

Бодрящее чтение для настоящих поклонников спорта.

*The Washington Post*

# **the Best**

**Как  
СТАНОВЯТСЯ  
ЭЛИТНЫМИ  
СПОРТСМЕНАМИ**

**Марк Уильямс  
Тим Уигмор**

Марк Уильямс

**Лучшие. Как становятся  
элитными спортсменами**

«Азбука-Аттикус»

2020

УДК 796.01

ББК 88.4

## **Уильямс М.**

Лучшие. Как становятся элитными спортсменами / М. Уильямс —  
«Азбука-Аттикус», 2020

ISBN 978-5-389-21333-3

Марк Уильямс, мировой эксперт по развитию навыков и талантов в спорте, и Тим Уигмор, спортивный обозреватель The Economist, The New York Times и Daily Telegraph, рассматривают спортивный успех с различных точек зрения, развенчивают мифы о необходимости многочасовых тренировок и объясняют, как выдающиеся спортсмены приобретают и развивают необыкновенные способности, позволяющие им выйти на новый уровень мастерства. «Будет много примеров из футбола, бейсбола, баскетбола, регби, гольфа, крикета и тенниса. В книге приведены данные передовых научных исследований в области спорта, а также фрагменты эксклюзивных интервью с десятками знаменитых атлетов и тренеров. Мы не утверждаем, что существует простой шаблон, следование которому максимизирует ваши шансы стать лучшим, ведь спорт, как и сама жизнь, намного сложнее и запутаннее, чем кажется. Выдающиеся спортсмены достигают высот за счет комплексного сочетания природных данных и обучения, где все компоненты тесно взаимосвязаны. Но в ходе исследования мы выявили определенные характеристики, общие для многих знаменитых спортсменов, в их детстве и развитии спортивной карьеры, что помогло нам пролить свет на то, как стать высококлассным атлетом». (Марк Уильямс, Тим Уигмор) «Эта книга – актуальнейший анализ спортивной науки, а еще – исследование факторов, позволяющих нам достигать наибольших высот, на которые мы способны». (Мэтью Сайед) В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 796.01

ББК 88.4

ISBN 978-5-389-21333-3

© Уильямс М., 2020  
© Азбука-Аттикус, 2020

# Содержание

Предисловие	7
Пролог	8
Часть I	10
1	10
2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Марк Уильямс, Тим Уигмор**

## **Лучшие. Как становятся**

### **ЭЛИТНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ**

Mark Williams and Tim Wigmore

THE BEST

How Elite Athletes are Made

Впервые опубликовано в 2020 году в Великобритании издательством Nicholas Brealey Publishing, импринтом John Murray Press, отделением Hodder & Stoughton Ltd, компанией Hachette UK

© Mark Williams and Tim Wigmore, 2020

© Воронович Э. В., перевод на русский язык, 2022

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022

АЗБУКА БИЗНЕС®

## Предисловие

Думаю, большинство из нас, даже те, кто слегка одержим спортом, понимают, что это не самая значимая в мире вещь. Спорт может быть увлекательным и захватывающим, но это не вопрос жизни и смерти. Как сказал знаменитый футбольный тренер Арриго Сакки, спорт – «самая важная из неважных вещей в жизни».

Но, помимо физических нагрузок и удовольствия, которые обеспечивает спорт, у него есть и другая роль: он помогает нам понять себя. Он помогает нам осознать, почему одни преуспевают, а другие нет, почему одни борются, а другие сдаются, почему одни справляются со стрессом, а другие опускают руки.

Эта книга – актуальнейший анализ так называемой спортивной науки, а еще – исследование факторов, позволяющих нам достигать наибольших высот, на которые мы способны. Начав с обсуждения вопроса, почему младшие дети в семье, как правило, превосходят старших, авторы знакомят нас с удивительными возможностями человеческого тела и разума.

Впервые я столкнулся с Марком Уильямсом, когда собирал материалы для первой своей книги, «Рывок» (Bounce): его научные публикации выделялись своей оригинальностью и четкостью. Я отправился в Ливерпульский университет им. Джона Мурса (в то время он работал там), чтобы узнать больше о его исследовании перцептивной оценки в спорте. Эта книга – своевременный способ донести результаты изысканий Марка до более широкой аудитории.

С Тимом Уигмором я познакомился, читая его замечательные аналитические статьи в одном популярном журнале. На мой взгляд, они с Марком – идеальная команда для работы над книгой, которая объединяет различные ответвления спортивной науки, позволяет нам лучше понять, как устроена гениальность, и предлагает практические советы по тренировкам, участию в соревнованиях и воспитанию спортсменов.

Интересно, что развитие спорта как культурного учреждения за последние десятилетия превзошло все ожидания. Мало кто остается равнодушен к подвигам лучших атлетов, будь то Усэйн Болт, несущийся по беговой дорожке на олимпийской арене, Серена Уильямс, выбивающая очередную победу в турнирах Большого шлема, или Роджер Федерер, превращающий теннисный матч в перформанс. Я не сомневаюсь, что спорт продолжит развиваться, вдохновлять и давать смысл жизни как самим спортсменам, так и тем, кто за ними наблюдает.

Пока я писал эти строки, я просмотрел половину «Последнего танца» (The Last Dance), документального сериала ESPN о титане НБА Майкле Джордане. Это захватывающая история, хроника карьеры спортсмена, взявшего сдувшуюся баскетбольную франшизу за шиворот и превратившего ее в одну из величайших команд всех времен. В ней говорится о силе духа, о нежелании Джордана мириться с чем-либо, кроме совершенства, и о стремлении подавать пример окружающим. И пусть у Джордана тяжелый, порой даже невыносимый характер, его неутомимая эффективность очевидна всем.

Кто-то в Twitter написал: «И как у вас получается быть такими крутыми в чем-то». Другой спросил: «Как ему удалось достичь таких невероятных вершин?» Вряд ли возможно дать исчерпывающий ответ на столь сложный, почти мистический вопрос. Но эта книга максимально близка к этому.

*Мэтью Сайед  
Май 2020 г.*

## Пролог

Знаменитые спортсмены каждый день появляются на всех телеэкранах, в лентах социальных сетей и в газетах. Каков шанс стать одним из них?

Лишь один из 5768 игроков школьных футбольных команд в США становится профессионалом, а в баскетболе – один из 11 771 мужчины и одна из 13 015 женщин<sup>1</sup>. Но это ответ на другой вопрос: как стать профессиональным спортсменом. Когда речь заходит о том, чтобы стать звездой в своем виде спорта, ставки возрастают в разы. В США 5,3 миллиона баскетболисток<sup>2</sup>, но только одна Елена Делле Донн, у которой самый высокий процент успешных свободных бросков среди всех баскетболистов и баскетболисток в истории. В Южной Африке 460 000 регбистов, но, разумеется, только один из них – Сия Колиси, капитан Springboks, команды, выигравшей Кубок мира в 2019 году<sup>3</sup>. В Англии всего 180 из 1,5 миллиона футболистов ежегодно попадают в Премьер-лигу – то есть вероятность их успеха составляет 0,012 %<sup>4</sup>. Вот почему путь Маркуса Рашфорда, дебютировавшего в национальной сборной Англии в возрасте 18 лет и ставшего самым молодым игроком Евро-2016, так примечателен.

Мы взяли интервью у Делле Донн, Колиси и Рашфорда, чтобы понять, как они достигли вершин профессионального спорта. Кроме того, с нами также любезно поделились собственным опытом Джейми Каррагер, Пит Сампрас, Стеф Карри, Дэн Картер, Джоуи Вотто, Йен Пуолтер, Анника Сёренстам, Майк Хасси, Ада Хегерберг, Хелен Гловер, Шейн Баттье, Кумар Сангаккара и Стивен Хендри.

В этой книге вы прочтете историю о восхождении на вершины профессионального спорта. Анализируя передовые научные исследования и десятки эксклюзивных интервью с ведущими атлетами и тренерами, мы постараемся найти ответы на фундаментальные вопросы. Что делает этих людей исключительными? Благодаря чему они становятся лучшими в своей профессии? Что отличает их от тех, у кого не вышло стать лучшими из лучших?

В первых главах книги мы поговорим о преимуществах, полученных от рождения, и об их влиянии на возможность стать звездой мирового спорта. Это объясняет, почему у младших детей в семье намного больше шансов стать выдающимися спортсменами, чем у старших. Мы также расскажем о том, что такое быть родителем будущего чемпиона, на примере Джуди Мюррей. Кроме того, мы рассмотрим идеальный город, в котором должен вырасти спортсмен, и разберемся, почему больше всего чемпионов родом из небольших городов. Мы совершим путешествие в пригороды Парижа, эпицентра мирового футбола, и узнаем, почему здесь вырастает больше знаменитых футболистов, чем где-либо еще, что это говорит о площадках мировой спортивной славы, а также как среда и культура формируют тех, кто поднимается на вершины профессионального спорта.

Затем мы перейдем к анализу того, как атлеты добиваются своих невероятных успехов. Они могут обрабатывать огромное количество информации, чтобы принять верное решение, и зачастую это происходит под колоссальным давлением. Как объясняет бывший защитник Liverpool Football Club Джейми Каррагер, чтение игры зависит от быстроты ума, а не рук и ног. Мы докажем, что более успешные спортсмены в прямом смысле иначе используют свои глаза, нежели менее успешные. Мы расшифруем, как спортсмены продумывают и анализируют ход игры, и ответим на несколько важных вопросов. Как игроки отбивают бейсбольный или кри-

---

<sup>1</sup> <https://www.onlinecasino.ca/odds-of-success>

<sup>2</sup> Sports and Fitness Industry Association

<sup>3</sup> <https://www.world.rugby/development/player-numbers?lang=en>

<sup>4</sup> <https://amp.businessinsider.com/michael-calvin-shocking-statistic-why-children-football-academies-will-never-succeed-soccer-sport-2017-6>

кетный мяч, если он долетает до них примерно за полсекунды? Почему среди звезд мирового спорта так много левшей? Почему подачи снизу и крики работают в теннисе? Мы узнаем, как сборная ЮАР по регби с Колиси в качестве капитана завоевала Кубок мира и какова история научных исследований командной работы в спорте, почему у спортсменов случается ступор и почему некоторые из них – как Йен Поултер во время розыгрыша Кубка Райдера – добиваются лучших результатов в стрессовой ситуации. Кроме того, мы расскажем, как выиграть в серии послематчевых пенальти.

И наконец, мы выясним, как спортсмены тренируются и развивают свои навыки, чтобы выйти на новый уровень. Делле Донн проанализирует режим тренировок, благодаря которому она стала самой результативной по свободным броскам. А мы объясним, что это говорит о типе тренировок, необходимых для подобного результата. Мы выясним, что суперзвезды мирового спорта сами контролируют свои тренировки, а не просто выполняют команды. Расскажем, как тренеры могут привести к успеху, на примере истории Дэнни Керри, бывшего главного тренера сборной Великобритании по хоккею на траве, который посвятил много времени исследованию того, как спортсмены приобретают новые навыки, и полностью пересмотрел свою манеру руководства командой, благодаря чему сборная завоевала свое первое олимпийское золото. Выясним, как в FC Barcelona, одном из самых передовых спортивных клубов мира, применяются технологии, помогающие спортсменам продолжать улучшать свои навыки. И наконец, узнаем о потенциале нейробиологии и современных технологий, таких как виртуальная реальность, в достижении еще больших спортивных высот.

Наш основной фокус направлен на наиболее популярные виды спорта, так что будет много примеров из таких олимпийских дисциплин, как футбол, бейсбол, баскетбол, регби, теннис, гольф (включался в программу два раза) и крикет. В книге приведены данные передовых научных исследований в области спорта, а также фрагменты эксклюзивных интервью с десятками знаменитых атлетов и тренеров. Количество взятых интервью отражает масштаб проделанной работы и показывает, как много существует разных путей к вершинам спортивной славы. В книге рассматриваются в первую очередь социологический и психологический аспекты, но не стоит упускать из виду значимость физических и физиологических факторов.

Мы надеемся, что у нас получился оригинальный и убедительный отчет о том, как спортсмены становятся звездами, как проходят их тренировки и как они думают, варясь в котле постоянной конкуренции. Разумеется, это показывает, насколько хаотична и сложна реальность, и мы сознательно не стали изобретать никаких «правил», которые, несмотря на всю свою привлекательность, скрывают столько же, сколько показывают.

Мы не утверждаем, что существует простой шаблон, следование которому максимизирует ваши шансы стать лучшим (насколько вы можете быть), ведь спорт, как и сама жизнь, намного сложнее и запутаннее, чем кажется. Мы также не заявляем, что любой может стать лучшим. Знаменитые спортсмены достигают высот за счет комплексного сочетания природных данных и обучения, где все компоненты тесно взаимосвязаны. Но в ходе исследования мы выявили определенные характеристики, общие для многих знаменитых спортсменов, в их детстве и развитии спортивной карьеры, что помогло нам пролить свет на то, как стать высококлассным атлетом. Думаем, что рассказанные в этой книге истории будут полезны и спортсменам, и их родителям, и тренерам, и болельщикам.

Цель этой книги не в том, чтобы дать возможным будущим чемпионам готовый шаблон. Мы хотим ответить на два главных вопроса, которые задают люди, наблюдающие за крупнейшими мировыми соревнованиями: почему именно эти спортсмены достигают высот и как им это удается?

Надеемся, что вам понравится находить на них ответы не меньше, чем нам.

# Часть I

## Природа, интуиция и роль случая в становлении чемпионов

### 1

#### Мы – семья

#### *Удивительные братья Ингебригтсен, и почему твой младший брат или сестра добивается в спорте больших успехов, чем ты*

*Между нами здоровая конкуренция. Мы стараемся тренироваться с умом и подталкиваем друг друга в границах разумного. Но психологическое соперничество между нами – одна из причин, почему мы каждый год соревнуемся за медали.*

*Филип Ингебригтсен, один из трех братьев Ингебригтсен, чемпионов Европы в беге на 1500 метров<sup>5</sup>*

Для многих людей видеть, как их дети соревнуются друг с другом на крупных турнирах, – серьезное испытание родительских чувств. Гьерт Ингебригтсен к этому привык. Последние 20 лет он наблюдает, как его дети стремятся обогнать друг друга. Так что, когда он следил за ходом чемпионата Европы по легкой атлетике 2018 года в Берлине, он не заметил ничего необычного.

Однако для остального мира то, чему все стали свидетелями вечером 10 и 11 августа, было поразительным. По результатам забега на 1500 метров, состоявшегося 10 августа, 17-летний Якоб Ингебригтсен стал самым молодым победителем на этой дистанции в истории чемпионатов Европы. После победы старшие братья, Хенрик и Филип, поздравили его на беговой дорожке Олимпийского стадиона.

Вроде бы нет ничего удивительного в том, что братья поздравляют нового чемпиона. Вот только оба они участвовали вместе с ним в этом же забеге. Филип, победно поднявший вверх сжатый кулак, финишировал лишь 12-м, что было крайне досадно, ведь он брал золото на этой дистанции двумя годами ранее. Хенрик, обнявший брата, пришел к финишу четвертым. Он тоже знал, каково это – выигрывать золотую медаль на дистанции 1500 метров: шесть лет назад ему это удалось. Теперь все три брата стали чемпионами Европы – выдающееся событие для турнира.

Якоб и Хенрик сутками позже снова праздновали победу на Олимпийском стадионе. Якоб еще раз выиграл золото, став первым легкоатлетом за 84-летнюю историю проведения турнира, сделавшим победный дубль в беге на 1500 и 5000 метров на чемпионате Европы, причем еще до того, как ему было бы позволено водить автомобиль. Рядом с Якобом, державшим норвежский флаг, стоял его брат Хенрик, финишировавший всего на 1,7 секунды позже и взявший серебро.

---

<sup>5</sup> [www.european-athletics.org/competitions/european-athletics-championships/news/article=filip-and-henrik-ingebriigtsen-bask-jakob-1500m-success-berlin/index.html](http://www.european-athletics.org/competitions/european-athletics-championships/news/article=filip-and-henrik-ingebriigtsen-bask-jakob-1500m-success-berlin/index.html)

## Моложе... и лучше

Если у вас есть младший брат или сестра, то они наверняка обойдут вас в спорте. Это эффект старшего брата (или сестры). Железное правило спортивной науки: младшие обходят старших.

В среднем у звезд мирового спорта 1,04 старшего брата и сестры, тогда как у менее успешных атлетов этот показатель составляет 0,6, согласно аналитическим данным Канады и Австралии по 33 различным видам спорта<sup>6</sup>. Исследование показало, что у спортсменов, выступающих во взрослых международных соревнованиях – и у спортсменов, принимавших участие в соревнованиях национального уровня среди юниоров или региональных соревнованиях среди взрослых, в среднем братьев и сестер было поровну. Значение имело лишь старшинство в семье.

Даже если из двух сестер или братьев оба выходят на профессиональный уровень, младший демонстрирует лучшие результаты. В MLS младшие братья всегда обходят старших<sup>7</sup>. Среди пар братьев, игравших в тестовых матчах по крикету (пятидневный формат, считающийся вершиной этого вида спорта), карьера младших братьев оказывается успешной вдвое чаще, чем у старших<sup>8</sup>. В среднем на одного бэтсмана, участника тестовых матчей за сборную Англии в период с 2004 по 2019 год, приходилось 1,2 старшего брата – сравните с показателем 0,4 у игравших за сборные графств<sup>9</sup>.

Якоб – пятый из семи братьев Ингебригтсен, так что он мог подражать тренировочным техникам Филипа и Хенрика, которые старше его на семь и девять лет. Но и у них было преимущество перед старшим братом. Филип в семье второй, Хенрик – третий, и их старший брат тоже занимался бегом в юности.

«Я профессионально занимался бегом в восемь, девять и десять лет, – рассказывал Якоб после второй своей победы в Берлине. – Тренировался с полной самоотдачей, и структура моих тренировок была хорошо продумана, точно так же, как и у моих братьев, – с раннего детства. Взять это золото – в какой-то степени безумие, это очень серьезная награда, но вторая золотая медаль за два дня – результат того, чем я занимаюсь всю жизнь». С раннего детства Якоб тренировался вместе со старшими братьями и начал бегать с временем, в которое они укладывались в возрасте 16–17 лет<sup>10</sup>.

Если победы Якоба в Берлине были выдающимся достижением, то в том, что он обошел старших братьев, нет ничего необычного. С 15 лет Якоб демонстрировал лучшие результаты, чем его братья в том же возрасте на дистанции 800 метров, а с 16 лет – на дистанции 1500 метров<sup>11</sup>. Уже в 16 лет он стал самым молодым в мире легкоатлетом, сумевшим пробежать милю (~ 1,61 км) менее чем за четыре минуты.

Как и в случае с братьями Ингебригтсен, старшие братья и сестры в семье также выступают в роли рекрутеров в определенный вид спорта, а младшие зачастую или сами его выбирают, или их подталкивают за старшими. Особенно впечатляет, что после Кубка мира по регби 2019 года в сборной Новой Зеландии сыграли 46 братских «семейных подрядов». Семейные узы легли в основу одной из самых успешных команд в истории мирового спорта.

---

<sup>6</sup> [www.telegraph.co.uk/cricket/2019/01/18/solving-englands-batting-crisis-younger-brothers-could-key](http://www.telegraph.co.uk/cricket/2019/01/18/solving-englands-batting-crisis-younger-brothers-could-key)

<sup>7</sup>

[https://sportspath.typepad.com/files/key\\_](https://sportspath.typepad.com/files/key_)

[\\_the\\_u.s.\\_womens\\_youth\\_national\\_teams\\_program\\_finding\\_the\\_next\\_mia\\_hamm\\_and\\_alex\\_morgan\\_2.pdf](#)

<sup>8</sup> [www.telegraph.co.uk/cricket/2019/01/18/solving-englands-batting-crisis-younger-brothers-could-key](http://www.telegraph.co.uk/cricket/2019/01/18/solving-englands-batting-crisis-younger-brothers-could-key)

<sup>9</sup> [www.irishtimes.com/sport/other-sports/the-story-behind-the-incredible-ingebriigtsen-brothers-1.3593994](http://www.irishtimes.com/sport/other-sports/the-story-behind-the-incredible-ingebriigtsen-brothers-1.3593994)

<sup>10</sup> [www.linkedin.com/pulse/what-do-we-know-talent-identification-england-womens-team-russell](http://www.linkedin.com/pulse/what-do-we-know-talent-identification-england-womens-team-russell)

<sup>11</sup> [worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebriigtsen-european-championships-ber](http://worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebriigtsen-european-championships-ber)

## Эффект постепенного стимулирования

«Она всегда вытаскивала меня на улицу бегать или пинать мяч, – рассказывает Ада Хегерберг, обладательница «Золотого мяча» среди женщин, о своей сестре Андрин, которая старше ее на два года. – Я всегда следовала за ней».

Ада – младшая из троих детей. «Если бы не мои старшие брат с сестрой, то, наверное, я не добилась бы того, что сейчас имею. Сначала я просто таскалась за ними хвостом, а потом, когда мне исполнилось восемь или девять лет, втянулась и уже не могла без футбола. Они очень сильно на меня повлияли».

Тем, кто родился первым, приходится ждать, когда родители с ними поиграют или устроят игры с другими детьми; у младших сестер и братьев такой проблемы нет. Им уже есть с кем играть, и если старшие дети в семье занимаются каким-то спортом, то младших часто берут за компанию, повышая таким образом их шанс начать тренироваться с ранних лет.

«Старшие братья и сестры играют важную роль в становлении спортсменов – они помогают младшим социализироваться, знакомят их со спортом либо через игры дома, либо когда занятые родители приводят младших детей на тренировки и соревнования старших, – объясняет Мелисса Хопвуд, одна из авторов исследования, проведенного среди австралийских и канадских спортсменов. – Старшие дети часто выступают тренерами и ролевыми моделями, обучая младших спортивным навыкам и правилам либо напрямую, либо когда те наблюдают за старшими».

В командных видах спорта младшие братья и сестры часто играют вместе со старшими, как в случае Ады Хегерберг. По словам Хопвуд, это может «подтолкнуть к развитию более совершенных навыков в юном возрасте, чтобы держаться на одном уровне с товарищами по команде».

В женском спорте это преимущество значительнее. Исследование национальной футбольной сборной США – стабильно лучшей сборной в мире и победителя чемпионата мира в 2019 году – показало, что среди игроков команды меньше тех, кто был единственными детьми в семье, чем в среднем по стране. Лишь 20 % спортсменок сборной были в семье старшими, а у 74 % есть старшие братья или сестры, и три четверти из этих старших в семье детей – футболисты. Пол старших детей не имел значения<sup>12</sup>.

Во многих странах шансы девочек начать заниматься спортом повышаются, если у них есть старшие братья. «Старшие братья часто занимаются спортом и вовлекают младших детей в активные игры, – объясняет Хопвуд. – Для девочек, у которых есть старший брат, физическое различие проявляется сильнее, а потому им приходится быть смекалистее и жестче». В женской сборной Англии по футболу, вышедшей в полуфинал чемпионата мира в 2019 году, у 52 % спортсменок есть старшие братья. Кроме того, две трети команды имеют старшего брата или сестру<sup>13</sup>. У всех, кроме одного, игроков женской сборной Англии по крикету, завоевавшей Кубок мира среди женских команд в 2017 году на арене Lord's в Лондоне, было по крайней мере по одному старшему брату, играющему в крикет.

## Соперничество между сиблингами

Младшими детьми в семье движет огромное желание не отставать от старших братьев и сестер. «От меня все ожидают победы, и, если у меня не получится, это будет огромным

---

<sup>12</sup> [www.theplayertribune.com/en-us/articles/raheem-sterling-england-it-was-all-a-dream](http://www.theplayertribune.com/en-us/articles/raheem-sterling-england-it-was-all-a-dream)

<sup>13</sup> <http://sulloway.org/politics.html>

разочарованием, – сказал Якоб еще до начала своей профессиональной карьеры в интервью для документального фильма о семье Ингебригтсен<sup>14</sup>. – Больше всего я мечтаю обогнать Хенрика. Думаю, когда мне исполнится 20, у меня получится это сделать». И ему даже не пришлось ждать так долго.

Старшинство в семье влияет на мотивацию детей. Старшие стремятся к мастерству, исходя из собственных стандартов конкуренции. Младшие скорее стремятся к повышению эффективности, часто исходя из стандартов конкуренции, задаваемых другими. Этот контраст предполагает, что, в общем, цели младших детей больше подходят для карьеры в профессиональном спорте<sup>15</sup>. Сравнительное исследование трех групп спортсменов – так называемых суперчемпионов, достигших вершин в своем виде, чемпионов и «почти чемпионов», которые так и не добрались до вершин, несмотря на многообещающие результаты на юниорском уровне, – показало, что желание не отставать от старших братьев или сестер было основной движущей силой для многих из тех, кто в итоге стал лидером в своем виде спорта<sup>16</sup>.

Некоторые преимущества младших детей определяются отношением к ним родителей. Те, как правило, более снисходительны к младшим детям и позволяют им в более раннем возрасте играть на улице и вовлекаться в более опасные занятия<sup>17</sup>. Результаты этого влияния неразрывно связаны и со спортом тоже. По сравнению со старшими детьми младшие на 40 % чаще склонны заниматься опасными контактными видами спорта, так что у них больше возможностей достичь вершин в этих видах<sup>18</sup>.

Младшие дети как в спорте, так и вне его выбирают оригинальный и менее конформистский подход, не связывая себя строгими правилами. Старшие дети более консервативны в становлении своей карьеры: они больше зарабатывают в начале карьерного пути – и больше поддерживают политический статус-кво. Аналитические данные Фрэнка Дж. Саллоуэя<sup>19</sup> показывают, что младшие дети «значительно чаще своих старших братьев и сестер поддерживают радикальные политические изменения». Исследование Саллоуэя также демонстрирует, что в бейсболе младшие братья в десять раз чаще склонны пытаться украсть базу<sup>20</sup>. У Джеки Робинсона, который считается «отцом краж базы», было трое старших братьев и старшая сестра.

В условиях конкуренции со старшими братьями и сестрами – и их друзьями – в неформальных играх младшим детям необходимо проявлять хитрость, чтобы компенсировать недостаток физической силы и ловкости. Хопвуд объясняет, что младшие дети часто развивают «превосходящие перцептивно-когнитивные навыки, более творческий подход к решению задач, а также оттачивают техническое мастерство».

В играх против старших младшие дети обычно уступают из-за того, что у них меньше времени на тренировки и меньше физических сил. Этот опыт заставляет их учиться противостоять неудачам, тесно связывая дух соперничества со стойкостью характера.

«Они всегда пытались меня запугать, – вспоминает Эй Би де Вильерс, названный лучшим в мире бэтсменом по итогам как тестовых, так и однодневных международных крикетных матчей, о своих детских играх с братьями на шесть и на девять лет старше. – Мои братья

<sup>14</sup> *Berry S.* Cricket: The Game of Life: Every Reason to Celebrate. London: Hodder & Stoughton, 2015.

<sup>15</sup> *Carette B., Anseel F., Van Yperen N. W.* Born to learn or born to win? Birth order effects on achievement goals // *Journal of Research in Personality.* 5 (45). 2011. P. 500–503.

<sup>16</sup> *Collins D., MacNamara A., McCarthy A.* Super champions, champions and almosts: important differences and commonalities on the rocky road // *Frontiers in Psychology.* 6. 2016. doi: 10.3389/fpsyg.2015.02009

<sup>17</sup> [https://sportspath.typepad.com/files/key\\_-\\_the\\_u.s.\\_womens\\_youth\\_national\\_teams\\_program\\_finding\\_the\\_next\\_mia\\_hamm\\_and\\_alex\\_morgan\\_2.pdf](https://sportspath.typepad.com/files/key_-_the_u.s._womens_youth_national_teams_program_finding_the_next_mia_hamm_and_alex_morgan_2.pdf)

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> *Hopwood M. J., Farrow D., MacMahon C., Baker J.* Sibling dynamics and sport expertise // *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport.* 25. 2015. P. 724–733.

<sup>20</sup> [https://sportspath.typepad.com/files/key\\_-\\_the\\_u.s.\\_womens\\_youth\\_national\\_teams\\_program\\_finding\\_the\\_next\\_mia\\_hamm\\_and\\_alex\\_morgan\\_2.pdf](https://sportspath.typepad.com/files/key_-_the_u.s._womens_youth_national_teams_program_finding_the_next_mia_hamm_and_alex_morgan_2.pdf)

были ко мне безжалостны, настоящие чудовища. В этих играх пролито немало слез, в основном моих»<sup>21</sup>.

Возможно, Якоб будет ставить новые рекорды только до тех пор, пока его младший брат Уильям, рожденный в 2013 году, не станет профессиональным спортсменом. «У нас есть еще один брат. Ему скоро исполнится пять, и он сможет присоединиться к нашей команде, – сказал Хенрик, выиграв серебро в забеге на 5000 метров на Олимпийском стадионе. – Для нас нет пределов»<sup>22</sup>.

## Совместное обучение

Уже одно только наличие старшего брата или сестры увеличивает шансы ребенка добиться успеха в профессиональном спорте. Среди детей из семей, где есть братья и сестры, процент тех, кто занимается спортом, выше, чем в семьях с одним ребенком. Братья и сестры атлетов, добившихся успехов, в 2,3 раза чаще занимаются спортом, чем у менее успешных<sup>23</sup>. Принцип демографической политики Китая «одна семья – один ребенок» неблагоприятно сказался на условиях для воспитания чемпионов.

«Мы – соперники, братья и добрые друзья. На тренировках мы подталкиваем друг друга, заставляя двигаться вперед», – сказал Филип<sup>24</sup>. Братья и сестры могут оказывать эмоциональную поддержку, мотивировать к развитию и быть надежными товарищами, как показывает пример Ингебригтсенов.

«Между нами здоровая конкуренция. Мы стараемся тренироваться с умом и подталкиваем друг друга в границах разумного. Но психологическое соперничество между нами – одна из причин, почему мы каждый год боремся за медали», – сказал Филип в Берлине<sup>25</sup>.

Хенрик вспоминает: «В 2017 году я получил серьезную травму, пришлось делать операцию. Начать тренировки перед сезоном 2018 года было нелегко. И когда я смог нагнать Филипа и Якоба в интервальных тренировках весной 2018 года, я понял, что готов соревноваться за медали на чемпионате Европы в августе»<sup>26</sup>.

Совместная работа с братьями и сестрами может ускорить обучение. Если над выполнением задания совместно работают двое и более людей (диадическое обучение), у них более благоприятные условия для обретения новых навыков<sup>27</sup>. Если множество людей совместно чему-то обучается, вербальное взаимодействие и обратная связь между ними лучше, а мотивация выше. «Когда наблюдаешь за тем, как другой человек с теми же навыками, что и у тебя, делает ошибки, но улучшает свой результат, это похоже на наблюдение в зеркало за собственной продуктивностью», – говорит Никола Ходжес, эксперт в области исследований приобретения навыков из Университета Британской Колумбии. В таком окружении выигрывают все обучающиеся, но особенно младшие братья и сестры. Младшие дети могут многому научиться у старших, и наоборот.

У братьев и сестер могут учиться не только младшие дети. Родители также извлекают уроки из воспитания старших детей, запоминая, что сработало лучше всего, и работая над тем,

---

<sup>21</sup> *Karlinsky A., Hodges N. J.* Dyad practice impacts self-directed practice behaviors and motor learning outcomes in a contextual interference paradigm // *Journal of Motor Behavior*. 5(50). 2015. P. 579–589.

<sup>22</sup> [worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebrigtsen-european-championships-ber](http://worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebrigtsen-european-championships-ber)

<sup>23</sup> [www.telegraph.co.uk/cricket/2019/01/18/solving-englands-batting-crisis-younger-brothers-could-key](http://www.telegraph.co.uk/cricket/2019/01/18/solving-englands-batting-crisis-younger-brothers-could-key)

<sup>24</sup> [worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebrigtsen-european-championships-ber](http://worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebrigtsen-european-championships-ber)

<sup>25</sup> [www.european-athletics.org/competitions/european-athlet-ics-championships/news/article=filip-and-henrik-ingebrigtsen-bask-jakob-1500m-success-berlin/index.html](http://www.european-athletics.org/competitions/european-athlet-ics-championships/news/article=filip-and-henrik-ingebrigtsen-bask-jakob-1500m-success-berlin/index.html)

<sup>26</sup> [worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebrigtsen-european-championships-ber](http://worldathletics.org/news/feature/jakob-ingebrigtsen-european-championships-ber)

<sup>27</sup> *Sulloway F. J., Zweigenhaft R. L.* Birth order and risk taking in athletics: a meta-analysis and study of Major League Baseball // *Personality and Social Psychology Review*. 4 (14). 2011. P. 402–416.

что не принесло положительного опыта. В своем исследовании Хопвуд обнаружила, что «родители лучше ориентируются в спортивной системе к тому времени, когда их второй ребенок начинает тренироваться. Они уже знают хорошие клубы, хороших тренеров, объем необходимых затрат, а потому действуют не вслепую, как с первым ребенком, они лучше осведомлены и подготовлены».

После того как Якоб выиграл свое первое золото в Берлине, Хенрик сказал: «И Филип, и он учились на моих ошибках<sup>28</sup>. А я их совершил немало! Каждый год мы пытаемся оптимизировать свою программу тренировок, и Якоб начал заниматься по идеально составленной программе... Мой отец, я и Филип потратили годы на оптимизацию и совершенствование программы тренировок. Надеюсь, нам удастся окончательно ее доработать, чтобы она стала безупречной и принесла каждому из нас еще по одной золотой медали».

### Джейми и Энди: «команда-семья»

Джейми и Энди Мюррей, выросшие в Данблейне, городке на 9000 жителей в Центральной Шотландии, чем-то похожи на братьев Ингебригтсен. Они постоянно играют друг с другом, но обычно в их играх присутствует мяч.

Местный теннисный клуб был в минуте ходьбы от дома, рядом с парком, где братья Мюррей играли в футбол с друзьями, и полем для гольфа. Джейми вспоминает: «Мы могли просто выйти и поиграть. И играли – одни или с друзьями. Или просто пинали мяч. Летом в Данблейне темнеет около десяти, так что можно заниматься спортом до самого вечера».

«Дома мальчики всегда изобретали свои игры и свою систему начисления очков, – говорит их мать Джуди. – Они играли в рестлеров, клеили себе пояса из картона – Энди обычно был Скалой, – в теннис с воздушными шарами, перекидывая их через диван, в пинг-понг на столе и даже в гольф в прихожей».

Джейми вспоминает, как дома выигранные в детстве призы служили им сеткой. «У нас были маленькие ракетки и поролоновый мячик, мы играли часами, и нам это нравилось. Но именно так мы, сами того не замечая, научились чувствовать игру и приобрели многие навыки».

Единственным детям в семье приходится ждать, когда с ними поиграют родители, или играть с другими детьми в формальном окружении – школах или спортивных клубах, а дети, у которых есть братья и сестры того же возраста, легко играют в неформальной обстановке с другими детьми помладше. «Мы всегда все делали вместе», – вспоминает Джейми. Братья Мюррей демонстрируют то, что канадские социологи называют «семейной командой», когда спорт выступает в качестве контекста для развития отношений между братьями и сестрами, в котором и создается среда для отработки навыков, формального и неформального наставничества, общей идентичности и цели<sup>29</sup>.

Игры в неформальной обстановке помогают развивать двигательные навыки и думать самостоятельно. В футболе и крикете звезды, обладающие выдающимся талантом принимать решения, в детстве проводили больше времени в неконтролируемых и неструктурированных уличных играх, чем звезды спорта, хуже принимающие решения<sup>30</sup>. Неформальная игра дает

<sup>28</sup> [www.european-athletics.org/competitions/european-athletics-championships/news/article=filip-and-henrik-ingebrigtsen-bask-jakob-1500m-success-berlin/index.html](http://www.european-athletics.org/competitions/european-athletics-championships/news/article=filip-and-henrik-ingebrigtsen-bask-jakob-1500m-success-berlin/index.html)

<sup>29</sup> Tjelta L. I. Three Norwegian brothers all European 1500 m champions: what is the secret? // International Journal of Sports Science and Coaching. 5 (14). 2019. P. 694–700.

<sup>30</sup> [www.telegraph.co.uk/sport/cricket/international/southafrica/12062933/South-Africa-v-England-The-making-of-AB-de-Villiers.html](http://www.telegraph.co.uk/sport/cricket/international/southafrica/12062933/South-Africa-v-England-The-making-of-AB-de-Villiers.html); Trussell D. E., Shaw S. M. Organized youth sport and parenting in public and private spaces // Leisure Sciences. 5 (34). 2012. P. 377–394.

участникам намного больше переменных – и, таким образом, больше новых ситуаций, – чем традиционная формальная тренировка.

Во что бы ни играли братья, в доме Мюрреев всегда шла ожесточенная борьба. «Энди развил в себе такой невероятный дух соперничества, потому что рос рядом со старшим братом, который был немного крупнее и сильнее. Все, чего он каждый раз хотел, – обставить Джейми», – вспоминает Джуди.

Благодаря этим детским играм Энди стал тем теннисистом, которым является сейчас. «У Энди просто невероятная стойкость. В нем присутствует чертова упертость истинного шотландца: только скажите мне, что я чего-то не могу, и я покажу вам, что еще как могу».

## Успех и самопожертвование

Многие звезды спорта преодолели различные трудности на пути к вершинам мастерства и славы. Это приводит к заблуждению, что спортивный талант может развиваться независимо от семейного окружения. Но даже спортсмены, пережившие в детстве психологическую травму – смерть близкого человека или материальные трудности, – получали значимую поддержку семьи.

«Вся моя семья сыграла огромную роль в моей жизни. Не будь их, вы не услышали бы обо мне», – написал Рахим Стерлинг для *The Players' Tribune*<sup>31</sup>. История о том, как Стерлинг стал одним из лучших футболистов в мире, началась с самопожертвования его семьи.

Когда Рахиму было два года, его отца убили на Ямайке. Мать переехала в Лондон, чтобы работать, учиться и обеспечивать детей. Рахим остался в Кингстоне с бабушкой и переехал к матери в Англию, только когда ему исполнилось пять.

Мать Стерлинга сыграла важную роль в его карьере. «Мама настоящий боец. Она знает, как выживать в этом мире», – писал он. Когда Arsenal предложил Стерлингу присоединиться к ним, мать посоветовала ему играть за Queens Park Rangers, менее престижный клуб, в котором у Рахима было бы больше игрового времени.

Ехать до клуба нужно было на трех автобусах. Стерлинг писал: «Мы выходили в 3:15 дня и возвращались домой в 11 вечера. И. Так. Каждый. День». С ним всегда ездила старшая сестра. «Представьте, что вам 17 лет, а вы отвозите младшего брата на тренировки. Но я никогда не слышал от нее “Нет, я не хочу с ним ездить”. Моя мать положила свою жизнь на то, чтобы я достиг всего, что у меня есть. Моя сестра положила жизнь на то, чтобы я достиг всего, что у меня есть. Моей миссией было заключение контракта с профессиональным клубом, чтобы матери и сестре не пришлось больше волноваться. День, когда я купил для мамы дом, стал, наверное, самым счастливым в моей жизни».

История Стерлинга показывает, насколько важна роль поддержки семьи в становлении звезд спорта. У детей, которым недостает поддержки со стороны родителей или опекунов, меньше шансов преуспеть в любой сфере. Консультант по профессиональному развитию футболистов Робин Расселл пришел к выводу, что практически у каждого игрока, даже у выросших в самых неблагополучных семьях, все равно был хоть один источник значимой поддержки со стороны семьи – по крайней мере один любящий и надежный родитель или опекун, бабушка или бабушка, старший брат или сестра, который бы помогал в становлении карьеры. Так что даже в футболе, самом демократичном и доступном в мире виде спорта, роль поддержки со стороны семьи чрезвычайно важна. Положительное отношение семьи к спорту, которым занимается ребенок, повышает его уверенность в себе и мотивацию для продолжения занятий<sup>32</sup>.

---

<sup>31</sup> Roca A., Williams A. M., Ford P. Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in soccer // *Journal of Sports Sciences*. 15 (30). 2012. P. 1643–1652.

<sup>32</sup> Weissensteiner J., Abernethy B., Farrow D., Muller S. The development of anticipation: a cross sectional examination of the

Родителям нужно убедиться, что у их детей есть необходимые условия и инвентарь, достойные тренеры и соперники, как в спортивном клубе, так и в дворовых играх с друзьями или братьями и сестрами, или когда они сами выходят с детьми «попинать мячик». Во многих видах спорта поддержка связана с вложением большого количества времени и денег<sup>33</sup>.

### Крупное капиталовложение

Когда братья Мюррей начали играть в теннис, «в округе не было тренеров, так что я стала тренером-волонтером на пару часов в неделю», – вспоминает Джуди. В 1995 году, когда Энди исполнилось восемь лет, а Джейми – девять, она уже была национальным теннисным тренером Шотландии. «Я получала 25 000 фунтов в год, притом что бюджет на всю Шотландию составлял 90 000: для игроков от семи лет до взрослых, и эти деньги нужны были для аренды кортов, оплаты дополнительных тренеров, тренировок по фитнесу и расходов на соревнования». Она начала с группы из 20 детей, в которой были и ее сыновья.

«У меня не было всего необходимого, и я привлекла других родителей. Невозможно делать все самому. Если хочешь достигнуть цели, нужно задействовать всех родителей, потому что никто, кроме них, не хочет для их детей лучшего. Мы составили расписание, кто и когда кого подвозит по вечерам. Я научила их работать на матчах, проводить турниры. В результате сложилась семейная атмосфера, в которой все были вместе. Мы ездили группами в микроавтобусах. Для детей это было приключением. Дважды в месяц на выходные мы ездили в Англию в микроавтобусе, полном детей, и в таких поездках они учились заботиться о себе и присматривать друг за другом. Часто за рулем микроавтобуса с 16 детьми была я, и больше с нами никого не было. Сейчас такое невозможно, но тогда было другое время. Старшие дети должны были следить за младшими. Если бы я снова оказалась в той же ситуации, я сделала бы все точно так же, потому что это было нормально, и всем было весело».

Джуди и другие родители убедились на собственном опыте, что теннисистам каждый раз приходится сталкиваться с новыми проблемами. «В теннисе очень легко стать крупной рыбой в крохотном пруду, и, как только ты становишься этой крупной рыбой, ты должен искать пруд побольше. Нам приходилось проезжать огромные расстояния в поисках соревнований».

Уровень мастерства сыновей Джуди рос, и вот Джейми уехал тренироваться в Париж, а Энди – в Барселону, и требования к самой Джуди тоже возросли. «Нам было не по карману платить за чужие услуги, так что я научилась очень многому, в том числе и вести налоговую отчетность по стандартам четырех разных стран. Я прошла курс массажа и могла “заминать” мальчишек после матчей, чтобы не платить за это дополнительно. Мне пришлось самостоятельно освоить огромное количество навыков, потому что это было просто необходимо. Отчасти именно поэтому многих теннисистов в поездках сопровождают родители. Они тоже не могут платить кому-то еще. За матчи, сыгранные юниорами за границей, не дают денежных призов – это напоминает еженедельные поездки в отпуск. Ты оплачиваешь перелет или билеты на поезд, питание, отели, перетяжку ракеток, взносы за участие в турнире и телефонные разговоры. Чтобы вырастить молодого теннисиста, нужны огромные суммы денег и уйма времени», – вспоминает она. И это относится не только к теннису. В США исследование, проведенное среди родителей игроков женских национальных сборных по футболу, показало, что 63 % матерей игроков вели в разном качестве волонтерскую деятельность при клубах, где играют их дети, 56 % отцов тренировали дочерей индивидуально и 50 % добровольно вызыва-

---

practice experiences contributing to skill in cricket batting // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 30. 2008. P. 663–684.

<sup>33</sup> Lee H., Tamminen K. A., Clark, A.M., Slater L., Spence J. C., Holt N. L. A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 5 (12). 2015.

лись тренировать команды своих детей<sup>34</sup>. Родители и другие члены семьи, способные должным образом помочь детям, повышают шансы этих детей стать звездами большого спорта.

### **Чем опасна родительская гиперопека**

«Они постоянно рядом и спасают своего ребенка от любой случившейся беды. Они то и дело приносят в школу обеды, разрешения, музыкальные инструменты и домашние задания. Они всегда вытаскивают ребенка из передряг».

Детские психологи и исследователи развития детей Фостер Клайн и Джим Фэй первыми ввели в обращение термин «родители-вертолеты», называя им тех родителей, которые настойчиво вмешиваются в жизнь собственных детей, чтобы оградить от опасности и попытались решить все проблемы ребенка<sup>35</sup>.

Хотя вовлеченность родителей зачастую имеет решающее значение для начинающих атлетов, особенно в индивидуальных видах, она должна быть разумной. Помимо того что родительская гиперопека снимает с детей всю ответственность, она еще и крайне неблагоприятно сказывается на перспективах их спортивных достижений.

«Родители-вертолеты» не только управляют жизнью ребенка на микроуровне, но и не дают ему принимать участие в неформальных, неконтролируемых со стороны играх.

«Чем больше такие родители влезают в жизнь своих детей, тем меньше их детям хочется физической активности, в частности неконтролируемых извне игр в неформальной обстановке», – объясняет Йен Янсен из канадского Университета Квинс.

«Установить четкие границы и предоставить ребенку свободу и независимость в этих границах намного эффективнее с точки зрения положительного результата в учебе и спорте», – прокомментировал Николас Холт, специалист по развитию спортсменов из Университета Альберты.

Чрезмерное давление и завышенные ожидания со стороны родителей ведут к высокой тревожности, занижению самооценки и уверенности в себе у молодых спортсменов и даже к выгоранию и прекращению обучения. Из-за родительской гиперопеки у детей в Северной Америке снижается интерес к спорту и физической активности<sup>36</sup>.

### **Думать своей головой**

Активное участие Джуди в становлении спортивной карьеры ее сыновей с самых юных лет и ее собственное развитие в мире тенниса вполне могли сделать ее «родителем-вертолетом». Но все же она сознательно отказалась от этой практики. «Больше всего я верю в то, что дети должны думать своей головой, – говорит она. После сыгранных матчей, особенно тех, которые дались нелегко, Джуди предпочитала задавать сыновьям вопросы, а не говорить им, что делать. – В большинстве случаев чем больше вопросов ты задаешь им о том, что им нужно сделать во время матча, тем лучше. Что произошло в определенные моменты игры, что бы вы сделали иначе, если бы вам предстояло сыграть этот матч завтра, над чем хотите поработать? Это всегда попытка понять, что они вынесли из того или иного матча. Им всегда было важно совершать собственный выбор и принимать решения, к которым они сами же и пришли. Разумеется, ты вмешиваешься на правах родителя, если видишь, что они совершают большую

---

<sup>34</sup> [www.theplayerstribune.com/en-us/articles/raheem-sterling-england-it-was-all-a-dream](http://www.theplayerstribune.com/en-us/articles/raheem-sterling-england-it-was-all-a-dream)

<sup>35</sup> Holt N. L., Pynn S., Pankow K., Neely K. C., Carson V., Ingstrup M. Family influences on active free play and sport. // Horn T. S., Smith A. L. (eds). *Advances in Sport and Exercise Psychology*. 4th edn. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. P. 117–132.

<sup>36</sup> Cline F., Fay J. *Parenting with Love and Logic: Teaching Children Responsibility*. 2nd edn. Colorado Springs, CO: NavPress, 2006.

ошибку, но я также верю в то, что нужно позволять детям ошибаться и учиться на этих ошибках».

Джейми вспоминает, что мать «всегда считала важным поговорить с нами о том, почему что-то пошло не так, как нам хотелось, или почему что-то не сработало, или что такого сделал соперник, что тебе пришлось нелегко в этом матче, и ты не смог приспособиться. Она всегда предпочитала говорить с нами, а не просто сообщать: “Так, сегодня твои подачи были плохими, удар слева вообще никуда не годился, и мяч все время уходил в сетку”. Она постоянно говорила о нас, о том, чтобы мы контролировали свои действия, и об ответственности за происходящее на корте. Потому что, в конце концов, кому решать, если не нам, правда?»

Поскольку Джуди тренировала и других спортсменов, она уделяла внимание не только игре своих сыновей. «Мне помогло, что я была национальным тренером и отвечала за множество ребят, а это значило, что я не могла заниматься только собственными детьми, что для большинства родителей, я думаю, нормально. Мне нужно было следить за множеством других детей, и это позволяло мне не уделять слишком много внимания собственным, когда те были маленькими».

Родитель может помочь ребенку развиваться в спорте, но может и затормозить его развитие. «Весь треугольник родитель—спортсмен—тренер должен работать в трех направлениях, – говорит Джуди. – Например, работе тренера по развитию в ребенке максимальной стойкости сильно мешает, если тот избалован и дома с ним обращаются как с принцем или принцессой... Для родителей крайне важно понимать свою роль».

Родителям юных спортсменов нужно поддерживать своего ребенка, следить за собой и собственным благополучием и общаться с родителями других детей, тренерами и администраторами в сфере молодежного спорта<sup>37</sup>. «Родителям необходимо развивать и эффективно использовать огромный спектр личностных и организационных навыков, а также навыков межличностного взаимодействия, чтобы наилучшим из возможных образом поддержать своих детей, распоряжаться собственной жизнью и эффективно действовать в спортивной среде», – объясняет Крис Харвуд, спортивный психолог из Университета Лафборо.

### **Разная работа: быть родителем и быть тренером**

Тренеры часто ворчат о необходимости открывать академии не только для одаренных детей, но и для их родителей. В знаменитой французской футбольной академии Клерфонтен<sup>38</sup> каждый новый набор начинается с обращения к родителям обучающихся. «Я устраиваю встречу с родителями всех учеников и говорю: я выполняю свою работу, а вы выполняйте свою. Какова ваша работа? Просто оставайтесь родителями, и все будет здорово», – говорит директор академии Клерфонтен Кристиан Бассила.

Бассила терпеть не может родителей, которые рекламируют своих детей. «Как-то отец одного из учеников позвонил мне, сказав, что какой-то журналист хочет написать статью о его сыне, и спросил, возможно ли это. Про себя я сказал: “Нереально”. Ребенку 14 лет. Эти родители просто замечались. Сейчас он не поймет, но в дальнейшем это на нем еще скажется».

Некоторые дети приезжают в Клерфонтен вместе с родителями, которые несут за ними все вещи. «Такое особое отношение не привьет детям правильных ценностей, – размышляет Бассила. – Просто относись к своему ребенку как нормальный родитель, а не думай о том, какой твой сын замечательный футболист».

---

<sup>37</sup> Janssen I. Hyper-parenting is negatively associated with physical activity among 7–12 year olds // Preventive Medicine. 73. 2005. P. 55–59.

<sup>38</sup> Национальный технический центр им. Фернана Састра (Centre technique national Fernand-Sastre), более известный как Национальный институт футбола в Клерфонтене (L'institut national du football de Clairefontaine). – Прим. ред.

«Родители могут стать твоим секретным тренерским оружием, – делится наблюдениями Джуди Мюррей. – Они действительно могут оказать огромную помощь в профессиональном развитии ребенка, прививая ему правильное отношение к делу, уча его быть сильным соперником, самому собирать сумку, покупать еду в магазинах и понимать суть того вида спорта, которым он занимается». Выезжая с детьми на юношеские турниры, Джуди готова к ситуациям, когда у их ракеток рвется струнная поверхность. Когда она говорит, что ракетку нужно перетянуть, они отвечают: «Я позову маму, она знает как, она всегда перетягивает мне ракетку». На что Джуди возражает: «Но ведь это твоя ракетка, а не мамина».

Спортивный психолог Дейв Коллинз проанализировал, что отличает суперчемпионов – спортсменов, принявших участие в 50 или более международных соревнованиях или выигравших награды пяти или более чемпионатов мира, – от менее успешных, подававших большие надежды юниорами, но так и не вышедших из второго эшелона или не выигравших никаких наград во взрослом возрасте. Родители менее успешных спортсменов были намного более озабочены становлением спортивной карьеры своих детей<sup>39</sup>.

«Суперчемпионы, когда им было 13 лет, приходили из школы домой и просто шли на тренировку. Родители спрашивали их, как прошел день, а потом говорили: “Ладно, иди делай уроки”. А вот родители менее успешных спортсменов вечно обрывали телефон: “Почему наш мальчик не играет центральным нападающим? Давайте-ка увеличим ему нагрузку здесь и еще там”», – говорит Коллинз.

«Гиперопеку со стороны родителей я сейчас наблюдаю чаще, чем раньше, – говорит Джуди Мюррей. – Но она не поможет вырастить бойца, которого не пугает конкуренция, война на корте. Ничего этого не будет, если родители делают за ребенка все. Нельзя решить за ребенка все его проблемы, нельзя защитить его от всего на свете. И это крайне неблагоприятно сказывается на шансах продолжать карьеру и стать одним из лучших».

## Разные пути

Удивительно, но оба брата Мюррей не только заняли первые строчки в мировом рейтинге теннисистов. Они еще и пришли к вершине разными путями: Энди – праворукий теннисист в одиночном разряде, знаменитый своей игрой на задней линии, а Джейми – леворукий, выступает в парном разряде и специализируется на активной игре у сетки.

«У нас есть и левша, и правша, игрок одиночного и игрок парного разряда, один любит яркую игру у самой сетки, второй сражается как бешеный на задней линии. Они совершенно разные, но их стиль игры характеризует их физическую силу и их личность. Они выбрали совершенно разные направления в теннисе, но оба в конце концов оказались на вершине, хотя и пришли к ней разными дорогами. Было бы, конечно, легче, если бы они шли одним и тем же путем, – говорит Джуди и, усмехнувшись, добавляет: – Но это лишь показывает, как важно помнить, что один размер подходит далеко не всем».

---

<sup>39</sup> Collins D., MacNamara A., McCarthy A. Super champions, champions and almosts: important differences and commonalities on the rocky road // *Frontiers in Psychology*. 6. 2016. doi: 10.3389/fpsyg.2015.02009

## 2

### Место, место и еще раз место

#### ***Почему в маленьких городах вырастает большинство чемпионов и откуда появилась школа, завоевавшая больше олимпийских наград, чем Мексика: как школа, город и страна влияют на становление будущих спортсменов***

*Я обычно говорил: тут тебя младенцем берут за пятку, как Ахилла, и окунают в мутные воды Маррамбиджи... Мы сочетаем городской быт с деревенским.*

*Джефф Лоусон, австралийский игрок в крикет, один из множества успешных спортсменов, родившихся в городке Уогга-Уогга*

С 1956 года одна из британских школ выпускала по спортсмену-олимпийцу к каждому летним Играм. Обычно таких выпускников бывало даже больше – 26 учеников школы Миллфилд приняли участие в летних Олимпийских играх с 2008 по 2016 год. В Олимпиаде 2016 года участвовали восемь выпускников Миллфилда – это больше, чем вся олимпийская сборная Пакистана<sup>40</sup>. Эти спортсмены выиграли одну золотую и три серебряные медали – столько же, сколько олимпийская сборная Турции. На Играх 2012 года выпускники Миллфилда завоевали больше золотых наград, чем все олимпийские сборные Мексики, Индии, Египта и Бельгии... вместе взятые.

Миллфилд служит тренировочной площадкой не только будущим олимпийцам. Среди окончивших эту школу регбистов легенда сборной Уэльса Гарет Эдвардс, признанный одним из лучших игроков за всю историю регби, Крис Робшоу, капитан сборной Англии на Кубке мира 2015 года, и один из нынешних звезд английской сборной столб Мако Вунипола. Четверо бывших миллфилдцев играли за сборную Англии на международных соревнованиях по крикету с 2000 года. В 2019 году выпускник Миллфилда Тайрон Мингс дебютировал в сборной Англии по футболу.

### **Эпицентр высшего спортивного мастерства**

Морозным декабрьским утром в конце 2019 года несколько сотен учеников Миллфилда и их родителей столпились вокруг главного регбийного поля школы, наблюдая за игрой против команды Седберга, частной школы из Камбрии, их постоянных соперников. Для Миллфилда этот день – один из главных в учебном году.

Уровень обеих команд говорил о том, что этот матч обещает быть лучшим из сыгранных в Англии за год среди школьников. За обе команды выступали игроки, вызывавшиеся в национальные сборные Англии, Шотландии или Уэльса до 18 лет. Седберг начинал матч с пробития штрафного с 46 метров, но миллфилдцы под шумные подбадривающие крики своих товарищей тут же повели в счете и не собирались уступать. Это образцово-показательная игра из всех девяти запланированных матчей в соревновании между Миллфилдом и Седбергом – по регби среди юношей и по хоккею на траве среди девушек. Этот ритуал повторяется каждый год в одно и то же время.

---

<sup>40</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Pakistan\\_at\\_the\\_2016\\_Summer\\_Olympics](https://en.wikipedia.org/wiki/Pakistan_at_the_2016_Summer_Olympics)

Возможность Миллфилда принимать у себя соревнования такого уровня свидетельствует об их отличной спортивной базе. Это первое и наиболее очевидное объяснение, почему из этой школы выпускается так много спортсменов, становящихся звездами. Учащимся предлагается на выбор 27 различных видов спорта, и во многих из них материально-технической базе для тренировок позавидовали бы даже профессионалы, не говоря уже о командах-соперниках из других школ. Помимо трех полей для гольфа на территории находится также закрытый гольф-центр, в распоряжении которого шесть сеток для отработки ударов, грин для работы над паттами площадью 81 квадратный метр и уникальный монитор, фиксирующий угол и скорость ударов и анализирующий возможности их улучшения. В закрытом крикетном центре есть искусственное травяное покрытие четвертого поколения, чтобы полевые игроки могли падать так же, как на натуральном газоне, и сетки, приближенные к условиям в Австралии и Индии, что помогает спортсменам привыкнуть и адаптироваться.

Среди персонала школы 44 работающих на полную ставку спортивных тренеров, включая пятерых, принимавших участие в Олимпийских играх в качестве либо атлета, либо тренера, а также психологи,нутрициологи и физиотерапевты. Количество тренеров позволяет разрабатывать программу тренировок с учетом специфики деятельности каждого, о чем постоянно говорят самые перспективные юные спортсмены школы.

«Все очень индивидуально, – говорит 17-летний Джейми Шлютер, подающий надежды участник олимпийской сборной по десятиборью. – Составляется долговременный план, и Миллфилд поддерживает тебя все время, что ты его выполняешь. Вместе с тренером в начале каждого года мы намечаем цели перед сезоном, потом расписываем процессы для их достижения и как будем проверять их успешность, и это помогает нам не сбиться с пути».

Большинство учеников живут на полном пансионе, что дает программе тренировок определенную гибкость. График можно составить с учетом индивидуальных потребностей – начало в семь часов утра и окончание в девять вечера позволяет спортсменам экспериментировать и определять, какое время им больше всего подходит для тренировок, а также привыкать к занятиям в непривычное для себя время. За день до нашего интервью у 17-летней Люси Мэттьюз, подающей олимпийские надежды в беге с препятствиями, была тренировка для верхней части тела в тренажерном зале в 7:30 утра, персональная тренировка (когда под руководством тренера занимаются не более четырех учащихся) в свободное время, а потом, после школьных занятий, еще одна тренировка с командой легкоатлетов, закончившаяся в четыре часа дня. График очень плотный – от 12 до 14 часов в неделю, – но наличие великолепно оснащенной базы позволяет разнести тренировки по времени в течение дня, сделать их короче, но при этом более сфокусированными, благодаря чему у спортсменов больше возможностей восстановиться между ними. У нетболисток обычно сначала идут тренировки на площадке или в тренажерном зале, а потом – полноценная тренировка с семи до девяти часов вечера.

## Уникальные тренировки

Индивидуальный подход тренеров к спортсменам распространяется и на тщательное распределение их нагрузок. «Когда у тебя столько возможностей заниматься самыми разными видами спорта и свободный доступ к разным спортивным объектам, перетренироваться довольно легко, – говорит Люси. – Я думаю, тренеры это понимают и могут остановить тебя, когда нужно, чтобы ты не загнал себя и не получил травму». Графики тренировок для учащихся составляются таким образом, чтобы на неделе был один день для отдыха.

Во время занятий тренеры прививают ученикам культуру причастности к своему виду спорта. В начале года они со спортсменами обсуждают цели и возможные пути их достижения. Например, цель Люси – победа на чемпионате мира по бегу с препятствиями среди юниоров.

Эл Ричардсон, руководитель направления легкой атлетики Миллфилда, разработал для нее программу достижения этой цели. Он подробно рассказывает об их беседе:

«Хорошо, сколько времени это займет? Не знаю точно. Домашнее задание номер один. Кто еще пробегает стометровку с препятствиями за 12,8 секунды? За сколько они пробежали 60 метров с препятствиями? Не знаю. Хорошо, выясним это. То есть в чем-то это было задание на осознанность, понимание сути своего вида спорта, и они начинают лучше узнавать дисциплину, которой занимаются, и задавать правильные вопросы, а потом возвращаются и спрашивают, как им достичь цели. И вы начинаете разрабатывать план, задавая множество вопросов, поддерживая их, помогая правильно ответить на эти вопросы, ведь, давая ответы, они задают новые вопросы, а это приближает их к цели. Потому что в конечном итоге их цель – они сами».

То, что спорт стал неотъемлемой частью школьной жизни, гарантирует, что тренеры уделяют ученикам достаточно много времени. «Я работала в нескольких школах, и не везде есть возможность и время для занятий со спортсменами, – говорит руководитель направления нетбол Дженна Адамс. – Здесь же ситуация совершенно иная». По словам Ричардсона, достаточное количество времени для общения спортсменов с тренерами создает «возможность ошибаться», а потом учиться на этих ошибках.

Дело не только в том, что времени в избытке. Время структурировано оптимальным образом, что значительно упрощает обучение. Во многих школах спортивные занятия вынесены отдельно в большой блок. Наличие на территории школы всего необходимого для занятий помогает большинству миллфилдских тренеров проводить тренировки блоками по 45 минут. «Подобная организация позволяет нам делать занятия короче и проводить их чаще, – объясняет Ричардсон. – Смысл в том, что частые короткие тренировки повышают качество работы». Кроме того, все объекты помогают ученикам заниматься спортом круглый год, например играть в крикет в зимнее время в комплексе с сетками.

### **«Сообщества практики»**

Дети, которые перевелись в Миллфилд из других школ, говорят, что заниматься лучше им помогает не только подход тренеров и доступность объектов, но и сила внутренней конкуренции. «В основном составе школьной сборной по нетболу довольно много спортсменок играет в защите – где я как раз и играю, – и это дает стимул становиться лучше, просто чтобы быть в команде, – говорит подающая надежды нетболистка Софи Гамильтон, которой на момент интервью было 15 лет. – В школе, где я училась раньше, не было особенной конкуренции, а потому не было и мотивации играть лучше. В моей жизни есть структура и баланс, и в результате спорт и учеба не мешают друг другу. Я понимаю, что действительно могу раскрыть свой потенциал и в том и в другом, а это много для меня значит. Здесь мне намного лучше».

Постоянное окружение других подающих надежды спортсменов создает культуру, которая повышает до максимума шансы на высшие спортивные достижения. Подобные «сообщества практики» крайне важны для создания позитивной учебной среды в спорте, как показало исследование ученых Дайан Калвер и Пьера Труделя из Университета Оттавы<sup>41</sup>. Такие сообщества предоставляют субстантивную возможность для неформального обучения вне стен традиционных классных комнат, что позволяет спортсменам учиться друг у друга и быстрее повышать уровень мастерства.

«Это немного тепличные условия, – говорит Марк Гаррауэй, школьный руководитель по направлению крикет. – В одних и тех же классах, социальной среде учатся вместе подаю-

---

<sup>41</sup> Culver D., Trudel P. Clarifying the concept of communities of practice in sport // International Journal of Sports Science and Coaching. 1 (3). 2008. P. 1–10.

щие большие надежды игроки в крикет, нетболистки, легкоатлеты, игроки в хоккей на траве и пловцы».

В одиночку подающий надежды спортсмен не знает, на что способна сила конкуренции или где его место в выбранном виде спорта. Но тесный круг спортсменов – неизменный в Миллфилде – может помочь это понять, глядя на других. В свою очередь, это ощущение принадлежности к сообществу мотивирует, а это значит, что атлеты будут стремиться удержаться на вершине не только в школе.

«Конкуренция помогает мне развиваться в спорте, – говорит начинающий decatлонист Джейми Шлютер. – Я тренируюсь вместе со многими спортсменами-одиночками, наблюдаю, как они занимаются, и понимаю, чему могу у них научиться. Особенно когда идет тренировка по бегу на 400 метров, где нужно найти в себе силы, чтобы работать усерднее. И тогда я смотрю на партнеров по тренировке и вижу, как они ускоряются или буквально толкают себя вперед. И это придает мне сил, чтобы работать лучше».

Начинающие спортсмены могут также поддерживать друг друга. «Люси уже делает успехи в международных соревнованиях – я задал ей много вопросов о том, что для нее значит стоять у стартовой линии. И вот, когда наступает заветный день и ты представляешь свою страну на соревнованиях, тебе уже успели сказать, как все это происходит и как нужно себя вести, и тебе уже не так страшно. Особенно если учишься в такой школе, как Миллфилд, где прекрасные тренеры, а спортсмены, твои партнеры по тренировкам и лучшие друзья, уже по большей части выступают на высоком уровне. Ты можешь учиться у них и самосовершенствоваться».

Успех стал самовоспроизводящимся. С 2014 по 2019 год 11 учеников Миллфилда играли за юношескую сборную Англии по крикету до 19 лет. Подобный «конвейерный метод» производства юных талантов создает не только внутреннюю конкуренцию, но и способствует непрерывному диалогу между школой и профессиональными командами, которые рады убедиться в том, что не проглядели перспективную молодежь. Такие связи означают, что у талантливых молодых спортсменов в Миллфилде больше возможностей произвести впечатление на тренеров спортивных академий, регулярно посещающих их выступления.

Через несколько недель после того, как Софи Гамильтон перевелась в Миллфилд, школьный тренер спросил, хочет ли она выступать за графство. «Я не думала, что такое возможно. Они видят в людях потенциал», – вспоминает Софи.

Для этих детей мечта выступать на Олимпиаде не бессмысленна и недостижима, а вполне реальна. Это, в свою очередь, заставляет их трудиться усерднее ради ее воплощения. «Здесь понимаешь, что амбициозные цели вполне достижимы, и это очень воодушевляет», – заметила Люси, говоря о своих смелых целях – стать олимпийской чемпионкой и поставить новый мировой рекорд.

### **«Правильная» школа**

Миллфилд – яркий пример того, как дети выигрывают, обучаясь в передовых спортивных школах. Это учебное заведение может по праву похвастаться сочетанием лучшей спортивной базы и штата тренеров по сравнению с остальными школами всего мира. Правильный выбор школы может серьезно повысить шанс ребенка оказаться в числе элиты мирового спорта.

Около 7 % населения Великобритании – ученики частных школ. По данным образовательной благотворительной организации Sutton Trust<sup>42</sup> на 2016 год, когда сборная Великобритании заняла второе место в медальном зачете в Рио, 31 % участников сборной Великобритании

---

<sup>42</sup> [www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2019/06/Elitist Britain-2019.pdf](http://www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2019/06/Elitist Britain-2019.pdf)

посещали частные школы, притом что социально-экономический статус участников команды не типичен для нации в целом.

Преимущество правильного выбора школы прослеживается и в других видах спорта. В общей сложности 55 % игроков сборной Англии по регби, дошедшей до финала Кубка мира в 2019 году, обучались в частных школах. Это показывает, насколько огромно преимущество правильного выбора школы – хотя некоторые ученики получали спортивную стипендию, полностью или частично покрывавшую их расходы на обучение<sup>43</sup>.

Подобная же динамика наблюдается и в других странах. Оклендская гимназия, выпустившая больше регбистов, чем любая другая школа, относится к числу государственных, но обучение в ней откровенно дорогое. Австралийские дети, обучающиеся в частных школах, в четыре раза чаще выбирают профессиональную карьеру в австралийском футболе<sup>44</sup>. В частных школах на развитие спортивных навыков учеников выделяется несравнимо больше ресурсов, чем в государственных, что значительно повышает возможность детей пробиться в будущем в спортивную элиту<sup>45</sup>.

И в любом виде спорта возможность обучаться в частной школе – иногда за счет стипендии, но гораздо чаще за счет родителей, потому что лишь 1 % учеников британских частных школ получает полностью покрывающую все затраты стипендию, – повышает шанс попасть в число мировой спортивной элиты. Эта ситуация наблюдается не только в спорте, но и в обычной жизни. По данным Sutton Trust<sup>46</sup>, 65 % старших судей, 52 % дипломатов и 48 % генеральных директоров компаний FTSE 350 также получали образование в частных школах.

В спорте преимущество непостоянно. В футболе, национальном британском спорте – из-за его популярности и простоты правил, а также относительно низкого порога вхождения, – выпускников частных школ довольно мало среди профессионалов<sup>47</sup>. Та же самая ситуация с профессиональными футболистами в других европейских странах и странах Южной Америки, а также с баскетболистами в США<sup>48</sup>.

Так что преимущество Миллфилда двустороннее. Для подающих надежды молодых британских спортсменов нет лучше школы, где они могли бы развивать свои таланты. И нет лучше способа убедиться, что ни один из этих талантов не будет упущен.

## Что-то в воде

Уогга-Уогга – обычный городок в регионе Риверина штата Новый Южный Уэльс, таких в Австралии множество. Этот город с населением 50 000 человек находится на равном расстоянии от Мельбурна и Сиднея.

У местных жителей есть поверье, что каждый день ровно в пять часов в воды протекающей через город реки Маррамбиджи волна вносит секретное вещество, придающее людям силы и здоровье. Так некоторые местные жители объясняют, почему в Уогга-Уогга вырастает столько знаменитых спортсменов. Здесь жили многие известные игроки в австралийский футбол, регби-13, регби, гольф, футбол, хоккей на траве и даже триатлонисты. Оба открывающих бэтсмана сборной Австралии, принимавшие участие в тестовых матчах в 1990-х годах, Майкл

---

<sup>43</sup> Ibid.

<sup>44</sup> [www.theage.com.au/sport/afl/how-private-schools-have-taken-over-the-afl-20191121-p53cso.html](http://www.theage.com.au/sport/afl/how-private-schools-have-taken-over-the-afl-20191121-p53cso.html)

<sup>45</sup> Spaaij R., Farquharson K., Marjoribanks T. Sport and social inequalities // *Sociology Compass*. 2015. P. 400–411; Smith A., Haycock D., Hulme N. The class of London 2012: Some sociological reflections on the social backgrounds of Team GB athletes // *Sociological Research Online*. 3 (18). 2013. P. 15.

<sup>46</sup> [www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2019/06/Elitist-Britain-2019.pdf](http://www.suttontrust.com/wp-content/uploads/2019/06/Elitist-Britain-2019.pdf)

<sup>47</sup> [www.linkedin.com/pulse/background-factors-trying-identity-potentially-talented-robin-russell](http://www.linkedin.com/pulse/background-factors-trying-identity-potentially-talented-robin-russell)

<sup>48</sup> Ogden D. C., Hilt M. L. Collective identity and basketball: An explanation for the decreasing number of African-Americans on America's baseball diamonds // *Journal of Leisure Research*. 2 (35). 2003. P. 213–227.

Слейтер и капитан команды Марк Тейлор, тоже родом из Уогга-Уогга. На примере Миллфилда можно убедиться, как важно правильно выбрать школу для ребенка, а Уогга-Уогга показывает важность еще одного ключевого фактора в становлении профессиональной карьеры спортсмена – места, где он родился и вырос.

«Я обычно говорил: тут тебя младенцем берут за пятку, как Ахилла, и окунают в мутные воды Маррамбиджи, – шутит Джефф Лоусон, профессиональный игрок в крикет, родившийся и выросший в Уогга-Уогга и сыгравший 46 тестовых матчей за сборную Австралии в 1980-х годах. Если отбросить вариант с пятичасовой волной, то реальные причины спортивных успехов среди уроженцев Уогга-Уогга куда более прозаичны. – Наша жизнь сочетает городской быт с деревенским». Уогга-Уогга сочетает в себе лучшие из компонентов для молодых спортсменов.

«Спорт был важной составляющей жизни, – вспоминает Лоусон. – У всех школ были большие спортивные команды, существовала сильная внутришкольная конкуренция, сильная конкуренция между клубами, у нас было много замечательных учителей и наставников. Молодежь попадала в прекрасные условия для занятий спортом, будь то австралийский футбол, регби-13, регби, футбол, софтбол, баскетбол или любой другой вид спорта».

Линия Барасси разделяет Австралию на две части: на северо-востоке, включая Сидней, большей популярностью пользуется регби-13, а на юго-западе, включая Мельбурн, – австралийский футбол. Уогга-Уогга находится почти на самой границе. Многие дети играют зимой как в регби-15, так и в регби-13, одна игра в субботу, другая в воскресенье. Такие дети могут больше заниматься спортом, повышая атлетизм и уровень физической готовности. Самые талантливые могут попробовать профессионально играть в регби-13 или австралийский футбол, а также заняться другими видами спорта, тем самым получив больше возможностей стать профессиональными спортсменами. Если в городе играют и в австралийский футбол, и в регби-13, дети сами могут решить, какой вид спорта им интереснее и лучше помогает раскрыть таланты. В Уогга-Уогга выросло множество звезд как австралийского футбола – в том числе и Пол Келли, получивший медаль Браунлоу как лучший игрок лиги, – так и регби-13, как четверо братьев Мортимер, из которых трое участвовали в финалах NRL и двое представляли национальную сборную Австралии.

Поскольку Уогга-Уогга находится примерно в пяти часах езды и от Мельбурна, и от Сиднея и всего в двух с половиной часах езды от Канберры, скауты из крупных городов могут без проблем ездить на матчи. «Не все городки средних размеров одинаковы, – говорит Дэвид Хэнкок из Мемориального университета Ньюфаундленда. – Видимо, существует связь между расстоянием до ближайшего крупнейшего города. Расположение Уогга-Уогга идеально, чтобы пользоваться преимуществами жизни в небольшом городе, но при этом жить достаточно близко к крупным городам»<sup>49</sup>.

Стив, старший сын в семье Мортимер, родился в Сиднее, где прошли первые несколько лет его жизни. В пять лет ему диагностировали астму. «Врач сказал моим родителям: увезите его в сельскую местность, там ему будет лучше, да и братьям тоже».

Врач оказался прав. В Уогга-Уогга братья Мортимер жили сельской жизнью во всей ее полноте и постоянно играли в спортивные игры. «Было просто замечательно, – вспоминает Стив, – мы всегда играли вместе». Их отец основал клуб по регби-13. Если бы Стив не начал играть в этом клубе, то, возможно, стал бы играть в крикет – его другая любимая игра в детстве – или теннис или занялся бы бегом на короткие дистанции.

При всех своих особенностях Уогга-Уогга – типичное место, в котором очень велики шансы вырасти одним из лучших спортсменов. Уогга-Уогга – микромир, в котором действует

---

<sup>49</sup> Farah L., Schorer J., Baker J., Wattie N. Population density and proximity to junior developmental team affect the development of National Hockey League draftees // Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport. 11 (28). 2018. P. 2427–2435.

спортивный эффект небольшого городка. Австралийские города Балларат и Бендиго в штате Виктория и Маккай в штате Квинсленд также относятся к тем крупным провинциальным городам, в которых действует эффект Уогга-Уогга. Это города окружного значения с населением от 30 до 100 тысяч жителей, как отметил Дэмиен Фэрроу, спортивный исследователь, прежде работавший в Австралийском институте спорта. «Эффект Уогга-Уогга – термин, ставший популярным у нас в Австралии, применяемый к городам, где сошлись воедино все психосоциальные факторы, необходимые для становления молодых чемпионов. Это города именно такого размера, с действительно хорошей и при этом доступной инфраструктурой. Они не похожи на перенаселенный мегаполис. В этих городах достаточно первоклассных тренеров, у которых могут заниматься юные талантливые спортсмены».

### Средние города бьют в цель

В эпоху, когда крупные города упрекают в том, что только в них сосредоточены лучшие возможности и таланты общества, в средних и маленьких городах вырастает несоразмерно больше спортсменов, добывающихся престижных наград, чем в мегаполисах. В Великобритании намного больше спортсменов и спортсенок вырастает в городах с населением от 10 до 30 тысяч человек по сравнению с крупными городами с населением более 500 000 человек. В Германии больше всего спортсменов-олимпийцев родом из городов с населением от 30 до 99 999 тысяч человек<sup>50</sup>.

Этот же принцип применим и ко множеству видов спорта в Северной Америке. Удивительно, но факт: несмотря на то что лишь 1,1 % населения США живет в городах численностью от 50 до 99 тысяч жителей, от 10 до 17 % профессиональных игроков в американский футбол, бейсболистов, баскетболистов и гольфистов вырастает именно в таких городах. То есть у мальчика, родившегося в городе с населением от 50 до 99 тысяч жителей, возможность стать профессиональным спортсменом в 15 раз выше по сравнению с другими детьми. Множество профессиональных футболисток в США родом из городов с населением меньше миллиона жителей, а профессиональные гольфистки – из городов с населением менее 250 000 жителей.

«Средний размер» города зависит от населения страны, где он расположен, и город среднего размера в Финляндии сильно отличается от города среднего размера в Китае. Так что китайские средние города, преимуществами которых по тому же принципу пользуются китайские спортсмены, по меркам той же Финляндии будут уже крупными, объясняет Хэнкок.

Для молодых перспективных спортсменов города средних размеров – оптимальный вариант. Они достаточно большие для того, чтобы детям была доступна качественная спортивная инфраструктура и присутствовала адекватная конкуренция, которой недостает маленьким городам. В Канаде и Германии крайне мало спортсменов-олимпийцев родом из тех мест, где население составляет менее 10 000 жителей<sup>51</sup>. Но при этом такие города достаточно небольшие, чтобы легко записаться в спортивный клуб и посещать его, не тратя на дорогу время, которое можно потратить на занятия.

Конкретное преимущество Уогга-Уогга в том, что он больше соседних городов, а это значит, что самые талантливые дети оттуда могут часто приезжать для занятий спортом, чтобы повысить свой уровень, но тем, кто вырос в Уогга-Уогга, редко приходилось куда-то уезжать для тренировок. «Что в Уогга-Уогга хорошего, так это то, что мы, наверное, крупнейший город в Риверине. Возможно, в одних соседних городках были команды по австралийскому футболу,

---

<sup>50</sup> Baker J., Schorer J., Cogley S., Schimmer G., Wattie N. Circumstantial development and athletic excellence: The role of date of birth and birthplace // *European Journal of Sport Science*. 6 (9). 2009. P. 329–339.

<sup>51</sup> Fraser-Thomas J., Côté J., MacDonald D. J. Community size in youth sport settings: Examining developmental assets and sport withdrawal // *Physical and Health Education Academic Journal*. 2. 2010. P. 1–9.

в других – по регби-13. Так что было разделение, но все мальчишки все равно занимались спортом», – вспоминает Стив Мортимер.

### Эффект крупной рыбы в мелком пруду

В Уогга-Уогга люди близко общаются между собой, и родители довольны тем, что их дети играют с друзьями и учатся быстрее. «Условия в городе считаются более безопасными, чем в других, так что взрослые чаще разрешают детям играть на улице. Чем меньше контроля, тем больше дети играют, а такая вовлеченность, как мы уже знаем, полезна на пути к совершенству», – объясняет Фэрроу. У Мортимера поле для регби-13 располагалось примерно в километре от дома.

Лоусон вспоминает, что ближайшая крикетная площадка с сетками для отработки ударов находилась в 50 метрах от его дома. «Я проводил там по три часа после уроков, играл с другом на подаче, пока мама буквально не кричала мне: “Пора ужинать!” Родители в те дни гораздо больше доверяли тому, что происходит. По выходным ты шел на какую-нибудь спортплощадку, или к друзьям в гости, или вы во что-то играли, или родители сами отправляли тебя погулять, наказав не возвращаться, пока не стемнеет, или приходить домой к ужину. Ты просто уходил из дома, все знали всех, и вы с друзьями занимались спортом все вместе».

Зимой Лоусон играл в регби-13, регби-15, в хоккей на траве и в футбол, который местные называют соккером. Летом – в теннис, гольф и сквош и конечно же в крикет. По выходным он играл в крикет с восьми часов утра, а вечером играл в теннис. В местном теннисном клубе по вечерам включали искусственное освещение, так что можно было играть еще дольше. «Я приходил домой около десяти вечера».

Поскольку в таких городах меньше детей, чем в мегаполисах, и они не становятся звездами с юных лет или их талант в раннем детстве упустили, они реже бросают спорт. У них есть все шансы воспользоваться преимуществом непрерывного внимания и более благоприятной среды для тех, кто раскрывает свои таланты чуть позже. Канадское исследование процента бросивших занятия в молодежном хоккее показало, что игроки из городов с населением свыше полумиллиона жителей в 2,9 раза чаще склонны бросать спорт в любом возрасте. А игроки из городов с населением от 100 до 250 тысяч жителей в основном остаются в спорте дольше всего и играют на протяжении шести лет подряд<sup>52</sup>. Данные аналогичного исследования среди пловцов показывают, что спортсмены из городов с населением больше полумиллиона жителей почти в пять раз чаще бросают спорт после двух лет занятий, чем те, кто родился в городе с населением от 15 до 500 тысяч жителей<sup>53</sup>. В таких средних городах лучше обстоят дела с сохранением вовлеченности талантливых детей в спорт, что максимально повышает их шансы раскрыть свой потенциал. Таков эффект крупной рыбы в мелком пруду.

В средних городах в основном больше спортивных команд на душу населения, что побуждает детей продолжать заниматься, и, соответственно, их шансы попасть в команду возрастают. Они могут больше гордиться, представляя на соревнованиях свой город, где спорт – часть менталитета, как в Уогга-Уогга. В небольших городах меньше шансов упустить талант. Исследование Лоры Финнеган среди игроков в гэльский футбол показало, что спортсмены из Дублина, столицы Ирландии, где проживает четверть населения Ирландской Республики, на 25 % реже попадают в Программу поддержки юных талантов, чем в среднем по стране<sup>54</sup>.

---

<sup>52</sup> *Imtiaz F., Hancock D. J., Vierimaa M., Côté J.* Place of development and dropout in youth ice hockey // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 3 (12). 2014. P. 234–244.

<sup>53</sup> *Fraser-Thomas J., Côté J., MacDonald D. J.* Community size in youth sport settings: Examining developmental assets and sport withdrawal // *Physical and Health Education Academic Journal*. 2. 2010. P. 1–9.

<sup>54</sup> *Finnegan L., Richardson D., Littlewood M., McArdle J.* The influence of date and place of birth on youth player selection to a National Football Association elite development programme // *Science and Medicine in Football*. 1. 2017. P. 30–39.

## Вернемся в Уогга-Уогга

В Уогга-Уогга детям хватает возможностей. С 12 лет Лоусон играл с утра в крикет с детьми, а потом бежал домой, быстро переодевался из шорт в крикетные брюки и шел играть уже со взрослыми. «Ты играешь там, где твой уровень достаточно высок. Помню, мне было 13, когда я отбивал по-настоящему быстрые подачи. Играя со взрослыми, учишься соревноваться, понимаешь, как играть против тех, кто больше и сильнее тебя. В частности, в таком спорте, как крикет, нужно уметь продумывать свою игру и использовать правильную тактику и самые разные моменты игры, чтобы добиться успеха. Для этого не нужно быть крупным, нужно быть умным. Игра против взрослых – это вызов не столько твоим физическим силам, сколько умственным способностям и креативному подходу. Когда тебе каждую субботу и воскресенье приходится искать новые способы добиться своего, учишься быстрее».

В больших городах, где детей достаточно, чтобы дольше поддерживать конкуренцию внутри возрастной группы, подобное преимущество может потеряться. «На сегодняшний день мы жестко ограничиваем молодежь рамками собственной возрастной группы, и у них нет возможности конкурировать со взрослыми, – сказал Лоусон, ставший крикетным тренером на уровне сборных команд. – Так что либо они будут выходить из игры со взрослыми, либо у них больше времени уйдет на взросление».

В Уогга-Уогга есть мурал с именами всех спортсменов, родившихся и выросших в городе. Дети могут поиграть в крикет на площадке большого комплекса из трех овалов, названных в честь Лоусона, Тейлора и Слейтера, главных игроков крикетной сборной Австралии в тестовых матчах. Поле Мортимер названо в честь всей семьи Мортимер и их вклада в спортивное наследие Уогга-Уогга.

Стив, самый известный из них, размышляет о том, как его детские проблемы со здоровьем помогли всей его семье добиться невероятных успехов в спорте. «Вы совершенно правы, – сказал он, когда у него спросили, был бы возможен его спортивный триумф, если бы у него не нашли астму и его родители не переехали бы из-за этого в Уогга-Уогга. – Не будь у меня астмы, все было бы совершенно иначе, и не знаю, что бы произошло. Но заниматься спортом в Уогга-Уогга было прекрасно».

Детство, проведенное в городе средних размеров, на самом деле дает еще более широкий спектр преимуществ. Размер города, в котором вырастает юный спортсмен, сам по себе не так уж и важен. Он важен тем, что небольшие города обеспечивают базу, тренеров и конкуренцию – в достаточной мере, чтобы совершенствоваться и видеть перед собой достойных соперников на каждом этапе развития, но в то же время чтобы этого хватило всем детям, – а также культуру неформальных игр. Вот почему так важно, где ты вырос.

## Норвегия и зимние виды спорта

Как известно, в 1905 году Норвегия проголосовала за разрыв союза со Швецией. В качестве монарха был приглашен сын датского короля. По легенде, он получил совет от одного норвежского авантюриста: чтобы завоевать любовь своего народа, научись бегать на лыжах<sup>55</sup>. И он последовал совету. Интерес к лыжам в Норвегии сейчас таков, что в стране 1100 лыжных клубов – один клуб на 5000 человек. В лыжных клубах состоит 149 000 человек, а снега столько, что тренироваться можно почти весь год.

---

<sup>55</sup> [bbc.com/worklife/article/20171211-friluftsliv-the-nordic-concept-of-getting-outdoors](https://www.bbc.com/worklife/article/20171211-friluftsliv-the-nordic-concept-of-getting-outdoors)

Культура сильнейшей тяги к играм и просто времяпрепровождению вне дома до того сильна, что она даже легла в основу норвежской концепции *friluftsliv* – что в переводе означает «жизнь на открытом воздухе», – которая обрела популярность в 1850-х годах благодаря стихам норвежского поэта<sup>56</sup>. Эти традиции неизменно подтверждают национальную любовь и таланты к лыжному и другим зимним видам спорта. «Если вы станете звездой в зимних видах спорта, добившись успеха в лыжных гонках, горнолыжном спорте или биатлоне, то вы в некотором роде король», – говорит главный тренер мужской сборной Норвегии Эйрик Мюр Носсум.

Население России превышает 145 миллионов человек. Население Канады – 38 миллионов. Климат обеих стран идеально подходит для зимних видов спорта. И все же Норвегия с теми же климатическими условиями и населением всего 5,5 миллиона человек завоевала больше медалей, чем любая другая страна за всю историю зимних Олимпийских игр. Примечательно, что население Норвегии меньше, чем у 20 самых успешных стран в истории выступлений на зимних Играх. Для олимпийского чемпиона в зимних видах спорта в мире нет национальности лучше – это настоящий символ влияния страны, где ты родился, на твои шансы войти в элиту мирового спорта.

Семья Рагнхильд Хаги хранит дома фотографию, на которой она еще совсем малышка. Девочка в красном костюмчике и лыжных ботинках стоит на совсем маленьких детских лыжах в саду перед домом. Обычное явление в Норвегии зимой, вот только этот снимок особенный – он был сделан, когда Рагнхильд было чуть больше года. Это фото в полной мере отражает процветающую культуру лыжного спорта, в которой вырастают такие олимпийские чемпионы, как Хага, завоевавшая две золотые медали в гонке свободным стилем на десять километров с отдельным стартом и в эстафете 4 × 5 километров на Олимпиаде в Пхёнчхане 2018 года, когда Норвегия заняла первую строчку в рейтинге по количеству медалей. В очередной раз.

В детстве лыжи присутствовали в жизни Хаги всегда. Ее отец был тренером и привил дочери любовь к спорту. Сколько Рагнхильд себя помнит, она всегда выбиралась в лес покататься вместе с семьей – родителями и тремя младшими братьями – по воскресеньям. «Мне всегда было весело, когда братья пытались за мной угнаться. Мы все терпеть не можем проигрывать, даже в карты», – смеется она.

В Холтере, деревне, где она выросла, «заняться было особо нечем». Семья Хаги жила на ферме. «Мы могли играть и кататься на лыжах по окрестностям фермы, – вспоминает Рагнхильд. – Вот так норвежские дети и учатся кататься на лыжах – мы играем, тренируемся спускаться с горок и вообще проводим на лыжах много времени». Отец Рагнхильд трактором расчищал снег рядом с домом, чтобы покататься вместе с семьей.

## Элемент культуры

Зимой, когда выпадало достаточно снега, дети иногда добирались на лыжах в школу. В школе Рагнхильд вместе с другими детьми тоже бегала на лыжах или каталась на коньках на школьном катке. С 11 лет дважды в неделю занималась в лыжном клубе и участвовала в лыжных гонках. Однако больше всего времени она каталась вне клуба и формальных соревнований. В Норвегии нет официальных соревнований для детей младше шести лет и региональных соревнований для детей младше 11 лет. До 13 лет все дети должны выиграть призы в спортивных соревнованиях, если таковые вручаются. Это часть культуры, в которой особое внимание уделяется важности катания на лыжах с ранних лет, а детей всячески поощряют и дальше заниматься спортом.

<sup>56</sup> <https://www.nytimes.com/2018/02/24/sports/olympics/fmal-medal-count-norway.html>

## **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.