиоксидантов, содержащихся в растениях в их темно-красных, фиолетовых и синих частях. Они не только защищают клетки от повреждений при окислении, но и наделяют митохондрии массой защитных свойств (артишоки, красный лук, шпинат, гвоздика, анис, рябина, мята, розмарин, тимьян, базилик).

Чем еще полезны полифенолы для нашего организма:

- защищают кишечник,
- увеличивают скорость нейрогенеза (появление новых нейронов, что улучшает обучаемость, память и мышление).
- борются с воспалительными процессами в мозге.

Рекомендуемое количество полифенолов – не менее двух грамм в сутки.

Какие продукты, кроме овощей, содержат полифенолы?

Кофе, темный шоколад (не менее 85%), черника, гранаты и виноградные косточки.

## Свет и энергия

Если мы заговорили про состояние, то держи еще один нюанс, который на это влияет. Свет критически важен в передаче сигналов митохондриям.

В человеческом глазу содержится множество митохондрий, поэтому глаза очень чувствительны ко всему, что может вмешаться в производство митохондриями энергии. На обработку зрительной информации расходуется до 15% нашего энергетического бюджета. Если глазам приходится работать в неестественном для них световом спектре, митохондрии испытывают стресс, выработка энергии замедляется, и высвобождается больше свободных радикалов. В итоге мозгу сложнее перерабатывать визуальную информацию, которую получают глаза.

Нашим клеткам и митохондриям необходим солнечный свет. Но во вполне понятном стремлении беречь электроэнергию мы, к сожалению, создали сочетание оптических частот искусственного света, которые наши тела не признают. Мы удалили инфракрасное излучение, необходимое большей части живых существ, в том числе митохондриям.

Новые источники искусственного света, такие как белые светодиодные лампы (LED) и компактные флуоресцентные лампы (CFL) не создают свет, который нужен нашему телу и мозгу. Искусственное освещение лишило нас большей части инфракрасного, красного и фиолетового спектров, которые присутствуют в естественном солнечном свете. При этом синюю часть спектра мы усилили до предела, а его переносить мы не способны. Это и есть «мусорный свет».

Если ты сидишь под яркими светодиодными и флуоресцентными лампами, ты начинаешь стареть.

Откуда же берется этот вредный синий свет? Основной его источник – цифровые устройства, на которые мы смотрим в течение всего дня. «Мусорный свет» от смартфонов, планшетов, ноутбуков, электронных книг (и светодиодных ламп в помещениях) поступает прямоком в наши глаза, оттуда в мозг, где повреждает клетки и снижает нашу производительность.

Что касается сна?

Как только «мусорный свет» попадает в глаза, каждая из десяти тысяч митохондрий в клетках расплавляется за это. Производство энергии замедляется, высвобождается больше свободных радикалов, меняется структура содержащейся в них воды. Это вызывает воспаление и негативно влияет на сон, не позволяя нам легко и крепко заснуть.

Если вы не получите достаточно дневного света, вам не хватит мелатонина, чтобы хорошо спать ночью.

Существует два способа ограничить вредное воздействие «мусорного света». Первое – сократить воздействие синего света. Второе – увеличить воздействие источников высококачественного света, чтобы компенсировать избыток синего спектра. Лучшее всего для этой цели подходит солнечный свет, но и без него тоже можно справиться.

К сожалению, сейчас мы проводим на улице сравнительно малую часть времени, и митохондриям приходится за это расплачиваться. Дома же мы получаем массу синего света, но не красного, не инфракрасного, не ультрафиолетового. Неудивительно, что митохондрии сбиваются с толку и не работают настолько хорошо, как могли бы.

Хорошая новость в том, что сегодня существует множество новых технологий, помогающих воспроизвести природный световой цикл.

Ультрафиолетовая лампа, которую можно повесить дома и включать ежедневно на 10—15 минут.

Если кто-то проводит весь день под «мусорным светом» (например, в офисе), рекомендовано приобрести недорогие красные светодиоды, по возможности переключиться на гало-

генные лампы и постараться выходить на свет в течение дня. Помни: кожа должна подвергаться непосредственному воздействию света тоже.

Еще один способ увеличить воздействие полезного света – посещать инфракрасную сауну.

Красный свет помогает расти и коллагену, и митохондриям. Его воздействие стимулирует синтез коллагена, и это отличная новость для тех, кому нужна более здоровая кожа.

Технологии не стоят на месте, и уже созданы специальные очки, которые защищают от вредных составляющих «мусорного света».

Например, *Tesla Hyperlight* – первые очки, содержащие фуллерен. Они служат не только как защита, но и улучшают концентрацию внимания и памяти, улучшают настроение, помогают при нарушении сна, увеличивают уровень энергии.

## Водный баланс

Еще один важный аспект, который влияет на твоё здоровье.

Научно доказано, что наш организм по большей части состоит из воды. Поэтому тебе нужно учитывать и контролировать этот факт.

Дефицит всего 1% воды в организме приведет к потере концентрации, уменьшению работоспособности и быстрой усталости на 10—15%. Важно регулярно поддерживать этот баланс или пускай воды будет больше.

Чтобы контролировать, нужно измерить. В этом поможет приложение *Water Balance*. Забей в программу все свои данные, и он покажет твою норму. Важно напивать свою норму каждый день. Заносим в программу только воду. Другие жидкости не считаются.

Если изначально сильно недобираешь до нормы, прибавляй постепенно. По 100—200 г в сутки. Не надо насильно заливать в себя.

Что касается остальных напитков?

Соки (пакетированные), газировки – перестань их пить прямо с сегодняшнего дня. Ничего полезного там нет. Откажись раз и навсегда.

Соки свежавыжатые. Старайся тоже не увлекаться. С высоким количеством витаминов, там много простых углеводов, много калорий. И самое главное – отсутствует клетчатка. Лучше ешь сырые фрукты и овощи.

Итак, не допускай обезвоживания своего организма. Если почувствовал сильную жажду – ты опоздал. Организм уже испытывает дефицит воды.

И это будет касаться всего. Мышца находится в гипертонусе – ты опоздал.

Ты простыл, заболел, некоторые виды травмы – ты опоздал.

## Анализы

Важным моментом, который все обходят стороной, – сдача анализов.

Как бы мы правильно ни питались, у каждого свои нормы и особенности.

Но я бы рекомендовал ряд анализов, чтобы точно все контролировать.

*Биоимпедансный анализ* – показывает состав вашего тела. Для понимания, как меняется качество вашего тела (худеете/набираете), – это лучший инструмент. Весы, например, самый последний инструмент анализа своей фигуры. Есть очень много факторов, когда стрелка на весах не отражает реальную картину мира.

Если ты начал работу над своей фигурой, очень важно сделать в начале замеры основных групп (бедра, талия, грудь, шея, рука). И затем хотя бы раз в неделю снова измеряться, чтобы понимать, как действует на тебя то количество пищи, которое ты ешь.

Сделать фото до. В регулярной жизни ты не замечаешь незначительные изменения. Но со временем они становятся больше и, чтобы наглядно это увидеть, помогут фото.

Важно все (фото, замеры) делать в одно и то же время. Желательно с утра, до завтрака.

*Метаболический баланс* – комплексный анализ, направленный на оценку основных показателей обмена веществ организма человека. Для оценки диагностических показателей углеводного, белкового, жирового обменов, обмена гормонов и биологически активных веществ, а также обмена микроэлементов.



## Спортивное питание и БАДы

Еще одна большая и неоднозначная тема.

Скажу так, если досконально разобраться в вопросе питания и следовать своим нормам, то надобность в спортпите отпадет. Но дело в том, что это выполняют лишь единицы. Да, это не так просто. Поэтому на помощь приходят различные добавки.

Что бы я порекомендовал:

**Протеин.** Я хочу, чтобы все запомнили главную функцию этой спортивной добавки. Это быстрый и качественный добор белка. А потом уже все чудесные свойства, которым его наделяют. 90% людей не добирают свою ежедневную норму. Для кого-то тяжело только из еды набрать свою норму. За счет протеина можно легко это исправить. Приготовление займет 1 минуту. Употребление – еще 1 минута. Скорость усвоения 30—60 минут. Количество белка в порции 25—40 г. С моим весом в 90 кг мне нужно в среднем потреблять 160 г в день. Согласитесь, неплохая помощь с одного коктейля.

**Креатин.** Креатин возобновляет запасы АТФ (молекула, которая выполняет роль источника энергии для всех процессов в организме) в мышцах и сокращает время на восстановление энергии, что позволяет спортсмену тренироваться интенсивнее. Но сам по себе он не дает энергию, он только лишь способствует ее накоплению и ускоряет восстановление. Энергию организм получает от достаточного количества углеводов.

**Изотоник.** Напиток, который поддерживает оптимальный баланс жидкости и электролитов (солей) в организме. Для тех, у кого тренировки носят затяжной характер (более 90 минут), есть смысл попробовать данную добавку. И, хотя электролиты не дают энергию напрямую, но обеспечивают сокращение мышечного волокна и входят в состав многих ферментных систем и гормонов. Поэтому соли (электролиты) – это основа биологических процессов.

Остальные спортивные добавки можешь использовать, если видишь в этом необходимость. Смотри на свое самочувствие и как на тебя влияет та или иная добавка.

## БАДы

Биологические активные добавки

Существует такая статистика: в Японии средняя продолжительность жизни 90 лет. Количество людей, регулярно принимающих БАДы, более 90%.

В России средняя величина 72 года. Количество людей, принимающих БАДы, 25—30%. Это не прямая взаимосвязь, но имеет место.

Поэтому я за то, чтобы БАДы регулярно присутствовали в вашем рационе.

Перечислю основные.

Рыбий жир. О пользе жиров я уже писал. Тебе нужно правильное соотношение в своем рационе. Большинство людей не могут получать оптимальную норму из-за скудности своего рациона.

Если ты съедаешь 800 г красной рыбы в неделю, то можно не беспокоиться. В другом варианте начинай регулярно пить этот БАД.

Витамин D. Играет важное значение для здоровья, тренировок и производительности спортсмена. Из-за нашего климата практически у всех он занижен. Витамин D может положительно влиять на силу, композицию тела и уровень анатомических гормонов у регулярно тренирующихся людей.

Мультивитаминный комплекс. Для нормального обеспечения жизнедеятельности организма и всех процессов. Опять же, если с рационом все в порядке.

Ты наедаешь от 800 г—1 кг зелени и овощей ежедневно?

Фрукты регулярно присутствуют в твоем рационе?

Мясо, рыба, молочка, орехи – на регулярной основе? Если да, тогда не надо беспокоиться. В обратном случае пропивай курсами витаминные комплексы.

Добавлю сюда различные хондропротекторы (коллаген, хондроитин, глюкозамин). Это препараты, которые оказывают благотворное воздействие на суставы и связки.

Тут уже тебе решать пользоваться этими БАДами или нет. Кто-то в них верит, кто-то нет. Лично я чувствую пользу от них. И опять же, если есть хоть малейший шанс получить пользу для моего организма, я буду это использовать.

По остальным добавкам нужно спрашивать у своего врача и по результатам анализов.

И самое важное – внимательно следи за своим состоянием и самочувствием, когда принимаешь новые БАДы. Твой организм все скажет или отреагирует.

## Восстановление и восстановительные процедуры

Запомни: твои восстановительные процедуры должны присутствовать в еженедельном тренировочном графике регулярно!

Чем больше тренируешься, тем больше и лучше восстанавливаешься.

Одна из главных твоих задач: работать больше и качественнее всех остальных. Но какой в этом смысл, если твой организм попросту не будет успевать отдыхать.

С чего начинать?

Всегда на первом месте среди всех восстановительных процедур будет стоять сон. Как это ни банально, но многие не до конца осознают всю важность сна. Прочитайте сейчас внимательно.

Ты проводишь 1/3 жизни во сне! Третью жизни ты спишь!

Так сделай для себя это самым важным приоритетом, и твой организм будет благодарен тебе всегда.

Сколько спать?

Не менее 7 часов. Были проведены глобальные исследования, которые выявили, что смертность от различного рода заболеваний увеличивается от 10 до 50%, если человек в среднем спит менее 7/6/5/4 часов в сутки. Чем меньше сна, тем смертность выше.

Я бы рекомендовал 8—9 часов. Оптимальное время для восполнения сил. Более того не рекомендую. Ты наверняка знаешь состояние, когда ты переспал. Вялый, сонный, сложно сконцентрироваться.

Еще один важный параметр – биологическая ценность сна. Твоему организму не все равно, во сколько ты ложишься спать.

Чем ближе к утру, тем менее эффективен твой сон. Почему дети хорошо ложатся спать в 21 час и легко встают в 5—6 часов утра?

Ценность вечерних часов, начиная с 21 часа, очень высока. И постепенно уменьшается ближе к утру.

Конечно, я не буду сразу заставлять тебя ложиться в 21—22 часа, если ты это не делаешь. Но если сумеешь дойти до 23 часов, то это уже будет хорошо.

1. Поставь на ближайшую неделю планку, в какое время ты уже точно будешь в постели.

2. Не нужно геройствовать. Если ты ложишься позднее 0:00, то глупо сразу ставить планку 23:00. Ты просто будешь лежать, организм не уснет.

Поставь задачу: в 0:00 ты уже в постели. Неделью отработал этот вариант, чувствуешь, что организм спокойно засыпает, можешь понизить планку, но только на 10—15 минут. Не больше. И вот так постепенно спускайся. Сначала до 23:00. В идеале 22:00.

Ряд рекомендаций для качественного сна:

1. График. Выработай привычку ложиться и вставать в одно и то же время. Это важно для стабилизации выработки гормона мелатонина, который отвечает за сон.

2. Условия. Следи, на чем ты спишь. Матрац и подушка должны быть максимально удобными, чтобы улучшать твой сон и восстановление, а не наоборот.

За 15—20 минут до сна проветривай помещение. Насыть комнату чистым воздухом.

Важно спать в полностью темном помещении. Опять же, для более качественной выработки гормона сна.

За 20—30 минут убери все гаджеты. Либо приглуши яркость, чтобы нервная система готовилась ко сну.

Не клади рядом с собой гаджеты. Оставляй их в других комнатах или другой части комнаты. Если нужен будильник, то придется встать и сразу начать бодрствовать. Шанса проспать не будет.

Чтобы не было проблем с засыпанием, не пей кофе и крепкий чай в вечернее время. Последний прием пищи желательно сделать за 3 часа.

Создай себе ритуал перед сном, после которого твое засыпание происходило быстрее.

Например, можешь воспользоваться такой практикой.

Перед сном устроййся поудобнее, прими сидячее или лежащее положение, произнеси вслух или про себя три раза слово «Успех» и начни наблюдать. Полностью расслабься и позволь своему разуму накидывать тебе образы и картинки, ассоциирующиеся у тебя с этим термином. Наблюдай, старайся максимально живо представлять и вписывать себя в эти образы. Очень важно, если ты сможешь прочувствовать эти моменты успеха, как на самом деле. 5—10 минут тебе хватит, чтобы выполнить это упражнение. Тем самым мы зададим план работы для нашего подсознания. Ведь, как известно, оно никогда не спит. И даже во сне, когда наш разум успокаивается, подсознание работает в полную силу и выполняет необходимые условия для создания необходимой реальности.

## **Массаж и баня**

Наиболее популярные виды восстановления, которые доказывают свою эффективность и по сей день.

Единственное, что хочу сказать, – регулярность. Как регулярны данные процедуры в твоём недельном цикле?

Помнишь, мы говорили про водный баланс; когда ты чувствуешь дикую жажду, пить уже поздно. Так же и здесь, если твои мышцы в диком гипертонусе, ты опоздал.

Ты должен оказывать внимание своему телу не когда все плохо, а когда все хорошо. То есть всегда.

И ещё один момент, нужно быть внимательным со временем, когда ты делаешь массаж или идёшь в баню. Если массаж тонизирующий, то все хорошо, но если расслабляющего характера, то на следующий день не должно быть серьёзной тренировки. То же самое касается бани с вениками. Твои мышцы попросту не будут готовы показать свой максимум.

В идеале выполнять данные процедуры в день после игры или тяжёлых тренировок, когда на следующий день запланирован выходной.

Ещё вариант, сходить в баню или сделать массаж утром или днем, а тренировка на следующий день будет вечером.

В любом случае, прислушивайся к своему организму. Внимательное отношение лучше всего подскажет, когда ты готов, а когда ещё нужно время.

Ну и конечно, следи за противопоказаниями. Есть люди, которым сауны и бани запрещены.

## Современные методы восстановления

Миостимуляторы, различные массажные приспособления, пистолеты и другие варианты восстановительных процедур должны присутствовать в твоем тренировочном расписании, если ты чувствуешь пользу от них. На регулярной основе. Если будут появляться новые методики или инструменты, пробуй и смотри на свои ощущения. Если организм реагирует положительно, используй.

Даже такая вещь, как спортивные стельки, может улучшить твои спортивные показатели. Они радикально облегчают нагрузки, приходящиеся на ноги. Поддерживают и разгружают стопы и колени. А так же передают максимальное усилие от ног. Они изготавливаются на заказ, в индивидуальном порядке.

Еще один важный момент. Все вышеперечисленные рекомендации были даны на каждый день. На каждый!

Давай подсчитаем, сколько в году у тебя дней:

- связанных с перелетами и переездами,
- в межсезонье, когда ты и команда отдыхаете.

У всех по-разному, но ответ: между 50—100 днями в году. Это четвертая или пятая часть года. Это действительно много.

Ответьте себе на вопрос: в эти дни ты соблюдаешь свой режим и правильное отношение к здоровью?

9 из 10 спортсменов – нет.

Если ты возьмешь отрезок больше, то за пять лет один год ты полностью выпадаешь из рабочего процесса. Это катастрофа. О каком величии может идти речь?

Можешь ли ты в дни перелетов взять под контроль свое питание и восстановление?

Можешь ли ты в межсезонье поддерживать отличную форму и отрабатывать слабые стороны в легкой форме?

Можешь ли ты возвращаться после межсезонья на медосмотр, где все восторгаются твоей формой?

Везде может быть утвердительный ответ. Но он несет в себе полную ответственность за свои действия и за свой результат.

## Пассивный отдых

Что я называю данным термином?

Все мероприятия, которые напрямую не связаны с твоим видом спорта, но которые помогают расслабиться и получить удовольствие.

Расскажу такую историю. Я работал с регбистом. Очень молодой и перспективный спортсмен. Но в один прекрасный момент у него пропали тяга и всякое желание заниматься регби.

Мы с ним стали выяснять причину, откуда идет это нежелание. И оказалось, что он попросту перегорел от спорта. У него были ежедневные тренировки. Когда приходил домой, он брал свой мяч, начинал работать с ним. Регулярно смотрел спортивные фильмы и передачи. Перечитал все спортивные издания и книги. В его жизни был только спорт.

И в один прекрасный момент его энергия закончилась. Она имеет свойство заканчиваться, если не восполнять энергетические батареи.

Чуть позже я подробнее раскрою данную тему и дам формулу, чтобы регулярно быть в ресурсном состоянии и не испытывать стресс.

А его ситуацию мы решили следующим образом. Мы стали искать те вещи, которые доставляют ему удовольствие, как и спорт. В первую очередь это оказались: игра на гитаре и «копание» в автомобилях, как механик.

Постепенно, начав уделять внимание этим мероприятиям, он начал разгружать свою голову от мыслей про спорт. И это помогло ему. К нему опять вернулся драйв и азарт.

Что нужно сделать тебе?

Составить список дел и мероприятий, которые тебе приятны и которыми ты будешь «разгружаться» от спорта на регулярной основе. Чем больше будет этот список, тем лучше.

Еще, я бы рекомендовал создавать себе новое хобби, которое тоже будет помогать отвлекаться от рутинного процесса. Это могут быть: танцы, видео- или фотосъемки, занятия по вокалу, игра на музыкальных инструментах, рисование, блогерство, создание своей линейки одежды. Да все что угодно, лишь бы это вызывало восторг и удовольствие.

Хобби поможет получать новые навыки и способности и, возможно, развивать личный бренд.

## Замедление

Еще один термин, который должен появиться в твоей жизни, – это замедление.

Начнем с того, что я всегда настаиваю, чтобы минимум один день в неделю был полностью выходной. Выходной не только от спорта, но и от повседневной бытовухи и рутины. В этот день вся твоя активность замедляется.

Если на неделе активности слишком много за счет тренировочного объема, то в этот выходной ты ведешь абсолютно противоположный образ жизни. Лежишь, сидишь, смотришь кино/сериалы, отдыхаешь в спа, гуляешь на природе, иногда даже просто валяешься целый день в кровати. Это нормально.

Приведу пример, который наглядно показывает, для чего нам нужен отдых. Есть два вида бегунов: спринтеры и стаеры. Первые бегают короткие дистанции с максимальной мощностью и долго отдыхают. Вторые работают долго и без отдыха.

Но что мы увидим, глядя на человека, который пробежал марафон? Какой он? Правильно. Уставший, измотанный. Хотя он молодец, столько отработал. И совсем не отдыхал.

И что мы увидим, если посмотрим на спринтера? Он мощный, заряженный, огонь в глазах. Готов в любую секунду ускориться.

Все то же самое происходит и в жизни. Если человек долго работает без отдыха, больших перерывов, то постепенно начинает выгорать. Его эффективность падает.

В случае со спортсменом желание тренироваться будет пропадать, затем состояние здоровья будет ухудшаться. Затем простуды, недомогания. И конечный исход, когда спортсмен совсем не слышит свой организм, который кричит ему: «Мне нужен отдых», – происходит травма. Здесь организм уже заявляет: «Не хочешь нормально отдыхать, отдохни по состоянию с травмой!»

Итак, минимум один день в неделю, целый день, у тебя замедление.

Полный отдых от всего. Если не получается взять день целиком, бери два дня по половине. Например, с утра тренировка, и остаток дня ты проводишь отдыхая. И это каждую неделю. Не должно быть такого: «Я не устал».

Ты не будешь уставать, потому что будешь отдыхать!

Составляя свой недельный цикл, ты сначала обозначаешь свой день отдыха, а затем на него накладываешь огромный объем тренировок.

Что нужно понять?

Все эти мероприятия нужно учитывать в своей подготовке точно так же, как и сами тренировки. Чем больше тренировочной активности, тем больше восстановительных процедур. Пойми, тренироваться нужно много. Но эффективности в таком режиме не будет, если организм не будет успевать восполнять силы.



## Травмы

Это – часть рабочего процесса, и обойти стороной этот момент я тоже не могу. Нужно принять тот факт, что они будут. Ни один спортсмен не обходился без них.

Конечно, не нужно стремиться к травмам, но думать и переживать о них лишний раз не стоит. Пускай они будут указателями, что нужно что-то изменить в своей подготовке, если произошла травма.

По медицинским классификациям травмы можно разделить на физические (из-за физического воздействия) и психологические (хронический стресс).

Если ты будешь выполнять все рекомендации, что я дал в предыдущих главах, то сведешь шанс получить травму физического характера на минимум.

Но, что действительно нужно сделать, так это стать ментально сильнее. Создать такую реальность, в которой ты абсолютно здоров и в которой нет травм, создать правильные убеждения, которые будут работать на тебя и уберегать от травм. И даже, если будет что-то случаться, то это будет шаг к тому, чтобы ты стал еще сильнее.

Этим мы и будем заниматься дальше в этой книге.

Но сейчас я дам несколько рекомендаций, что делать, если произошла травма.

1. Отдохни. В большинстве случаев травма случается, когда организм перегружен. Помнишь, я говорил про двух видов бегунов. Так вот, если ты будешь проживать свою жизнь, как марафонец, ты регулярно будешь получать травмы. Отдых – самое главное спасение. Качественный и регулярный.

А здесь прям можешь взять отдых чуть больше. Несколько дней или даже чуть больше. Чтобы после появилось дикое желание вернуться к тренировочному процессу.

2. Узнай у специалистов или тех, кто сталкивался с такой травмой, самый эффективный метод восстановления на физическом уровне. То есть операции, физиопроцедуры, дальнейшее восстановление и способы реабилитации. Поверь, твой случай не первый. Найди самый лучший путь у тех, кто в этом разбирается и прошел через него.

3. Самое время включить чемпионский настрой, чтобы и здесь выиграть схватку. Эта ситуация, как очередная игра или соревнование, правда, другого характера. Неужели ты позволишь себе здесь сдаться?

4. Зачастую это прекрасное время поработать над отстающими зонами или местами. Если у тебя травма нижних конечностей, сделайте акцент над работой верхней части туловища и наоборот.

5. Во время травмы окружите себя теми людьми, которые всячески будут способствовать твоему выздоровлению. Неважно, в физическом, психологическом или эмоциональном плане. В этот момент крайне важно, чтобы никто отрицательно на тебя не влиял и не допускал ни малейшей пессимистичной мысли в отношении твоего восстановления.

6. Ментальные тренировки и восстановление. Вот та работа, за счет которой ты восстановишься быстрее той даты, которую обозначил тебе лечащий врач.

То, что они работают, нет никаких сомнений. Есть куча примеров. Если говорить о высоких достижениях, то ты можешь найти истории о копьеметателе Стиве Бакли и его серебре на Олимпиаде 1996 года. Дана Хи и ее золотая олимпийская медаль по тхэквондо 1988 года. Лора Уилкинсон и ее золотая медаль по прыжкам в воду 2000 года.

Всех этих спортсменов объединяет одно. У них был похожий сценарий, как они добились своих побед. Незадолго до старта на Олимпийских играх (от года до трех месяцев) они получили травмы, которые, по словам врачей, ставили крест на их выступлениях. Но они не опу-

стили руки и продолжили тренироваться; только ментально. Они проделывали все свои тренировки (разминку, основную часть, силовую работу) у себя в голове. Ярко воссоздавая нужные образы с тренировок и проделывая тяжелую работу у себя в голове. Результаты такой работы я написал выше.

Но я расскажу вам свою историю.

В конце 2019 года мой брат Максим Канунников на тренировке получил повреждение голеностопа. По неопытности тренерского штаба клуба и лечащих врачей на следующей официальной игре он усугубил положение.

Пришлось делать операцию в Германии.

По словам главного лечащего врача, возвращение к тренировкам можно было ожидать не раньше, чем через год. И в его практике это была самая сложная операция. То есть был большой шанс, что вообще ничего не получится и можно закончить карьеру.

Но мы с ним начали работать практически сразу. Он выполнял все рекомендации врачей по физиопроцедурам, приему лекарств и витаминов. А со мной начал ментальные тренировки.

На седьмой месяц восстановления Макс прилетел в Германию на осмотр. Главврач не мог поверить глазам. Он, конечно, ожидал благоприятного исхода, но чтобы так было хорошо, он не поверил.

К тренировкам Максим вернулся на девятый месяц.

Что тебе нужно сделать, если у тебя травма?

1. Сделай видеонарезку (7—10 минут) своих игровых действий, где четко видно, что нынешняя, поврежденная, часть тела (которая сейчас травмирована) абсолютно здорова. Присматривая эти видео, давай сигнал своему мозгу, что с ней (рукой, ногой и т. д.) все в порядке. Она абсолютно здорова. Смотреть 1—2 раза каждый день, по 2—3 минуте.

2. Йога мозга «Здоровое тело». Это одна из вариаций нашего главного упражнения, о котором мы поговорим в главе «Мышление и ментальные тренировки»

Для выполнения упражнения никто не должен мешать. Удобно устройся, закрой глаза и в течение минимум 5 минут представляй картинки или фрагменты игр, тренировок, где твоя поврежденная часть тела полностью здорова. Смотри на нее с разных сторон. Чувствуй ее силу, ее работоспособность и проживай в этот момент состояние, будто ты абсолютно здоров. Тебя ничего не тревожит. Ты работаешь этой частью тела в полную силу. Эта часть тела стала еще сильнее, чем была раньше.

Выполняй это упражнение минимум 1 раз, каждый день.

3. Создай правильные сильные убеждения.

Про убеждения, как они создаются и работают, мы будем говорить в главе «Убеждения».

Например: моя нога полностью здорова.

Я полностью здоров. Моя нога самоисцеляется. Моя нога становится сильнее с каждым днем.

Выполняй работу над каждым убеждением минимум 1 раз в день, по 1 минуте на каждое убеждение.

## Твои тренировки

Следующий аспект, который мы разберем, будет связан со всем, что касается тренировочного процесса.

Я хочу еще раз обозначить такой момент, если ты стремишься показывать выдающийся результат, то тебе придется проделывать такой объем работы, что другие спортсмены не в силах будут осилить. На физическом уровне ты должен быть очень хорош.

Знаешь, почему Майкл Джордан был хорош? Не было ни одной игры, когда он был к ней не готов. Он проделывал такую черновую и тяжелую работу на тренировках, что игры ему казались пустяком.

Грубо говоря, ты на каждой тренировке пробегаешь 10—15 км, а на игре нужно пробежать всего 5 км. Разница существенная. Ты не просто готов к этой дистанции, ты знаешь, что это будет несложно.

Ориентиром может служить следующий показатель. Когда не только ты сам, но и другие члены команды, соперники будут говорить, что ты тренируешься больше всех. «В тренировочном плане он/она – просто псих».

Я лично сам наблюдал, когда совсем юный скромный юноша захотел добиться больших высот в кроссфите. Когда Роман Хренников начинал и когда мы с ним познакомились в 2016 году, о нем никто не знал. Но его желание, дикое стремление и упорство помогли ему уже через два года стать самым физически подготовленным человеком не только в России, но и в Европе.

Все эти годы и по сей день его дисциплина и мечта позволяют ему ежедневно проделывать сумасшедший объем работы. Восьмичасовой тренировочный день – это не редкость в его графике. И ни один атлет в России не скажет, что он тренируется больше Ромы. Может быть, рядом, может быть, столько же, но не больше.

Тот же самый пример можно сказать про португальского футболиста Криштиану Роналдо. Нет в мире ни одного футболиста, который бы так маниакально был занят своей физической подготовкой каждый день.

Про его тренировки ходит много легенд.

Например, после победы в финале Лиги чемпионов 07/08 годов, когда он выступал за «Манчестер юнайтед», в послематчевой серии пенальти он не забил, но его команда победила.


Поздним вечером, в этот же день, когда игроки «Манчестера» отмечали свою громкую победу, Роналдо был уже в спортзале. Он становился еще сильнее и готовился к новому сезону, когда остальные уже праздновали.

С чего следует начинать?

Когда цель поставлена и ты знаешь, к чему стремишься (если нет, то над целью мы поработаем в главе «Цели»), тебе остается составить свой идеальный тренировочный план, который будет включать все твои тренировки и все восстановительные процедуры. Еще раз повторюсь, ты не сможешь работать больше других, если не будешь качественно восстанавливаться.

Для плана советую создать таблицу с расписанием дня на каждый день. Где четко, по времени, будут расписаны твои тренировки (командная работа в тренажерном зале, работа над растяжкой/мобильностью, дополнительная отработка удара/броска, передачи, технических аспектов) и восстановительные моменты (раскатка на ролике после тренировки и вечерний массаж, остальные восстановительные процедуры).

## ИДЕАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ НЕДЕЛЯ



	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Заметки

ИДЕАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ НЕДЕЛЯ							
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

У тебя на каждый день недели должен быть свой план.

Чтобы все было не в голове, а перед глазами.

Частенько я вижу, как спортсмен вспоминает вечером о каком-то моменте, который он забыл сделать сегодня. Потому что понадеялся на свою память. Этого делать не нужно.

Что касается самих тренировок?

Тренировки с командой. Здесь все просто. Качественно выполняешь все установки тренера. Выкладываешься и стремишься быть максимально эффективным как для себя, так и для команды.

Тренировки в тренажерном зале. Вот здесь начинаются проблемы.

Если для определенного вида спорта не нужно специально набирать мышечную массу или делать свой организм более функциональным, то многие спортсмены не считают нужным заниматься этим делом. И порой смотришь на таких спортсменов и думаешь: «Ты спортом профессионально занимаешься или ты простой работяга?»

Спортсмен из любой дисциплины, если это не шахматы, должен отличаться от обычного человека своим внешним видом, своим развитым телосложением. И это не вопрос эстетического характера, это вопрос твоего профессионального отношения к себе и к своей работе.

Начни строить, начни создавать такое тело, которое прослужит тебе долго. Которое будет идеально выполнять твои требования и выполнять ту работу, которую другие спортсмены и не могут представить.

Это тяжелый, но благодарный труд.

Если ты не знаешь, как это делается, то найди себе специалиста, который тебе поможет.

Растяжка и мобильность вашего тела. Еще не было ни одного человека, который бы мне сказал, что ему не надо тянуться и работать над мобильностью. Это тоже важные аспекты вашей подготовки.

Растяжка – это улучшение подвижности всех суставов и расслабление мышц. Тренировка на мобильность – это тренировка, направленная на улучшение подвижности и увеличение диапазона движения.

Когда мы тянемся, то работа происходит в статике. А во втором варианте происходит динамичная работа.

Что это тебе даст?

Эффективность и безопасность твоих движений.

Лучшее и быстрое восстановление после нагрузок.

Возможность выполнять/исполнять движения, которые улучшат твой результат.

Поэтому вноси данные тренировки в свой еженедельный график на регулярной основе.

## **Дополнительная работа над сильными сторонами**

Да, ты не ошибся. Не над слабыми, а сильными. Возьми любого сильного спортсмена в своем виде спорта и назови его сильные стороны.

Именно они позволяют ему и любому другому великому спортсмену добиваться таких результатов.

Именно за сильные стороны тебя будут ценить, вызывать в сборную и платить огромную зарплату.

Приложи усилия, если ты до сих пор не сделал этого. Необходимо не только знать свои ключевые характеристики, но и регулярно их улучшать.

Что толку, если ты знаешь, что у тебя отличные передачи или хорошая выносливость, но ты над ними дополнительно не работаешь?!

Толк начинается тогда, когда ты знаешь об этом, плюс еженедельно отрабатываешь 300 (триста) дополнительных передач, после или до тренировки. Значит, в месяц ты сделаешь 1 200 (тысяча двести) передач, а за целый год более 14 000 (четырнадцать тысяч)! Это дополнительно к тренировкам с командой. Вот с такими цифрами у тебя действительно есть шанс заявить, что это твой лучший навык.

И это касается любого навыка. Определи один или два своих и работай над ними, пока эти характеристики не станут лучшими в лиге/стране/мире.

Второй момент, определись с цифрой, сколько ты будешь отрабатывать его. Все, что нельзя замерить, – нельзя улучшить. И здесь лучше взять количество повторений (как в моем примере выше), а не время.

Почему?

Например, у нас есть два баскетболиста, и каждый из них остался на 30 минут после тренировки и решил дополнительно поработать над передачами.

Первый трудился усердно и за это время совершил 150 передач.

Второй тоже работал дополнительно 30 минут, но за это время он успел ответить на два сообщения в телефоне и посмотреть несколько видео в соц. сетях. Что касается передач, то он сделал всего 30.

Чувствуете разницу: количество времени одинаковое, но эффективность разная.

И третий момент, в своем примере я специально взял недельный отрезок. Потому что я не могу точно знать, сделаю ли я свою дополнительную работу после каждой тренировки. А за неделю это сделать легче. Легче распланировать весь объем.

Что же делать со слабыми сторонами? Конечно, забывать о них не стоит. Есть еще фактор вида спорта, о котором идет речь. Но им нужно уделять столько времени, чтобы они полностью не перечеркивали все твои старания и результаты.

Если твои слабые характеристики находятся на приемлемом уровне, отлично, переживать о них не надо.

Еще раз, направь все усилия на свои «козыри».

### **Твое ЗАДАНИЕ:**

1. Создай таблицу «Моя идеальная тренировочная неделя» и распечатай ее. В ней должны быть столбики с днями недели и строки с видами тренировки и восстановительными процедурами в определенный час времени.
2. Начни регулярно посещать тренажерный зал. Можешь сам, можешь нанять тренера.
3. Начни тянуться и работать над мобильностью каждую неделю.

4. Определи свои сильные стороны и начни их регулярно отрабатывать/улучшать. поделись с цифрой дополнительной отработки.



## Твое отношение к тренировочному процессу

Давай сейчас немного отвлечемся от реальности и попытаемся со стороны взглянуть на свою подготовку и тренировочный процесс.

Наверняка ты играл на приставке в какие-либо спортивные игры. Вспомни в настройках, когда устанавливаешь максимальный уровень сложности, что это за уровень?

Легендарный или *legendary*.

Я хочу, чтобы данный термин ты применил к себе. Чтобы твое отношение к тренировкам, к режиму было легендарным. Твое поведение и твоя дисциплина тоже были на легендарном уровне. Твои технические, тактические, ментальные и физические особенности тоже были *legendary*. Чтобы, глядя на тебя со стороны, люди говорили, что это спортсмен другого уровня.

### ЗАДАНИЕ:

Пропиши все свои привычные действия и задачи, которые ты выполняешь в ежедневной работе, и подумай, что нужно сделать, чтобы каждый из них указывал на твой легендарный уровень.

Еще одним прекрасным упражнением будет запись себя на тренировке. Для того чтобы наглядно увидеть, как ты работаешь, как ты отдыхаешь, как разговариваешь с партнерами, как отвлекаешься, какая у тебя походка, какая мимика, жесты, один раз в неделю делай запись своей тренировки и просматривай после. Ты можешь спросить кого-то или просто записывать на свой телефон. Твоя задача замечать детали. Чтобы все в тебе выдавало спортсмена высокого уровня.

Следующее упражнение – это просмотр выступлений кумиров.

Минимум один раз в неделю (20—30 минут) ты просматриваешь матч, соревнование со спортсменом, который тебя вдохновляет. Но ты смотришь не как обычно. Все это время ты следишь только за ним. За его жестами, движениями, взглядами. Подмечаешь детали.

Просмотр видеокассет было любимым делом Коби Брайанта. Он часами мог наблюдать и подмечать различные детали, как в своей игре, так и в видео великих баскетболистов. Если ему было нечего делать, он смотрел видео. Если он залезал в ванну со льдом, то, чтобы не терять время, он смотрел видео. В перелетах на матч он смотрел видео.

## Одержимость и большое обещание

Обращал ли ты внимание на людей, которые очень хороши в своем деле? Сколько времени они проводят, работая, тренируясь, рассуждая, думая о своем деле? Если бы ты наблюдал, ты, наверное, заметил, что много.

Одержимость – черта, присущая только избранным. Большинству не понять этой заикленности на своем ремесле. Даже не пытайся. Именно поэтому ты все еще не лучший в своем деле.

Великий Коби Брайант заключил сделку с самим собой в 13 лет, которая касалась только его цели. Он тогда пообещал себе, что бы он ни делал, это будет касаться только одного – стать великим баскетболистом в истории баскетбола. И с того дня любая книга, любой человек, любой прием пищи были обусловлены той сделкой. Если это шло вразрез с его целью, этому не было места в его графике.

Кому-то это может показаться дикостью, сумасшествием и даже эгоистичностью. Но именно поэтому эти люди на вершине Олимпа. Они другие. Они не должны быть как все.

Да, они эгоистичны. Порой даже с небольшой паранойей. Нельзя их в этом обвинять. Им каждый день приходится совершать этот выбор в свою пользу. Отказываясь проводить время и выходные с семьей. Отказываясь от удовольствий и от общения с друзьями. Где во главу угла ставится свое «Я», свое здоровье, режим и победы.

Американский теннисист Пит Самpras после проигрыша в финале *US Open* в 1992 году дал себе обещание, что следующие восемь лет он полностью посвятит себя теннису. Он будет одержим им. То есть любое решение, которое он принимал, основывалось на том, сделает ли это его сильнее. Если ответ был «нет», он этого не делал. И он сдержал свое обещание.

Он считается одним из величайших теннисистов за всю историю. 14 побед в турнирах Большого шлема и 286 недель в ранге первой ракетки мира.

Получил прозвище «Джордан тенниса»

### ЗАДАНИЕ:

Напиши себе большое обещание, в котором будет указан срок и что конкретно ты обещаешь себе делать или не делать, чтобы постараться приблизиться к совершенству в своем виде спорта.

С одной стороны, это легкое задание. Ведь мы все знаем, какие действия приведут нас к пьедесталу. Но и сложность заключается в регулярном выполнении этого обещания. Ведь, если ты будешь нарушать свои же договоренности, ты все меньше будешь уважать себя и понимать, что у тебя был шанс, но ты облажался.

## Лидерство

Если согласишься определение данного термина, то оно звучит так: человек, к которому прислушиваются и доверяют. Если взять любую команду, любой бизнес, где есть команда сотрудников, там будет лидер. Так устроена наша жизнь, так устроены люди. Большинству легче кого-то слушать и выполнять поручения.

Если опять вернуться к спортивным командам, то сильнейшие игроки/спортсмены априори являются лидерами своих команд. Вокруг него строится вся игра и стратегия. Поэтому мое предложение тебе, если ты хочешь быть по-настоящему великим спортсменом, тебе придется стать лидером. Хочешь или нет, надо уже сейчас становиться им и принимать его повадки. Ведь, по сути, лидерство – такой же навык, как и все остальные. Его можно и нужно развивать.

Его роль очень важна как в индивидуальной карьере, так и в командной работе. Лидер меняет положение дел от хорошего к лучшему. Но лидером в команде не обязательно быть только одному человеку. Каждый должен стремиться примерить на себя эту роль. И чем больше будет таких стремлений и позывов, тем сильнее будет весь коллектив.

Держи 14 советов, которые помогут тебе стать настоящим лидером.

1. У лидера всегда есть цель. Начиная от БАЦ (Большой Амбициозной Цели), заканчивая микроцелями на каждый месяц и на каждую тренировку.

Лидер всегда знает, что и зачем он делает.

2. Соблюдай жесткую дисциплину. Слышал, что дисциплина бьет класс. Так и есть. На коротком отрезке времени талант может победить дисциплину. На длинном промежутке дисциплинированный спортсмен обойдет любого таланта без дисциплины.

В своей жизни я очень часто начинал дела, где я не был лучшим. Но регулярное прикладывание усилий, жесткий режим, отсутствие пропусков и отговорок делали свое дело. Я становился сильнее, я побеждал.

3. Стремление и фокус только на победу. Кто говорит, что главное не победа, а участие – убирайте из своей команды.

Как-то мне довелось участвовать в команде с таким человеком, и я дословно услышал эту фразу. Я ничего не имею против него как человека. Но как спортсмен он перестал мне импонировать. Кстати, на тех соревнованиях (с ним) мы выступили очень слабо. Лидер должен грезить о победах, чемпионствах, титулах. И свой настрой передавать всей команде.

4. Желание и отсутствие страха противостоять и конкурировать с более сильными соперниками.

Всегда были и будут спортсмены, которые будут претендовать на статус сильнейшего. И очень важно, с каким настроем ты выходишь против такого соперника. Нет ничего приятнее знать, что ты победил сильного и по праву таковым сейчас являешься сам.

В противостоянии с таким соперником появляется особый настрой и особое желание показать себя.

Проанализируй себя, какие решения ты принимал, когда знал, что нужно соревноваться с опытными/сильными/старшими соперниками. Какое было состояние?

5. Лидер думает о других. Проявляет интерес, не только к результатам человека, но и к его личности. Очень важно видеть не только следствие от выполненных действий и результатов, но и знать их причины.

Когда у партнера по команде может вообще не пойти игра, лидеру важно знать, что произошло у человека. Возможно, проблемы в семье, со здоровьем. Лидер искренне интересуется жизнью своей команды. Ему не все равно.

6. Не мириться с обстоятельствами и сложностями.

Все должны знать, что надежда есть, и подтверждение этому они будут искать в глазах лидера.

Когда ты хочешь стать лидером, жизнь делает тебя сразу лидером или дает возможность проявить себя лидером?

Я уверен, что существует мало ситуаций, которые могут сломить лидера. Когда будет казаться, что уже все потеряно, взгляд/настрой/выступление лидера будут подтверждением, что надежда есть.

7. Лидер любит стрессовые ситуации. В критические моменты нужно действовать быстро и хладнокровно. Это про умение быть гибким и адаптироваться под любые ситуации. Кризисы были и будут всегда.

Весной 2020 года, перед началом мировой изоляции из-за коронавируса, все национальные футбольные чемпионаты были приостановлены. Следующие матчи были перенесены на неопределенный срок.

Криштиану Роналдо эта ситуация несколько не смутила, и он продолжил свои ежедневные тренировки. Факт в том, что после выхода всех игроков после карантина были сделаны замеры физической готовности, чтобы понять, в какой форме находятся футболисты. Выяснилось, что показатели Роналдо были выше, чем до начала карантина. Кто-то мог возмущаться ситуацией, кто-то не смог найти мотивации или кто-то просто решил передохнуть, но Криштиану использовал это время, чтобы стать лучше и сильнее.

8. Лидер это прекрасный оратор. Это специалист в переговорах и коммуникациях. Зарядить, сплотить, воодушевить людей способен только лидер.

Ты когда-нибудь видел лидера, который молчит? Я тоже не видел. Не говори мне, что ты с детства застенчив, мало общаешься и тому подобное. Ты в силах изменить это. Я раньше тоже не любил общаться и, возможно, ужасался этого. Сейчас выступление на несколько сотен человек воспринимаю с воодушевлением.

Сейчас полно курсов по ораторскому мастерству либо можешь воспользоваться моими любимыми упражнениями, которые помогли мне.

Остаешься один в комнате, встаешь перед зеркалом, засекаешь таймер 10 минут и начинаешь говорить. Все что угодно, Главное – не останавливаться. Это потребует от тебя большого словарного запаса. Это потребует умения быстро и правильно выразить словами свою мысль. Это потребует умения креативно и нестандартно думать. Это потребует умения правильно держаться перед зеркалом, правильно использовать жесты и мимику. В общем, полный набор.

Когда это задание окажется легким, усложняй. Выбирай специальную тему, и в рамках этой темы поддерживай свой монолог все 10 минут.

## **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.