

Основанная на тщательных исследованиях и предлагающая четкие объяснения, эта книга поможет вам предпринять практические шаги, чтобы полностью раскрыть свой потенциал.

Алекс Хатчинсон



Гений чемпионов

Как мышление спортсменов
мирового класса
может изменить вашу жизнь

Ноэль Брик, Скотт Дуглас

СКОТТ ДУГЛАС

**Гений чемпионов. Как мышление
спортсменов мирового класса
может изменить вашу жизнь**

«Азбука-Аттикус»

2021

УДК 796.01+159.9

ББК 88.4(7Сое)

Дуглас С.

Гений чемпионов. Как мышление спортсменов мирового класса может изменить вашу жизнь / С. Дуглас — «Азбука-Аттикус», 2021

ISBN 978-5-389-20975-6

Специалист по спортивной психологии Ноэль Брик и журналист, автор нескольких книг о спорте Скотт Дуглас убеждены: стереотипы о «тупом качке» давно пора отправить в утиль. Современные исследования подтверждают то, что настоящие болельщики знали всегда: ни один спортсмен мирового класса — будь то олимпийский бегун, пловец или велосипедист, профессиональный баскетболист, бейсболист или футболист — не достигает успеха без мощной интеллектуальной работы. У чемпионов есть уникальные способы оценивать ситуацию, мотивировать себя и эффективно рассчитывать свое время и силы. Новейшие научные открытия помогают понять, как им это удастся — и как каждый из нас может последовать их примеру. Даже если вершины, к которым вы стремитесь, не имеют отношения к спорту, вам пригодятся наборы когнитивных стратегий элитных спортсменов. Инструментарий, предлагаемый в этой книге, поможет добиться успеха в самых разных областях: подготовить грамотный бизнес-проект, блестяще защитить диссертацию, выигрышно подать себя на собеседовании, навсегда распрощаться с вредной привычкой... Брик и Дуглас соединяют новаторскую науку с конкретными кейсами из мира спорта, показывая, как легендарный марафонец Меб Кефлезиги работает со своим внутренним диалогом или как планирование по модели «если — то» помогло великому пловцу Майклу Фелпсу завоевать очередную золотую медаль на Олимпийских играх. В этой книге нет банальных списков очевидных советов; вместо прописных истин здесь много прикладной науки и много практики — психологических упражнений, таблиц-анкет для заполнения, а также полезные приложения: опросник «Профиль моих сильных сторон» (его можно заполнить еще до начала чтения книги, чтобы в конце оценить свой прогресс) и сценарий

прогрессивной мышечной релаксации (техника, способствующая снижению стресса и тревоги как на телесном, так и на эмоциональном уровне).
«Научившись думать как спортсмены, вы поймете, что рассмотренные нами психические качества поддаются изменениям. Они не являются неизменными. Вы можете повысить мотивацию, эмоциональную регуляцию, концентрацию внимания, психологическую устойчивость и уверенность в себе. С помощью правильных ментальных инструментов можно развивать каждое из этих качеств. Этот непрерывный процесс поможет вам жить полной жизнью. А это важнейший проект из всех возможных» (Ноэль Брик, Скотт Дуглас) В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796.01+159.9

ББК 88.4(7Сое)

ISBN 978-5-389-20975-6

© Дуглас С., 2021

© Азбука-Аттикус, 2021

Содержание

Об авторах	7
Введение	8
Польза в реальном мире	9
Инструменты и их эффективное использование	11
Часть 1	12
1. Успех начинается здесь	12
Не все цели равны	12
Разделение: делаем первые шаги	13
Не просто планируй, а зафиксируй	15
Насколько хорош я могу быть?	15
Помни о разнице	17
Если сможешь сохранить голову...	17
Возьми это в привычку	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ноэль Брик, Скотт Дуглас

Гений чемпионов. Как мышление спортсменов мирового класса может изменить вашу жизнь

Мы увидим, что даже лидеры мирового спорта годами оттачивают свои навыки, изучая опыт других атлетов, тренеров и спортивных психологов. Эта книга поможет вам значительно сократить эту кривую обучаемости. Вы узнаете, что уметь мыслить как спортсмен – переломный момент. Мы расскажем, какие инструменты являются самыми эффективными и как их лучше всего использовать в разных непростых ситуациях – когда препятствие кажется непреодолимым с самого начала, когда сложно сохранять мотивацию, когда хочется бросить и т. д. Эти инструменты – ключ к успеху не только в локальных задачах, но и в долгосрочных целях.

Ноэль Брик, Скотт Дуглас

Посвящается доктору Пи Джей Смитту, вдохновителю и образцу для подражания, который заложил основы для этой книги, щедро поделившись своей страстью к спортивной психологии

Noel Brick and Scott Douglas
THE GENIUS OF ATHLETES

What World-Class Competitors Know That Can Change Your Life

Originally published in the U.S. in 2020 by The Experiment, LLC.

This edition published by arrangement with The Experiment, LLC. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Noel Brick, PhD, and Scott Douglas, 2021

© Перевод на русский язык Обатурова Е., Садылко Д., 2021

© Издание на русском языке, оформление.

Об авторах

Доктор Ноэль Брик – дипломированный психолог Британского психологического общества, преподаватель психологии физкультуры и спорта в Ольстерском университете и исследователь психологии выносливости. Он публиковал работы в самых престижных научных журналах о физической культуре и спорте, таких как «Медицина и наука в спорте и физкультуре» (Medicine and Science in Sports and Exercise; флагманский журнал Американского колледжа спортивной медицины) и «Психология спорта и физических упражнений» (Psychology of Sport and Exercise; флагманский журнал Европейской федерации спортивной психологии). Он представлял свои исследования на глобальных научных конференциях, в том числе на ежегодных конгрессах Ассоциации прикладной спортивной психологии, Британского психологического общества, Европейского колледжа спортивных наук и Европейской федерации спортивной психологии. Ноэль преодолел более 30 марафонов и ультрамарафонов. Родился в Ирландии, в графстве Керри, ныне живет в ирландском графстве Антрим.

@noelbrickie

Скотт Дуглас является автором статей для журнала Runner's World, был редактором в журналах Runner's World и Running Times. Является автором и соавтором нескольких книг, в том числе «Бег – моя терапия» (Running Is My Therapy), «Марафон для продвинутых» (Advanced Marathonning), и бестселлеров издания The New York Times «Миб для смертных» (Meb for Mortals) и «26 марафонов» (26 Marathons). Писал о фитнесе и здоровье для Slate, The Atlantic, The Washington Post и других изданий. Начал заниматься бегом в 1979 году, с тех пор пробежал больше 160 тысяч километров. Живет в Южном Портленде, штат Мэн.

scottdouglas.biz | @mescottdouglas

Введение

Тупому качку пора на покой.

Речь идет не о конкретном недалеком здоровяке. Скорее о самой идее стереотипного спортсмена («одни мускулы и никаких мозгов»), пробивающего себе дорогу вперед во время тренировок и соревнований этими самыми мускулами и пустой головой. На самом деле голова любого атлета мирового уровня работает постоянно. В этой книге мы с вами узнаем, о чем именно они думают в различных ситуациях. Основная суть этих мыслительных процессов сводится к следующей задаче: «Как мне эффективнее всего использовать свой физический и моральный потенциал, чтобы добиться максимальной самоотдачи?» И те спортсмены, у которых обычно получается ответить на этот вопрос правильно, гораздо чаще оказываются впереди своих соперников.

Разумеется, если вы регулярно тренируетесь, то в процессе еще и успеваете многое обдумать. Но всегда ли эти мысли помогают вам добиться успеха? Результаты исследований, одно из которых провел соавтор книги Ноэль Брик, неизменно показывают, что лучшие спортсмены используют определенный набор важных психологических инструментов. И такой образ мышления зачастую оказывается более сложным, чем клише в духе «Соберись! Не ной! Терпи!», которые мы часто ассоциируем с атлетами. Лучшие из них по-своему анализируют ситуацию, рассчитывают время и даже ведут диалог с собой. У них широкий арсенал этих техник, и они знают, какую использовать при тех вызовах, которые им бросают тренировки и соревнования.

Хорошая новость в том, что эти психологические инструменты и техники можно изучить. Далее мы увидим, что даже лидеры мирового спорта годами оттачивают свои навыки, изучая опыт других атлетов, тренеров и спортивных психологов. Эта книга поможет вам значительно сократить эту кривую обучаемости. Вы узнаете, что уметь мыслить как спортсмен – переломный момент. Мы расскажем, какие инструменты являются самыми эффективными и как их лучше всего использовать в разных непростых ситуациях – когда препятствие кажется непреодолимым с самого начала, когда сложно сохранять мотивацию, когда хочется бросить и т. д. Эти инструменты – ключ к успеху не только в локальных задачах, но и в долгосрочных целях.

Полезьа в реальном мире

После изучения эти методы можно использовать и в повседневной жизни. Мы расскажем истории о том, как разные спортсмены, от начинающих до олимпийцев, пользуются этими инструментами для достижения успеха в неспортивных начинаниях – они применяют их для того, чтобы руководить отделом в крупной финансовой фирме, побеждать рак, хорошо учиться в школе, помогать обществу в кризисное для здравоохранения время, развивать стартап и т. д.

Спорт может помочь нам развить многие важные навыки, необходимые для применения в подобных жизненных ситуациях. Спорт может научить нас ставить цели и добиваться их, решать различные задачи, справляться со стрессом, контролировать эмоции, переключаться после ошибок, а также повышать уверенность в себе¹. Занимаясь спортом, мы учимся ценить усилия, настойчивость и работу в команде. Мы осознаем, как важно проявлять уважение к другим и принимать ответственности за свои действия на себя. Согласно результатам исследования, если личные и социальные навыки были получены в процессе занятий спортом, они могут прижиться и помогать нам в других сферах нашей жизни, даже без непосредственного участия чуткого тренера или заботливого родителя².

Более того, в приобретении важнейших в жизни навыков нам поспособствуют конкретные виды спорта, требующие развития особых качеств, которые помогут добиться успеха. К ним можно отнести высокий уровень решимости, необходимый для завершения марафонской дистанции; контроль над эмоциями, без которого не обойтись в равном баскетбольном матче; или настойчивость и неослабевающее внимание, требующиеся на протяжении боя бразильского джиу-джитсу³. Объем знаний о том, как спорт может развивать жизненно важные навыки, постоянно растет. Это служит источником возникновения многих программ, уделяющих особое внимание использованию спорта и приобретенным с его помощью навыков моральной устойчивости, в целях развития жизненных навыков у людей всех возрастов.

Например, некоммерческая организация Girls on the Run (Девушки, на старт) в США использует физкультуру и бег в качестве обучающей платформы. С ее помощью девочкам, учащимся в классах с третьего по восьмой, дают знания о необходимых в жизни навыках, попутно продвигая идею здорового образа жизни⁴. Для учениц с третьего по пятый класс разработали специальную программу под таким же названием, Girls on the Run, включающую стратегии, которые помогают девочкам ставить цели, контролировать эмоции, выражать свои чувства и уметь постоять за себя. По прошествии десяти недель у девочек наблюдался прогресс в важных жизненных навыках, в частности, они смогли лучше контролировать свои эмоции. Например, они научились успокаивать себя при расстройствах или в гневе. Улучшения также касались способностей разрешать конфликты и споры, заступаться за других, а также продумывать важные решения⁵. Главное, что они закрепились: через три месяца после окончания программы участники заявили исследователям, что приобретенные жизненные навыки сохранились, несмотря на отсутствие уроков⁶.

Другим примером является основанная на базе спортивных клубов программа по охране психического здоровья юношей в возрасте от 12 до 17 лет – Ahead of the Game (На шаг впереди)⁷. Два мероприятия этой программы были специально разработаны для ребят этой возрастной группы. Первое, Help Out a Mate (Друг в беде не бросит), – групповое занятие в форме семинара, где рассказывают о проблемах с психическим здоровьем, а также учат юных атлетов распознавать признаки тревоги и депрессии, поощрять обращения за помощью и осознавать важность самопомощи. Второе, Your Path to Success in Sport (Путь к успеху в спорте), в свою очередь, состоит из семинара: он дополняется серией коротких онлайн-занятий, где

учат полезным навыкам, о которых пойдет речь в этой книге. С их помощью лучшие спортсмены мира преодолевают трудности и вырабатывают жизненную устойчивость⁸. К этим навыкам относятся решение проблем, умение сосредоточиться на контроле действий и управление мыслями и эмоциями. Обучение этому набору умений привело к положительным изменениям для участников программы – к ним относятся повышение осведомленности о признаках психических заболеваний, улучшение самочувствия, а также повышенная психологическая устойчивость. Полученные навыки оказались применимы не только к спорту, но и к повседневной жизни, что гораздо важнее⁹.

В центре внимания других программ были ментальные техники, используемые элитой мирового спорта, – им обучали людей, не связанных с ним. Программы показали, что набор этих навыков может улучшить жизнь людям, которые спортом никогда не занимались. Один из таких проектов – My Strengths Training for Life (MST4Life, Прокачай свои таланты и вернись к жизни). Это десятидневная программа, которую ведут ученые из Бирмингемского университета в Великобритании¹⁰.

Она была разработана совместно с благотворительной организацией St. Basils, занимающейся помощью бездомным в Западном Мидленде, Англия. MST4Life ставит целью помощь молодым людям, у которых нет работы и возможности поступить в учебные заведения или на стажировку. Помощь заключается в развитии жизненных навыков, повышении психологической устойчивости, усилении самоуважения и улучшении благополучия. В конечном итоге это должно привести к возвращению в общество. В практическую часть входит упражнение на определение сильных сторон, направленное на повышение уровня информированности о личных психологических сильных сторонах (подробнее об этом в приложении 1). После него следуют дополнительные занятия разной направленности: развитие таких техник и навыков, как целеполагание, составление планов по преодолению трудностей, управление эмоциями, борьба со стрессом, улучшение психологической устойчивости¹¹. Недавняя оценка программы показала, что, когда молодые люди определяли сильные стороны своего характера, это помогало им стать морально крепче, повысить самооценку и просто чувствовать себя лучше¹². Другими словами, если знать о своих сильных и слабых сторонах, а также работать над ними с помощью описываемых в книге инструментов, то можно серьезно повлиять на многие сферы жизни. А MST4Life дал понять, что успешным спортсменом для этого быть вовсе не обязательно. Просто нужно научиться думать как один из них.

Инструменты и их эффективное использование

Ранее мы упоминали, что эти психологические техники мы представляем в виде набора инструментов. Существует два подхода использования любого набора инструментов: вы можете понимать, как работает каждый из них; и знать, когда лучше использовать конкретный инструмент вместо любого другого.

Структура книги выстроена вокруг этой концепции. В первой части мы расскажем о пяти ключевых психологических инструментах, которые спортсмены используют, чтобы достичь максимального уровня самоотдачи. Эти техники помогают им ставить и добиваться целей, контролировать эмоции, сосредоточиваться на чем-то конкретном и не сбиваться, уметь вовремя изменять внутренний диалог и укреплять уверенность в себе. Все это может казаться очевидным, но далее мы увидим, что успешные атлеты используют эти техники необычными способами. Во второй части мы рассмотрим основные этапы сложной ситуации и покажем, какой набор техник будет оптимальным на каждом этапе.

Снова подчеркнем, что сценарии из второй части уместны как для спортивных начинаний, так и для повседневной жизни. Чего бы Ноэль и соавтор Скотт Дуглас ни достигли в своих карьерах, будь то докторская степень и широко цитируемые работы у Ноэля или книги Скотта, достигшие списка бестселлеров в газете *The New York Times*, – всему этому мы во многом обязаны психологическим инструментам, которые мы освоили и оттачивали как спортсмены на протяжении всей жизни.

Вы наверняка будете сравнивать ваш подход к разным вызовам с подходом ведущих спортсменов, пока будете знакомиться с техниками и с тем, как их применять. Эти размышления пойдут на пользу. Если же вы захотите глубже познать себя, то у нас есть для вас интересное упражнение в приложении 1: оно заключается в определении сильных сторон, о котором мы уже писали ранее. Оно поможет вам больше узнать о своих чертах характера и сильных сторонах, а также определить точки, над которыми нужно будет поработать с помощью новых стратегий. Вы можете в любой момент начать создавать профиль своих преимуществ в процессе прочтения этой книги.

Мы очень рады поделиться с вами плодами исследований (наших, и не только) мышления спортсменов, и польза от них может изменить вашу жизнь. Поэтому давайте начнем!

Часть 1

Инструментарий когнитивных стратегий

1. Успех начинается здесь

Инструменты для постановки и достижения цели

Всемирно известный биолог Бернд Хайнрих прославился своими увлекательными исследованиями: например, он изучал, как шмели делят пищу, а неродственные вороны общаются между собой. Однако, по нашему мнению, его наиболее существенный вклад в науку – это выдвижение теории, которую невозможно доказать.

Задолго до того, как бестселлер Кристофера Макдугла «Рожденный бежать» (Born to Run) популяризовал идею о том, что бег на длинные дистанции играет важную роль в эволюции человека, Хайнрих опубликовал книгу «Догнать антилопу» (Racing the Antelope), которая впоследствии была переиздана под названием «Зачем нам бег» (Why We Run)¹. Первоначальный заголовок лучше отражает центральную идею Хайнриха: предки человека использовали охоту настойчивостью – то есть преследовали добычу, пока она не сдастся. Тем самым они оказали долгосрочное влияние на наши умы. Хайнрих писал: «Мы психологически эволюционировали, чтобы преследовать долгосрочные цели, потому что на протяжении миллионов лет нам примерно это и приходилось делать, чтобы есть»¹³.

С этой точки зрения быть полноценным человеком означает работать над достижением сложных долгосрочных целей. Хайнрих называет их сменяющимися целями. Для него это означало достижения в исследованиях и беге, в том числе удержание рекордов США на 100 километров и 100 миль (160,93 километра). Ваши сменяющиеся цели могут включать в себя любое количество спортивных начинаний, а также амбициозные жизненные цели – получение степени, запуск нового продукта, создание произведения искусства.

Часто наша проблема заключается не в постановке целей. Мечтать – это легко и приятно. Многим из нас кажется более трудным продолжать стремиться к их достижению. Как мы увидим далее, преимущество спортсменов заключается в постановке и сосредоточении на правильных типах начальных целей. Таким образом, они создают условия для использования своих особых навыков мышления в достижении этих целей. В этой главе мы рассмотрим, как добиться успеха на обоих этапах сменяющихся целей – их постановке и стремлению к их достижению.

Не все цели равны

Начнем с некоторых основ целеполагания. Когда мы думаем о наших целях и действиях, необходимых для их достижения, мы можем разделить их на три взаимосвязанных типа: конечные цели, промежуточные цели и локальные задачи.

Конечные цели напрямую зависят от направления наших амбиций и являются результатом наших действий. К ним можно отнести победу в соревновании, окончание колледжа или снижение веса.

Промежуточные цели помогают нам достичь этих результатов. Победа в соревновании или окончание колледжа требуют определенного уровня эффективности – например личного

¹ Хайнрих Б. Зачем мы бежим, или Как догнать свою антилопу: Новый взгляд на эволюцию человека. М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020. – Прим. ред.

рекорда по бегу или постоянного получения соответствующих оценок. Кроме того, мы можем поставить конкретный цифровой ориентир для снижения веса. Промежуточные цели помогают нам осознать, как действовать, и дают измеримый стандарт, по которому мы можем оценить наш прогресс. Если эти цели реалистичны и достижимы, значит, все в порядке.

Локальные задачи – это то, что мы будем делать для достижения промежуточных целей, которые, в свою очередь, ведут к достижению конечных целей. Представьте, что локальные задачи (подготовка, мышление), а также, что мы говорим себе и что фактически делаем для достижения определенного уровня производительности – это компоненты целого.

Это может показаться очень знакомым. В конце концов, большинство из нас ставили перед собой подобные цели в какой-то момент. Но вот что важно: когда мы ставим цели и начинаем работать над их достижением, большинство из нас фокусируются на конечных и промежуточных целях. Мы думаем об итоговом результате (конечной цели), и поступая таким образом, упускаем из виду шаги, которые нам нужно предпринять, чтобы достичь этого (локальные задачи). В некотором смысле это похоже на путешествие без навигатора. Как раз поэтому многие из них заканчиваются там же, где и начались. Лучшие спортсмены так не поступают.

Хотя конечные цели мотивируют, их сложнее контролировать, чем локальные задачи. В результате, когда мы в процессе слишком много думаем о конечных целях, это может вызывать беспокойство и отвлекать¹⁴. Представьте себе гольфистку, которая говорит себе: «Мне нужно нанести этот удар, чтобы выиграть», или студента, который думает о последствиях успеха или провала на экзамене. В обоих случаях сосредоточение на конечном результате и создаваемое им напряжение, скорее всего, уменьшит шансы на успешный исход.

Топовые спортсмены, напротив, сосредотачиваются на процессе – пошаговых действиях, которые они должны предпринять для достижения амбициозных целей. Применяя этот подход, и гольфистка, и студент могут использовать некоторые ментальные стратегии, которые помогут им оставаться расслабленными и сосредоточенными в конкретный момент. Это увеличит их шансы проявить себя с лучшей стороны и достичь желаемого результата.

Такие мыслительные процессы и находятся в центре внимания этой книги, включая в себя инструменты, необходимые вам для того, чтобы оставаться спокойным и сосредоточенным под давлением, укреплять уверенность в себе и оставаться позитивным, когда ваш внутренний голос говорит: «Я не могу этого сделать». Не только ответ на вопрос, о чем думают успешные спортсмены, интриговал и мотивировал Ноэля и Скотта на протяжении всей карьеры, но и желание понять, как навыки мышления спортсменов могут помочь в других областях жизни. Поэтому мы и написали эту книгу.

Чтобы ответить на наши вопросы, мы ставим перед собой обучающие цели¹⁵ – то есть цели, направленные на изучение пошаговых процессов, которые спортсмены осуществляют для достижения выдающихся результатов. Мы призываем вас сделать то же самое и отправиться в путешествие вместе с нами по мере того, как мы постепенно разворачиваем повествование, делясь нашими открытиями и тем, что мы узнали в ходе исследований и общения с успешными спортсменами. Помимо этого мы рассмотрим, как эти стратегии могут быть применены ко многим сферам жизни. Они варьируются от достижения основных жизненных амбиций, которые мы перечислили ранее, до повседневных задач, к которым мы все стремимся, но часто их не выполняем. Например, мы можем хотеть чаще заниматься спортом, питаться более здоровой пищей, уверенно вести себя на работе. Независимо от конечной цели или степени ее амбициозности, путь начинается с одного шага.

Разделение: делаем первые шаги

Многие спортсмены ставят перед собой конечные, промежуточные и обучающие цели, а также локальные задачи. После этого они разбивают крупные, долгосрочные цели на ряд

более управляемых краткосрочных блоков и подцелей. Возьмем в качестве примера подход победителя трех «мэйджоров»² по гольфу Рори Макилроя³:

Цели ставятся разными способами. Я думаю, можно ставить ориентированные на результат [конечные] цели там, где это долгосрочная задача, или можно ставить небольшие краткосрочные цели, которые помогут вам достичь чего-то глобального. Поэтому, вместо того чтобы говорить «Я хочу выиграть “Мастерс”», я скажу «Что поможет мне выиграть “Мастерс” [локальные задачи] и что мне нужно улучшить, чтобы достичь этого [обучающие цели]?»¹⁶.

Один из способов мысленно разбить большую труднодостижимую цель – использовать технику, называемую фрагментацией. Она похожа на стратегию Макилроя по постановке краткосрочных целей, когда мы разделяем их на подзадачи, которые, будучи собранными воедино, помогают нам достичь долгосрочных целей.

Даже для опытных спортсменов сосредоточение внимания на небольших шагах может сделать потенциально сложные задачи более выполнимыми. Нам нравится подход олимпийского марафонца, у которого Ноэль взял интервью в ходе исследования, посвященного тому, о чем думают элитные бегуны во время забегов:

Нельзя стоять на старте марафона с мыслями «Сегодня я пробегу 42 километра». С ума сойдешь! Поэтому я разбиваю это на очень маленькие фрагменты. Разбиваю на пять маленьких отрезков по 8 с небольшим километром и думаю: «Что я буду чувствовать, когда пробегу 16 километров?» Особенно на полумарафоне [21 километр] у меня есть момент на отрезке в 13 километров, когда я говорю себе: уже почти 16¹⁷.

Такие спортсмены, как Рори Макилрой и этот марафонец-олимпиец, усвоили, что сочетание краткосрочных и долгосрочных целей может привести к лучшему выступлению, чем сосредоточение внимания исключительно на крупных долгосрочных целях¹⁸. Исследования подтверждают эту практику. Постановка и достижение краткосрочных подцелей укрепляют нашу веру и повышают нашу настойчивость в долгосрочной перспективе, потому что это позволяет нам осознать, что мы добиваемся хорошего прогресса; это полезная обратная связь, которую мы не всегда получаем, когда ставим только более отдаленные, долгосрочные цели¹⁹.

Однако у этого совета есть предостережение. Иногда, когда мы достигаем подцели, мы можем успокоиться и не достичь нашей долгосрочной цели. Решение и причина того, что конечные цели остаются важной частью процесса, состоит в том, чтобы периодически напоминать себе, что краткосрочные достижения являются частью более масштабной и амбициозной цели, к достижению которой мы стремимся.

С другой стороны, невыполнение подзадачи может демотивировать и привести нас к мысли о том, что мы не способны достичь гораздо больших целей. В данном случае это может позволить нам сосредоточиться на мелочах, гибко скорректировать наши планы и установить новые промежуточные, локальные и обучающие цели, чтобы помочь нам вернуться в нужное русло²⁰.

² Мэйджор – важнейший и самый престижный турнир по гольфу. Ежегодно их проводится четыре. — *Здесь и далее прим. перев., если не указано иное.*

³ Макилрой побеждал на трех разных мэйджорах из четырех, но совокупно он выиграл четыре турнира.

Не просто планируй, а зафиксируй

Хоть большинство из нас и ставят перед собой цели, для многих они остаются лишь мечтами. Мы строим их в воображении, но не фиксируем письменно. А именно это и может стать мощным мотивационным инструментом, как показывает опыт спортсменов.

Взять, к примеру, новозеландца Ричи Маккоу. Он рос в 80–90-е годы в Северном Отаго, и мечты у него были те же, что и у большинства его ровесников в Новой Зеландии. Будучи талантливым 17-летним регбистом, Маккоу очень хотел играть за All Blacks, главную сборную своей страны. Но этого просто так не достичь. В регби в Новой Зеландии официально играют более 150 тысяч человек, а это 3 % населения страны. Тот же показатель в других ведущих регбийных державах, таких как ЮАР, Ирландия, Англия и Австралия, составляет около 1 %²¹.

Когда Маккоу обсуждал свои мечты с семьей, его дядя Джон Маклей попросил его записать пошаговый план, которому племяннику необходимо следовать, чтобы воплотить долгосрочные амбиции по попаданию в состав All Blacks. Однажды в 1998 году, сидя в ресторане, Маккоу и Маклей наметили вехи его грядущей карьеры прямо на салфетке²². Среди них были попадание в национальную команду страны в возрасте до 19 лет до 1999 года и вызов в сборную до 21 года в 2001-м. Ричи также нацелился к 2003 году играть за команду Canterbury Crusaders в Super Rugby, главном клубном турнире по регби. Если бы он прошел все эти шаги, то уже к 2004 году играл бы за взрослую сборную.

Но зачем останавливаться на этом? Направляя амбиции племянника, Маклей подбросил ему более серьезный вызов. Он призвал Маккоу стать не «просто» All Black, а *Великим All Black* – сосредоточиться на том, чтобы стать одним из лучших игроков, когда-либо представлявших свою страну. Маккоу был слишком смущен, чтобы подписаться под словами «Великий All Black», как предложил его дядя. Вместо этого он сократил свою конечную цель на краю салфетки до аббревиатуры GAB (Great All Black).

Маккоу опередил свой график, начав свою международную карьеру с поединка против Ирландии в 2001 году. Всего же он сыграл за сборную 148 матчей. До ухода из спорта в 2015 году он дважды выигрывал Кубок мира по регби с Новой Зеландией, будучи капитаном сборной, а также трижды признавался Игроком года по версии Международного совета регби. Ему принадлежат рекорды по количеству побед и матчей в ранге капитана команды. Многие считают его величайшим All Black всех времен²³.

Его успехи подчеркивают ценность принципа целеполагания, который большинство из нас упускают из виду, но которого придерживаются многие великие спортсмены: фиксировать²⁴. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей поможет вам сфокусироваться на главном и укажет направление, особенно когда дела идут не так, как вы надеялись. И во второй главе мы увидим, что путь Маккоу и его партнеров по сборной не был таким легким и гладким, как может показаться по краткой версии его истории.

Насколько хорош я могу быть?

Большинство карьерных целей Ричи Маккоу соответствовали советам экспертов по целеполаганию, поскольку они были конкретными, сложными, но реалистичными, измеримыми и с временными рамками²⁵. Например, цель «играть за сборную страны в возрасте до 19 лет к 1999 году» соответствовала всем этим критериям, если учесть, что речь шла о талантливом подростке. Это также помогло Маккоу направить свое внимание на локальные задачи, необходимые ему для достижения этого уровня.

Однако, возможно, самая интригующая цель – это желание стать «Великим All Black». В конце концов, как еще измерить величие? И как узнать, что оно достигнуто? Название документального фильма 2016 года о жизни и карьере Маккоу «В погоне за величием» можно сравнить с забегом без финишной черты, неустанной погоней за мечтами, которые всегда находятся за пределами понимания.

Но, может быть, в этом-то и дело. Стремление достичь фиксированной цели, которая находится за пределами нашей нынешней досягаемости, может оказывать ошеломляющий эффект. Для 17-летнего подростка, ищущего свой собственный путь к цели, абстрактное понятие «Великий All Black», вероятно, казалось менее весомым, чем конкретный стандарт, такой, как «выиграть больше матчей, чем кто-либо другой в истории». Пункт назначения может быть одинаковым, но путь будет ощущаться по-другому. В подобном контексте, когда конкретная амбициозная цель создает слишком большое давление, может быть полезной постановка гибких *открытых* целей – то есть тех, которые не имеют конкретной или измеримой конечной точки.

Исследования открытых целей пока находятся на начальном этапе, но их потенциал влияния на наши самочувствие и эффективность захватывает. На одной из первых стадий исследований открытых целей 78 здоровых человек попросили совершить три шестиминутные прогулки по периметру баскетбольной площадки²⁶. После первой, чтобы зафиксировать пройденное расстояние для каждого участника, ученые им случайным образом назначили либо конкретную промежуточную цель (попросили пройти на 16,67 % дальше во время второй прогулки и на 8,33 % во время третьей), либо открытую промежуточную цель (поручили посмотреть, как далеко они смогут пройти за шесть минут во время второй и третьей прогулок), либо цель показать свой максимум (попросили, как вы уже догадались, сделать все возможное за шесть минут на второй и третьей попытках), либо вообще оставили без цели (попросили гулять в обычном темпе).

Возможно, неудивительно, что три группы с целями прошли дальше, чем группа без цели во время второй и третьей прогулок. Но группы с целями не отличались друг от друга по пройденному расстоянию. Однако важные различия были в самочувствии участников каждой из групп. Те, у кого были конкретные цели, сообщили, что испытывали большее давление во время второй и третьей прогулок, чем другие группы. Наличие открытой цели, напротив, привело к тому, что люди проявили более высокий интерес в повторении попыток, чем в любой другой группе. Это важный результат для тех, кто хочет стать более физически активным и остаться на этом уровне. Потому что люди, которые заинтересованы в том, что они делают, с большей вероятностью будут это делать, чем те, кто будет ощущать это как обязанность.

Последующее исследование, проведенное в 2020 году, показало, что участники, которые не занимались спортом регулярно, преодолевали большее расстояние за шесть минут и больше насладились прогулками, когда перед ними стояла открытая цель, а не конкретная²⁷. А вот те люди, которые привыкли много ходить пешком в повседневной жизни, напротив, преодолели большую дистанцию и заявили о том, что прогулка прошла для них приятнее в тех случаях, когда они пытались достичь конкретных целей.

В совокупности эти исследования показывают, что конкретные цели могут заставить нас ощущать давление, когда от нас требуют достижения определенного стандарта. Это не обязательно плохо, потому что давление может мотивировать более опытных исполнителей (таких, как привыкшие к пешим прогулкам участники из второго исследования) на достижение более высоких уровней эффективности.

В случае с менее опытными людьми открытые цели могут помочь снизить ощущение давления, увеличить удовольствие от занятия и повысить производительность. Это особенно актуально, когда мы начинаем движение к трудной или амбициозной цели, которая может показаться нам недостижимой в настоящее время. В этих обстоятельствах лучшей стратегией

может быть сосредоточение внимания на постановке открытой цели и на том, куда она нас приведет.

Как мы рассмотрим в третьей главе, исследователи также приходят к выводам, что и конкретные, и открытые цели могут помочь спортсменам войти в редкие состояния пика формы. Какой тип цели лучше подходит для спортсменов и что из этого можно извлечь, зачастую зависит от контекста, в котором мы находимся.

Помни о разнице

Как бы ни были важны стратегии постановки целей – то есть разбиение на части, фиксация целей и знание того, какой тип цели нужно поставить, – они являются только началом процесса достижения результата. То, что мы поставили перед собой хорошую цель, не означает, что мы ее достигнем. Часто бывает так, что мы начинаем двигаться к ней, но потом сходим с рельсов по пути к пункту назначения²⁸. Мы не обращаем внимания на разницу между постановкой цели и ее достижением. Во второй половине этой главы мы рассмотрим основанные на фактических данных стратегии, которые используют успешные спортсмены, чтобы начать двигаться к своим целям и не сходить с пути к их достижению.

Если сможешь сохранить голову...

Первый метод достижения цели удивительно прост, но невероятно эффективен. Одна из причин, по которой мы часто не достигаем своих целей, заключается в том, что в определенных ситуациях мы делаем неправильный выбор. Например, мы откладываем учебные планы, несмотря на нашу цель сдать экзамен, или поддаемся искушению и съедаем десерт, хотя мы планировали питаться здоровее и похудеть. Признавая эти проблемы, немецкий профессор психологии Питер Гольвитцер разработал элементарный инструмент, помогающий формировать новые ответы на сложные ситуации. Он назвал это *планированием «если – то»* и сформулировал его следующим образом: «Если возникнет ситуация X, то моя реакция будет Y»²⁹.

Ключ к планированию «если – то» заключается в том, что любая ситуация может быть связана с реакцией, соответствующей цели, к достижению которой мы стремимся. Поэтому, вместо того чтобы просто заявлять: «Я собираюсь прочитать эту книгу» или «Я хочу питаться здоровее», мы составляем план «если – то», который определяет, где, когда или как мы будем действовать. Эти ситуации являются частью «если». Они могут быть возможностями, такими, как наличие свободного времени для чтения или обдумывания, либо препятствиями, как, например, непреодолимое желание съесть что-то вредное.

Отличный пример составления планов о том, как думать и действовать в сложных ситуациях, можно найти у квотербека команды Kansas City Chiefs Патрика Махоумса. В 2020 году Chiefs выиграли Супербоул LIV со счетом 31:20. А самым впечатляющим было то, как они это сделали. Отставая от San Francisco 49ers на десять очков в конце третьей четверти, Chiefs совершили три безответных тачдауна в финальной четверти. Два из них сделал Махоумс, который, по его собственному признанию, до этого момента играл не очень хорошо.

За три года до Супербоула LIV была сделана выдержка из сопроводительного письма Махоумса на драфте NFL 2017 года. Она кажется пророческим ответом на события, которые развернулись во время этой игры:

В футбол играют при свете софитов и под пристальным вниманием 60 тысяч человек. Это помогает ребятам оставаться замотивированными независимо от обстоятельств и сохранять решимость вернуть команду в игру, когда поражение в четвертой четверти, казалось бы, неминуемо.

Это заставляет делать все возможное, для того чтобы сыграть на максимуме. Иногда игра ломается, и приходится импровизировать.

Я не идеален. Но и футбол не всегда идеален. Не всегда происходит так, как вы ожидаете³⁰.

«Независимо от обстоятельств», таких как отставание в финальной четверти, это часть «если». Поддержание мотивации партнеров и игра с решительным настроем – это запланированное «то». Фокусировка на подобных полезных процессах дает гораздо больше шансов на достижение желаемых результатов. Именно на это и опирался бы Махоумс, если бы с ним произошла подобная ситуация.

Из примера Махоумса мы можем вынести, что эта стратегия мышления работает и в повседневной жизни. Мы можем разработать план действий, позволяющий нам справиться с возможными неудачами или искушениями, которые могут сорвать попытки достичь цели. Например, эффективность планирования «если – то» в работе над изменениями привычек питания уже доказана. Люди, испытывающие тягу к вредным перекусам, могут разработать стратегию, чтобы справиться с ней, например: «Если я буду думать о нездоровой пище, то я отвлекусь и займусь чем-нибудь другим»³¹.

Но, возможно, эти сценарии слишком предсказуемы. В конце концов, некоторые препятствия на пути к достижению цели можно предвидеть. Поражение в матче, переходящем в финальную четверть, можно было ожидать, равно как и проблемы с преодолением желания сорваться и съесть что-то вредное. Но и здесь мы можем поучиться у спортсменов. Они регулярно занимаются планированием менее предсказуемых моментов «если – то». Часто это включает в себя отработку типовых стратегий: они планируют, как будут думать и действовать, реагируя на сложные события. Выстроенное таким образом планирование не только помогает спортсменам оставаться сосредоточенными и принимать лучшие решения; оно может также помочь им избежать паники, когда что-то идет не так, как они предполагали.

Один из тех, кто применял планирование «если – то» на практике, – это американский пловец Майкл Фелпс, самый успешный олимпиец всех времен, обладатель 28 олимпийских наград, 23 из которых золотые. Каждую ночь при подготовке к заплывам он проигрывал в голове положительные или отрицательные сценарии («если») и мысленно практиковался в том, как он будет думать и реагировать, чтобы справиться с каждым из них («то»). Кроме того, тренер Боб Боуман создавал препятствия для Фелпса во время тренировок и менее важных соревнований, чтобы отработать его реакции.

Как рассказывается в книге Боумана «Золотые правила» (The Golden Rules), он однажды намеренно наступил на плавательные очки Фелпса перед заплывом на чемпионате мира в Австралии³². Когда Фелпс нырнул в бассейн, он не замечал, что его очки разбиты. До того момента, когда они не начали наполняться водой.

Фелпс не позволил этому сбою повлиять на него. Вместе этого он справился с раздражением, подсчитав гребки, – это была стратегия Боумана и Фелпса: на тренировках они научились точно определять, сколько гребков нужно, чтобы проплыть всю длину бассейна. Может показаться, что намеренно наступать на очки Фелпса было бессмысленно, но Боуман верил, что спортсмены должны быть готовы к любому сценарию «если – то», с которым они могут столкнуться на более важных соревнованиях. Другими словами, *если* бы что-то такое же неожиданное произошло во время заплыва, *то* напоминание считать гребки помогло бы Фелпсу сосредоточиться на процессе, плыть быстро и справиться с ситуацией.

Именно эта же ситуация произошла с Фелпсом во время одного из главных заплывов в его карьере – финала на дистанции 200 метров баттерфляем на Олимпийских играх 2008 года. В середине заплыва его очки начали протекать и наполняться водой. В результате он не мог

рассмотреть даже знаки на дне бассейна, его стену и то, где находятся конкуренты. По сути, он внезапно погрузился в темноту.

Вместо паники Фелпс сохранял спокойствие. Как и в Австралии, он начал считать гребки на последнем круге, зная, что для того, чтобы преодолеть длину бассейна, нужен 21 гребок. Он увеличил скорость на полпути и после 21 гребка потянулся к стене. Результат? Очередная золотая медаль и мировой рекорд.

Как показывают истории Махоумса и Фелпса, планы, выстроенные по схеме «если – то», особенно эффективны в том, чтобы помочь нам преодолеть сложные препятствия. Они помогают нам проявить себя наилучшим образом, когда что-то идет не так. И речь не только о ситуациях, когда вы в условиях жесткой конкуренции, но и о выполнении повседневных задач – таких как подготовка к экзамену, выбор здоровой еды, выполнение программы тренировок или начало рабочего проекта. В любом из этих случаев большинству потенциальных трудностей можно противостоять с помощью эффективной стратегии, позволяющей нам реагировать на происходящее наилучшим образом. Прямо сейчас вы можете задуматься о неблагоприятных событиях, которые могут сорвать ваши попытки достичь цели. Записывая эти «если» и планируя конструктивные реакции на них, вы можете быть уверены, что останетесь на пути к достижению своих целей.

В таблице ниже представлена основа для этого. Начните с написания каждого «если» в первой колонке. Во второй колонке запишите соответствующее «то» – возможная реакция на каждую ситуацию. Мы привели два примера, которые помогут вам начать работу. Первый содержит реакцию, которая поможет спланировать вашу учебную или читательскую деятельность. Второй предлагает ряд эффективных практических решений, которые помогут справиться с тягой к вредной еде.

Возможность/Препятствие (если...)	Наиболее полезная реакция (...то...)
Если у меня будет время на себя вечером...	...то я выключу телевизор и прочту главу книги.
Если я подумаю о том, чтобы съесть что-нибудь вредное...	...то я вместо этого выпью немного воды/ съем немного фруктов/ прогуляюсь/ почищу зубы.

Относящаяся как к спортивным, так и к неспортивным условиям ситуация, которую Ноэль считает полезной в планировании «если – то», – это презентации для групп студентов или спортсменов. Иногда ему хочется задать этим группам наводящий вопрос, который потребует, чтобы все присутствующие в аудитории тщательно подумали, прежде чем ответить. У студентов он может спросить что-то, касающееся провокационной темы лекции. Спортсменам он может задать вопрос, связанный с мыслями и чувствами, которые они испытывают в трудные моменты соревнований.

Очень часто, задав вопрос, Ноэль сталкивается со стеной молчания со стороны аудитории. Его предыдущей, бесполезной реакцией было немедленное заполнение этой паузы «шумом». Он мог бы высказать различные мнения или дать свой собственный ответ. Но эти действия не соответствовали его намерениям, которые состояли в том, чтобы побудить студентов думать самостоятельно и дать спортсменам время поразмышлять о том, как их мысли и чувства могут повлиять на их реакцию во время соревнований. Некоторое время назад, анализируя свои действия, Ноэль подумал о более подходящей реакции в этой ситуации. Что он мог бы сделать, чтобы дать людям время ответить на его вопрос, не прерывая их молчаливого размышления? Он придумал следующее:

Если я задам вопрос и в аудитории воцарится тишина, то я медленно досчитаю в уме до десяти, прежде чем заговорю снова.

Эта стратегия помогает Ноэлю сохранять спокойствие в моменте, несмотря на нервную тишину в комнате. Обычно он досчитывает от четырех до шести, прежде чем кто-то заговорит. Следование этому плану означало, что он получает более креативные и глубокие ответы, потому что его молчание дает каждому человеку время поразмыслить о своем опыте. В третьей главе мы рассмотрим другие стратегии, позволяющие оставаться сосредоточенными в конкретный момент.

Существуют веские доказательства, которые подтверждают, что использование метода планирования «если – то» повышает эффективность людей, относящихся к разным видам деятельности. Обзор 94 исследований 2006 года показал, что те, кто строил планы по схеме «если – то», гораздо чаще добивались достижения своих целей, чем те, кто этого не делал³³. В исследованиях рассматривались самые разные цели, которые мы ставим перед собой в повседневной жизни. Это и выполнение новогодних обещаний, и полное медицинское обследование, и переработка мусора, и заполнение письменных отчетов, и составление резюме.

Ключ к успеху планирования «если – то» заключается в том, что нам не нужно много думать, когда мы сталкиваемся со сложной ситуацией. Наши спланированные заранее реакции постепенно доводятся до автоматизма, и это повышает вероятность, что мы будем действовать в какой-либо ситуации эффективным способом. Планы «если – то» сами по себе не являются правильными привычками, но они могут помочь нам их развить.

Возьми это в привычку

На протяжении всей этой книги мы отстаиваем преимущества методов мышления спортсменов. Однако, когда дело доходит до достижения некоторых наших целей, эти методы могут стать камнем преткновения. Или, если точнее, необходимость думать может быть проблемой. Сейчас объясним.

Когда мы впервые пытаемся изменить поведение, мы должны сознательно напоминать себе об этом каждый раз, когда мы чем-то занимаемся. Чтобы начать питаться здоровой пищей, необходимо беспрестанно напоминать себе, что нужно избегать вредных перекусов, к которым мы привыкли, и выбирать вместо них более полезный альтернативный вариант. Многие из того, что мы делаем ежедневно, мы совершаем по привычке. Привычки, хорошие или плохие, проявляются через автоматические действия, вызванные нашим сознательным обдумыванием или планированием, но чаще всего это реакция на некий внешний сигнал. Это может быть чистка зубов (привычка) после завтрака (сигнал), пристегивание ремнем безопасности (привычка) после посадки в машину (сигнал) или перекус фастфудом (привычка) во время просмотра телевизора (сигнал).

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.