

ТИМ ГРОВЕР

**ТРЕНЕР МАЙКЛА ДЖОРДАНА,
КОБИ БРАЙАНТА, ДУЗИНА УЗЙДА**

БЫТЬ



ПОБЕДИТЕЛЕМ

«Тим Гровер был рядом со мной пятнадцать лет и знает больше, чем кто-либо, о воспитании настоящих победителей. Эта книга незаменима для тех, кто хочет быть лучшим во всем и готов заплатить за это высокую цену».

МАЙКЛ ДЖОРДАН

«Тим Гровер — мастер ментальной силы. Эта книга — план, с помощью которого вы узнаете, что способны добиться таких результатов, о которых и не мечтали. Вы добьетесь наивысшего уровня успеха, а затем подниметесь еще выше».

КОБИ БРАЙАНТ

**АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «МАНИФЕСТ ВЕЛИКОГО ТРЕНЕРА.
КАК СТАТЬ ИЗ ХОРОШЕГО СПОРТСМЕНА ВЕЛИКИМ ЧЕМПИОНОМ»**

Тим Гровер

Быть победителем

Серия «Спорт. Лучший мировой опыт»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69017299
Быть победителем: Эксмо; М; 2023
ISBN 978-5-04-184528-5

Аннотация

Перед вами книга американского баскетбольного тренера Тима Гровера, который прославился благодаря работе с такими легендами NBA, как Майкл Джордан, Коби Брайант и Дуэйн Уэйд.

Эта книга о трудностях, о выносливости, о жертвах, которые приносят во славу пьедесталу.

Тим Гровер поможет вам задать вектор своей новой победы, а вы будете делать все возможное, чтобы добраться до пункта назначения.

Главный посыл данной книги: «Не будьте как остальные» – бейте рекорды, ломайте шаблоны, выигрывайте свой личный бой, и тогда успех будет преследовать вас по жизни!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Погоня	5
Язык победы	17
#1	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Тим Гровер

Быть победителем

© 2021 by Relentless Publishing, LLC | Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc. is the original publisher.

© Михеев П.И., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

*Посвящается Шари Венк,
моему соавтору и соратнику,
которая понимала меня*

Погоня

За неделю до того, как мой друг и клиент Коби Брайант погиб в крушении вертолета, мы с ним поговорили по телефону в последний раз.

Мы давно не разговаривали, и ни один из нас не извинился перед другим за то, что не выходит на связь чаще. Мы посылали друг другу текстовые сообщения время от времени, просто чтобы удостовериться, что все в порядке. Он был занят. Я был занят. Все нормально.

Скоро у нас будет много времени, чтобы пересечься.

С момента завершения своей баскетбольной карьеры в 2016 году Коби стал даже более занятым, чем был, пока играл. Может, он уже и не отрабатывал броски в спортзале в 4 часа утра, как делал это на протяжении многих лет, в течение которых мы работали вместе, но в эти темные одинокие часы, которые не дают покоя каждому истинному соотечественнику, он по-прежнему работал над новыми начинаниями и пристрастиями. Он уже выиграл «Оскар», выпустил серию детских книжек, ставших бестселлерами, создал несколько телевизионных проектов и летел тренировать баскетбольную команду своей дочери Джанны, когда вертолет, в котором они находились, разбился, и они оба трагически погибли вместе с еще семерыми пассажирами. Он нисколько не замедлился; он по-прежнему был заряжен достигать большего

и большего.

«Отдых в конце, – говаривал он, – а не в середине».

По ходу финальной серии NBA 2009 года репортер спросил у него, почему он выглядит недовольным, хотя его «Лейкерс» повели в серии против «Орlando Мэджик» 2:0. Коби одарил его фирменным немигающим взглядом Мамбы и сказал:

«Работа не окончена».

Три слова, которые резюмировали его полностью.

Во время того, последнего, телефонного звонка мы немного поговорили и договорились встретиться на предстоящем Матче всех звезд в Чикаго. Той встрече не суждено было состояться.

Наш разговор закончился так:

«Ты в порядке?» – спросил я.

«Ага, в порядке. Всегда гонюсь за победой. Никогда не прекращаю».

Я слышу эти слова в голове снова и снова.

Всегда гонюсь за победой.

Никогда не прекращаю.

Жизнь Коби была чередой побед, топливом для которых была его неутолимая жажда успеха. Чем чаще вы твердили ему, что что-то невозможно, тем сильнее он хотел это сделать. Ему нужно было знать почему, когда, сколько, как долго... для него была важна каждая деталь. Он не мог просто

поехать кататься на велосипеде, ему нужно было обязательно делать это в пустыне, в самый знойный час, просто чтобы доказать себе, что он может. Он никогда не просматривал записи просто так, он разбирал их покадрово, анализируя каждое движение, каждую вариацию. В Матче всех звезд он играл с сотрясением мозга (о чем никто, кроме него, не знал), просто чтобы понять, каково это будет. Он не просто звонил своему другу и кумиру Майклу Джордану, чтобы спросить, как дела, он звонил ему среди ночи, задавал вопросы и искал способы стать на 0,0001 % лучше. В основе всего, что он делал, в баскетболе и в жизни, лежало его желание побеждать. Как спортсмен, отец, творец, мечтатель, представляющий, что же сделать дальше, он снова и снова заглядывал в глаза Победе и требовал больше. Больше успеха, больше побед, больше наград, больше времени с семьей.

Больше времени на гонку за величиим.

Но сколько бы раз Победа ни говорила Коби «да», 26 января 2020 года она наконец сказала «нет».

Я знаю, это звучит сурово. Я просто не могу смотреть на это иначе.

Победа не извиняется и не объясняет. Она закатывает вечеринку в вашу честь, отказывается сообщать вам время и место проведения, а потом выставляет вам счет. Она разливает шампанское и переворачивает бокал со стола.

Вы протягиваетесь к ней, чтобы пожать ее руку, а она понятия не имеет, кто вы такой.

Победа выводит вас на самую большую сцену. И вырубает все освещение.

За мои тридцать с лишним лет работы с величайшими состязателями нашего времени, от Майкла Джордана и Коби, Дуэйна Уэйда и Чарльза Баркли до бесчисленного множества других, с генеральными директорами и людьми, преуспевающими во всех сферах жизни, я видел Победу во всей ее восхитительной щедрости и во всей ее мучительной жестокости. В один день она приходит в нимбе. На следующий день у нее рога.

Вам не суждено решать, какой она будет.

Вы можете лишь гнаться за ней, а если готовы заплатить за это высокую цену, возможно, вам даже удастся поймать ее. Ненадолго.

Способность побеждать есть во всех нас. Для некоторых это первое чемпионство. Первый миллион. Новый бизнес. Новый дом. Для других это закончить тренировку или доучиться в школе. Отправить ребенка в колледж. Купить свою первую машину. Продержаться день без курения. Покончить с плохими отношениями. Попросить о прибавке. Увидеть последнее незанятое место на парковке и занять его раньше, чем это успеет сделать другой парень. Совершить на дороге разворот на 180 градусов и остаться безнаказанным.

Подниматься с постели каждый день и ставить ноги на пол.

Победа везде. Каждую минуту вы потенциально можете

обнаружить возможность, подтолкнуть себя к большему, отпустить сомнения и страх, перестать слушать то, что говорят вам другие, и решить овладеть настоящим мгновением. И не только одним этим мгновением, но и следующим и следующим за ним. И не успеете оглянуться, как овладеете и часом, и днем, и месяцем. И так снова. И снова.

Вот так и одерживаются победы.

Все происходит не сразу. Для моих спортсменов победа начинается с первой тренировкой межсезонья, строится до последней секунды решающего матча за чемпионство... и продолжается первой тренировкой следующего межсезонья. Для моих клиентов-бизнесменов (которые играют в условиях куда более жесткого графика, чем у любого спортсмена) она начинается с непредсказуемого набора оппонентов, без межсезонья, без тактических шпаргалок и без секундомера, который прерывает действие, но с неофициальными судьями-секретарями и рефери, которые постоянно меняют правила. Для всех и каждого существует бесконечное множество препятствий на пути, неудач, трудных вызовов, разочарований и проблем, которые вынуждают большинство людей сняться с гонки.

Но если вы сможете остаться в ней, если сможете выжить на поле битвы своего разума, если сможете вынести страх, сомнения и одиночество... Тогда Победа захочет обмолвиться с вами парой слов.

Победа – это самая большая ставка на самого себя. Разни-

да между тем, чтобы мечтать о том, что могло бы произойти, и тем, чтобы проживать это на самом деле.

Победа двигает вас вперед. С каждым продвижением вперед можно услышать лязг опускающихся за вами металлических решеток; они настоящие, и они заработанные. Теперь назад идти нельзя, только вперед. Невозможно разучиться тому, что вы постигли. Невозможно расчувствовать то, что чувствовали.

Победа никогда не лжет, но всегда прячет правду. Она говорит вам, что до всего, чего вы хотите, рукой подать, а потом, смеясь, резко захлопывает дверь у вас перед лицом. Она говорит вам, что все ваши цели и мечты недостижимы, а потом дразнит вас, подначивает продолжать. Еще шаг. Еще один шаг. Еще один шаг на пути к неясному пункту назначения, которого даже может не быть.

Победа – это сумасшествие. Она не спит и не понимает, зачем спите вы.

Она отказывается делиться временем или пространством с другими вещами в вашей жизни, как ревнивая любовница, требующая вас всего без остатка и получающая требуемое. Это движущая одержимость, которая кажется иррациональной другим и идеальной вам.

Победа не прощает. Если вы облажаетесь, если сбросите карты, если покажете слабость, вам крышка.

Она показывает вам лучшее, что в вас есть, и худшее тоже.

Победа не выпускает рук из карманов, чтобы случайно не

указать на кого-то недостойного.

Она поднимает вас к солнцу. И смотрит, как вы сгораете под ним.

Если вы сможете добраться до вершины, победа будет ждать вас там с распростертыми объятиями. Перед тем как столкнуть вас с края, чтобы освободить пространство для кого-то еще.

Она – самая главная ваша проверка реальностью, обжигающее напоминание о том, кто вы есть на самом деле и кем притворяетесь, вынуждающее вас состыковать одно с другим. Победа – это любовница, которая всю ночь водит вас по райским кушам и исчезает перед наступлением утра. Это сон, который невозможно вспомнить проснувшись.

Победа бессовестна. Вас можно заменить. Вы *будете* заменены.

Я знаю, что в подобных книгах часто встречаются «эксперты», которые дают вам «шаги». *Пять Легких Шагов! Десять Секретных Шагов! Двадцать Шагов, Которые Я Выдумал для Этой Книги!*

Серьезно?

Невозможно купить карту маршрута к вершине. Если бы можно было, все были бы там.

Но их там нет.

Шаги к победе бесконечны и постоянно меняются. В одну минуту вы видите перед собой ступеньку, а в следующую

перед вами уже зыбучие пески.

Большинство людей не увидит исчезновение этой ступеньки, пока не станет слишком поздно. Их засасывает в зыбучие пески, и они сдаются.

Победе наплевать, способны ли вы пройти по ступенькам, – *любой* способен на это. Она хочет знать, что случится, когда вы промахнетесь, когда перестанете видеть или ощущать то, что находится перед вами. Когда нужно будет доверять себе и верить чувствам, а не глазам.

Иногда вы будете проходить одну ступеньку за раз, иногда две. Иногда будете чувствовать себя так хорошо, что захотите побежать спринт, в другие дни будете ползти на четвереньках, ловя ртом воздух и мечтая о том, чтобы никогда даже не начинать эту гонку. Вы будете поскользываться, падать и терять все, что только обрели.

А когда вы наконец, добьетесь прогресса... вас будет ждать еще больше ступенек. У вас в ботинке застрял камушек, а на каждом пальце ноги выросла мозоль. Ваши легкие готовы лопнуть. И так каждый день. Каждый чертов день.

Десять шагов?

Ну разве не здорово было бы?

«Десять шагов» – удобный способ упростить и продать успех, но он едва ли эффективен.

В 2013 году я написал книгу под названием *Relentless: From Good to Great to Unstoppable* о психологическом доминировании и чертах характеров элитных триумфаторов жизни.

ни, о том, как они думают, действуют и планируют стратегически. Я называю таких личностей *cleaner'ами*, и если вы читали ту книгу, вы знаете, что существует множество качеств, которые определяют cleaner'а. Но есть одна вещь, которая объединяет всех cleaner'ов: способность добиваться конечной цели снова и снова. Они не просто проводят выдающуюся игру или круто играют месяц; они делают знаковые карьеры, которые задают уровень для всех остальных. Они тащат свои команды из плей-офф в финалы, а оттуда к чемпионству, они выводят бизнесы из подвальных помещений к семизначным доходам, а потом и восьмизначным с тремя запятыми. Им не нужно рассказывать, как этого добиться. Они сами разбираются и исполняют. Многократно.

Масштаб поддержки, которую получила *Relentless*, тронул и осчастливил меня – ее выражали спортсмены и гендиректора компаний, родители и предприниматели, люди из мира развлечений, доктора и президенты и вообще всевозможные состязатели, каждый из которых участвует в собственной гонке к величию. Самое распространенное сообщение?

«Я думал, я один такой. Спасибо, что объяснили, что я не сумасшедший».

Вы не сумасшедшие. Нас таких много.

Но также меня интриговала критика, появлявшаяся время от времени: «Эта книга не рассказывает, что нужно делать!»

Так и есть.

Зачем вам, черт возьми, кто-то, кто будет говорить вам, что вам делать?

Я не говорю своим клиентам: «Будьте неутомимы!» или «У вас все получится!» Они чувствуют это и так, они знают. Великие падают, спотыкаются и ловят ртом воздух точно так же, как вы. Но они продолжают идти. Они уже знают, что в какой-то момент почва у них под ногами задвигается и откроет им путь. Они к этому готовы; они верят, что будет еще одна ступенька, даже когда не могут ее разглядеть. Они не думают о боли и жертвах; они видят лишь конечный результат – Победу. Они не сходят с трассы и продолжают гнаться за величием.

Вспоминая все эти годы, понимаю, что все мои клиенты за чем-то гнались. За рекордом. За чеком на круглую сумму. За наследием. За призраком.

МЯ гнался за бессмертием и догнал его. Он будет жить вечно.

Коби тоже будет жить вечно. Он тоже гнался за бессмертием. Но прежде, чем он смог догнать его, бессмертие само настигло его.

За чем гонитесь вы?

Что гонится за вами?

Потому что если вы готовы жертвовать, готовы к давлению, критике и боли, если вы способны научиться сосредотачиваться на результате, а не на сложностях... тогда вы можете погнаться за победой, биться за нее и защищать свое

право поймать ее за хвост.

Но я не собираюсь рассказывать вам, что вам нужно делать. Я собираюсь обрисовать вам предельно честную и неприукрашенную картину того, что на самом деле необходимо для преодоления помех, препятствий и вызовов, которые будут вставать на вашем пути, тормозить вас и угрожать разрушить ваши мечты. Я даю вам план действий как для достижения успеха, так и для освоения в совершенстве неутомимого образа мышления. Невозможно иметь одно без второго. Именно так великие контролируют свое путешествие и выживают в нем, именно так это сделать сможете и вы. И к концу этой книги вам уже не нужно будет ничего говорить. Вы все будете знать сами.

В апреле 2020 года ESPN и Netflix выпустили «Последний танец», долгожданный документальный сериал о шестой и заключительной чемпионской кампании Майкла Джордана и его «Чикаго Буллз» в NBA. Как человек, тренировавший MJ на протяжении пятнадцати лет, я счел за честь включение меня в число участников создания сериала и тех, у кого брали интервью для него.

Для многих сериал получился колоритным ностальгическим путешествием по волнам памяти, с видео, фотографиями и интервью с участием великих, с нерассказанными историями, незавершенными делами, которые следовало обсудить, и личными счетами, которые следовало свести.

Для других это была сладко-горькая драма о неутоми-

мом стремлении к совершенству любой ценой. Не прибегающем к оправданиям. Неослабном. Непрощающем. Незабываемом.

Для тех, кто прожил события фильма, «Последний танец» был историей только об одном: о победе. Те годы заложили фундамент моей карьеры, за время которой я поработал с величайшими спортсменами нашей эпохи, и фундамент моей работы, которую я и по сей день веду с преуспевающими людьми в спорте, бизнесе, во всех сферах жизни... теми, кто никогда не перестает гнаться за величием, каким бы трудноуловимым оно ни было. Более тридцати лет я воочию наблюдал победы на самом высоком уровне и переживал поражения на таком уровне, который вам осознать не под силу. Я видел, как победители проигрывают и как побеждают лузеры. Я вкусил обе крайности. Моя погоня продолжается.

Как и ваша.

Позвольте мне познакомить вас с миром ожесточенной конкуренции элит и показать вам, как нужно двигаться по дороге, которую не отыскать ни на одном GPS. Где нет карт, нет освещения, нет тротуара.

Это дорога в рай, и она начинается в аду.

Вас выбрали. Не другие, вы сами.

Добро пожаловать.

Язык победы

Если вы из тех людей, которым нужно быть «заряженными»...

Если вы мотивируете себя и других выкриками «Давайте сделаем это!» и «У тебя получится!»...

Если вы часто рапортуете в соцсетях о том, что вы что-то «порвали», где-то «отожгли» и кого-то «удедали»...

...вам будет больно.

Мне все равно. Я просто говорю вам, как есть.

У победы свой язык, и это не язык чепухи.

Не каждый «легенда», не каждый «зверь», не каждое событие или интервью «эпично» и «кардинально меняет жизнь». Каждый спортсмен, который удачно проводит первый матч сезона, не обязательно «станет проблемой» для лиги или кого бы то ни было еще. Не всякий, кто сидит за рулем Ferrari, «горяч».

Победа требует разговоров по существу. А лучше скажу, что она не требует никаких разговоров вообще.

К примеру: в языке побед нет места разговорам о мотивации. Мотивация – это базовый уровень, временный прилив энергии, который вы испытываете, переев глазури. Это та невероятная бушующая волна искусственно созданной мощи, страсти и ненасытной энергии... обрывающаяся в тот момент, когда сходит эффект, и вдруг вы уже оказываетесь

ничком на жестком холодном полу и недоумеваете, что с вами, черт возьми, только что стряслось.

Мотивация это для тех, кто еще не решил твердо следовать по пути достижения цели или не определил, сколько времени и усилий и какую часть жизни они готовы инвестировать в ее достижение. Я не измеряю их уровень успеха – кто-то может быть на мели или без работы, страдать от лишнего веса или пребывать в скверной жизненной ситуации и чувствовать невероятную мотивацию изменить это. Я говорю об их потребности в ком-то, кто подтолкнет их к действию крепким пинком под зад.

Я не работаю с клиентами, которые нуждаются в таком пинке. Если вы приходите ко мне, я должен знать наверняка, что вы и так постоянно пинаете самого себя под зад и готовы к большему. Также я не являюсь «мотивационным спикером». Я не пишу мотивирующие книжки. Я не хочу, чтобы вы «воодушевлялись», – это *ваша* работа. Моя работа в том, чтобы сосредоточиться на ваших самых значимых достижениях и развить их дальше. Я хочу, чтобы вы говорили на языке, который способен взять вашу лучшую работу и сделать ее еще лучше.

Таков язык Победы.

Поэтому, если вы рассчитываете, что эта книга будет о славе чемпионских перстней, медалей, трофеев и памятных табличек на стене, если вы здесь ради поэзии о том, как «У вас все получится!» и «Каждый из нас – победитель», вы взя-

ли не ту книгу. Здесь нет дружеских похлопываний по спине и трофеев за участие. Нет никаких наград за «явку». Я не собираюсь рассказывать вам, что надеть на чемпионский парад.

Эта книга о том, через что вы пройдете за время гонки к величию. Она о крови на ваших руках от перетягивания каната с призраком, которого вы не видите, о дерьме, в котором вы увязли по лодыжки в окружении тех, кто пытается вас в этом дерьме закопать. О невыносимом одиночестве и изнеможении. О сильнейшем страхе того, что ждет впереди... и что не ждет.

Если это кажется чем-то ненормальным, значит, я справляюсь со своей задачей. Спросите любого человека, выигравшего что-то в этой жизни, в спорте, в бизнесе или где-либо еще, где приходится конкурировать с другими и с самим собой, и все они скажут вам одно и то же.

В Победе нет ничего нормального. Если вам нужна нормальность, если вам нужно вписаться, будьте готовы к долгому пребыванию в середине стада.

Победа требует от вас быть иным, а инаковость пугает людей. Так что если вы обеспокоены тем, что скажут о вас другие, долгосрочными последствиями, жертвами, которые вы принесете, сном, который потеряете, тем, что на вас может разозлиться ваша семья... то я вам с этим помочь не смогу. В образе жизни и тех решениях, которые вам придется принять, нет ничего «типичного». Победа живет внутри каждо-

го из нас, но для большинства она так и останется чем-то внутри, чем-то, что заперто извечными страхами, сомнениями и беспокойствами.

В гонке за величиим не существует никаких правил, которые могли бы вас защитить. Нет ничего, что указало бы, что вы не проиграете, что вам не будет больно, что вы не проделаете всю эту работу зря. Нет никаких гарантий, что все будет «справедливо». Скорее, как раз наоборот. Вы будете проигрывать с финальной сиреной. Будете проигрывать кому-то, кто не трудился так же усердно, как вы. Будете проигрывать из-за неверного решения судьи или неудачного розыгрыша. Кто-то другой получит вашу работу. Пандемия сотрет в порошок ваш сезон, ваш банковский счет, вашу карьеру.

Однако приз, ждущий в конце гонки, остается таким притягательным, таким прекрасным, вызывающим такое привыкание, что мы продолжаем бежать и спотыкаться, жертвовать и соперничать друг с другом, чтобы только отхватить его.

Победа будет делать все, чтобы не дать вам ее поймать, но если вам все же это удастся, если вы застолбите себе место за этим потрясающим столом и наконец получите право вступить в разговор, будьте готовы к двум вещам: 1) Победа даст вам стул с одной поломанной ножкой, чтобы вам не было комфортно на нем сидеть, и 2) вам лучше бы освоить ее язык.

То, как вы говорите о Победе, всецело связано с тем, смо-

жете ли вы добиться ее... и удержать.

Хотите пройти словарный тест, который я даю своим клиентам? Он простой и короткий:

Опишите Победу одним словом.

Все. Какой вам ощущается Победа? Что она олицетворяет?

Одним словом. Потратьте минуту и бегло запишите первый же ответ, который придет вам в голову. Можете быть честным, это только между вами. Я здесь не раздаю призов.

Я просил об этом бесчисленное количество спортсменов, профессионалов от мира бизнеса и других людей, с которыми я работаю, и их ответы всегда очень красноречивы. Вот самые распространенные из них:

Славная. Эйфорическая. Успех. Доминирование. Достижение. Сила. Удовлетворение. Триумф. Потрясающая. Невероятная.

Неплохие ответы. Если ваш ответ есть в этом списке, значит, вы попали в большинство. Если вас, конечно, устраивает в нем находиться.

Конечно, *любой* способен вписаться в общую массу. Превосходство выделяется.

Позвольте мне поделиться с вами ответами, которые я получил от великих. Не только спортсменов, но и великих людей из мира бизнеса:

Дикая. Трудная. Гадкая. Неотесанная. Грязная. Жесткая. Непрощающая. Неизвиняющаяся. Несдерживаемая.

Ответ Коби: «Все».

Некоторые люди будут смотреть куда-то вдаль, пытаясь охватить громадину вопроса. Некоторые расчувствуются. Некоторые просто потрясут головами. Какое определение можно дать той единственной вещи, что поглотила всю твою жизнь? Что определило весь ее ход?

Я никогда не просил об этом MJ. Но он все равно дал свой ответ в «Последнем танце». В этот самый момент он подвел итог всему, чему научился, заключил в свой ответ все, ради чего работал... все, что знал о своем стародавнем партнерстве с Победой. Его ответ длиннее, чем в одно слово, но каждое его слово имеет вес:

«Я тащил за собой людей, когда они не хотели, чтобы их тащили. Я бросал людям вызовы, когда они не хотели никаких вызовов, и я заслужил это право, потому что мои партнеры, которые приходили сюда после меня, не пережили все то, что пережил я. Как только ты присоединялся к команде, ты начинал жить по определенному стандарту, по которому я играл в баскетбол, и меня категорически не устраивал уровень ниже этого стандарта. Если это значило, что я должен подойти и хорошенько надавать тебе по заднице, я именно это и делал. Спросите у всех моих партнеров, и они ответят: «Про Майкла Джордана можно сказать одно – он никогда не просил меня делать того, чего не смог бы сделать сам, мать его». Когда люди такое слышат, они говорят: «Ну,

он, наверное, не слишком-то приятный парень, он, наверное, вообще тиран». Что ж, это ваше мнение. Потому что вы никогда ничего не выигрывали. Я хотел выигрывать, но я хотел, чтобы и они выигрывали тоже и были частью всего этого. Поймите, я ведь не обязан этим заниматься. Я поступаю так только потому, что я тот, кто я есть. Так я играл свою игру. Таков мой менталитет. Если не хотите играть так, не играйте так».

А потом знаменитое: «Прервемся».

Этот был момент беззастенчивого откровения, такого, что ему пришлось ненадолго прервать интервью, чтобы сдержать свои эмоции. А это случилось на первом же часу съемок.

Да, Победа славна, потрясающая, мощна, прекрасна и так далее, этого никто не станет отрицать.

Но если вы считаете, что это *все*, что она собой представляет, тогда вы, как сказал MJ, ничего никогда не выигрывали.

Она была и страданиями, которые он потерпел от других команд, прежде чем вознестя до уровня величайшего баскетболиста в истории. Долгими годами неумолимого давления и тщательного рассмотрения всего, что он делал. Целеустремленной сосредоточенностью на одном: выигрыше чемпионств, не только для себя, но и для всех вокруг.

Она была в разрыве ахилла, который случился у Коби, но он все равно отказался уходить в раздевалку, пока не исполнит два штрафных броска, – и он их забил. В пресловутых

поездках в спортзал в 4 утра, чтобы потренировать броски, – тренировать до тех пор, пока запоротый вчерашним вечером бросок не будет отточен до идеала. Бесчисленных часах в одиночестве и темноте, с проигрыванием в голове каждой игры, каждой тренировочной сессии.

Она была в тернистом пути Дуэйна Уэйда, вернувшегося в строй после операций на колене и плече, которые могли бы положить конец карьерам большинства игроков, – а он вернулся, чтобы прибавить к чемпионскому перстню еще два, а вместе с ними и золотую медаль Олимпиады-2008 в составе мужской баскетбольной сборной США, где он был лидером по набранным очкам. Она была в игре «через не могу» Ларри Берда, мучившегося от изнурительной боли в спине. В том, что все великие игроки эпохи Джордана – Чарльз Баркли, Патрик Юинг, Доминик Уилкинс, Джон Стоктон, Карл Мэлоун, Клайд Дрекслер – осознали, что им никогда не победить в гонке, пока в ней участвует MJ.

Эта гонка не прощает ошибок. Победа может быть славной, но может и угробить вас.

Подумайте о величайших победителях, которых вы знаете, о cleaner'ах. Подумайте о себе. Через что вы прошли, чтобы оказаться там, где находитесь сейчас? Что по-прежнему ожидает вас впереди, видимое и невидимое? Похоже ли это что-то на славу и триумф?

Если да, то ваша гонка окончена. Я поздравляю вас.

А теперь отойдите, пожалуйста, с дороги, потому что нам,

остальным, еще нужно поработать.

Взгляните еще раз на эти определения Победы:

Дикая. Трудная. Гадкая. Неотесанная. Грязная. Жесткая. Непрощающая. Неизвиняющаяся. Несдерживаемая. Все.

Если этими словами можно описать ваше путешествие и ваше отношение к целям, то тогда мы с вами говорим на одном языке.

Это книга о твердости характера и выдержке, а не о гламуре. Если ваш имидж для вас важнее ваших результатов, если вам нужно выглядеть и вести себя определенным образом, чтобы впечатлить окружающих, если ваша стратегия успеха это «притворяйся, пока не станет правдой», если вам нужно чье-то одобрение, чтобы быть тем, кто вы есть на самом деле, тогда вас ждут трудности.

В совместной работе я не буду ждать от вас вежливости и воспитанности. Мне нужно другое: чтобы вы были жестким. Жизнестойким. Сосредоточенным. Правдивым. Я хочу, чтобы вы целиком и полностью были изолированы в своем разуме, доверяли собственному голосу и инстинктам, которые защитят вас от самого себя и других. Я хочу, чтобы вы поиграли самой важной мышцей в гонке за величием, той, которую не видит никто, кроме вас: мышцей «Мне на это плевать». Мы будем интенсивно прорабатывать ее на этих страницах.

Мне нужно, чтобы вы облачились в плащ из тефлона, что-

бы к вам ничего не липло и ничто не могло просочиться к вам. Чем больше вы будете позволять другим залезать к вам в душу, чтобы каждый комментарий ощущался как критика, а любая критика заставляла вас гневно набрасываться на человека в ответ, тем сильнее будет изнашиваться ваш защитный плащ, пока твердая внешняя оболочка не станет мягкой и слабой.

Не стоит и говорить, что у Победы нулевая терпимость к мягким и слабым.

Великие знают, как надевать совсем другое лицо в ситуациях, которые того требуют, и как снимать его, когда это нужно. МІ был вежлив и корректен в своем общении со спонсорами, аудиторией и в интервью всегда говорил правильные вещи. Но стоило тебе завести его в знакомое ему окружение, в спортзал, на площадку... как тут же появлялся его истинный облик. Никаких сковывающих рамок, никаких ограничений в том, что можно говорить или сделать, чтобы донести свой посыл.

Победа разжигает стыдливое осознание того, что другие смотрят на вас. Гораздо проще двигаться вне зоны досягаемости радаров, когда никто вас не знает и никто не обращает внимания. Можно облажаться, можно скатиться в грубость и грязь, потому что никто даже не узнает, что вы там были и что-то делали. Но как только вы начинаете побеждать, а другие начинают это замечать, внезапно вы осознаете, что за вами наблюдают. Что вас судят. Вы начинаете беспокоиться,

что другие узнают о ваших изъянах и слабостях, и начинаете скрывать свою истинную природу, чтобы быть хорошим примером для подражания, законопослушным гражданином и лидером, которого могли бы уважать другие. В этом нет ничего плохого. Но если вы будете делать это в ущерб тому, кто вы на самом деле есть, принимать решения, которые будут удовлетворять других, а не вас, вы недолго продержитесь в этом положении.

Когда вы начинаете извиняться за то, кто вы есть, вы перестаете расти и перестаете побеждать. Перманентно.

Чем больше вы побеждаете, тем больше другие будут пытаться ограничить ваш рост, советовать вам замедлиться, держаться в своей полосе. Они будут пытаться удерживать вас в этой полосе, чтобы контролировать вас. Но суть Победы не в том, чтобы выбирать какую-то одну полосу, а в том, чтобы переключаться между ними по необходимости и по каждой двигаться с одинаковым мастерством, на повышенной передаче, которой от вас никто не ожидал.

Победители говорят на языке, который кажется абракадаброй тем, кто не переживал побед. Беглый взгляд, суровый пристальный взгляд, закатывание глаз. Иногда вообще полная тишина. Невозможно объяснить его, невозможно научить ему. Но когда ты понимаешь, ты понимаешь. Это не то, что можно транслировать на весь мир или чем можно хвастаться – «Эй, да я дикий! А еще неудержимый!» – потому что, если вам приходится сообщать об этом, скорее все-

го, это неправда. Но он сидит глубоко внутри каждого, и, если вы готовы отпустить вожжи, вы ощутите собственную дикую, неизвиняющуюся, несдерживаемую мощь.

Для меня Победа это все эти слова разом и много чего еще, вы увидите. Это мертвый штиль посреди тотального хаоса. Она может быть величайшей радостью и самым одиноким в мире чувством. Не каждый ощущает ее так же, да это и не обязательно. Думаю, что истинные победители понимают суть этого опыта. Победа – это не ликование, не ор и не празднование, это оглушительное осознание того, что только что произошло. Вы гнались за этой изумительной штукой, этой неуловимой конечной целью... и вы настигли ее. Вы, мать вашу, настигли ее. Победа – это MJ, плачущий на паркете, Коби, обнимающий трофей, сидя в одиночестве в углу раздевалки. Генеральный директор многомиллиардной империи, недоумевающий, что же стало с тем кухонным столом, который некогда был его первым рабочим столом. Никто не знает, через что вы прошли, чтобы оказаться там. Никто не понимает, на что вам придется пойти, чтобы оказаться там вновь.

Я говорю вам об этом, потому что, когда я сел писать эту книгу, я сам прошел свой же тест и начал записывать все свои определения Победы.

Я думал о победах и поражениях в каждом аспекте своей жизни: как ребенком я приехал в эту страну вместе с родителями и видел жертвы, на которые они шли, видел их реше-

мость вкладываться в нашу семью; как ребенком мечтал играть в NBA, как отказался от этой мечты из-за травмы и признал, что недостаточно хорош; как молодым человеком представлял себе, что буду помогать профессиональным спортсменам, и как величайший состязатель в истории стал моим первым профессиональным клиентом; как был тренером и коучем величайших чемпионов в истории; как был гендиректором самой уважаемой в мире компании, работающей в спорте высоких достижений; как был автором и спикером, а самое главное, отцом.

Победа была моим ментором и моим палачом, моим величайшим союзником и моим самым могущественным врагом. Она – это пазл из бесконечного числа элементов, которые не так просто соединить воедино, а некоторые и вовсе подозрительно отсутствуют, – а картинки, на которой был бы изображен конечный результат сборки, нет. Она – это черная дыра желаний, жадности и неутолимого голода, это беспечная любовница, которая притягивает к себе, а потом говорит, что снова выходит на панель.

Я достаточно долго смотрел Победе в глаза, чтобы увидеть, как она моргает и отворачивается. Мне хватало глупости говорить ей: «Увидимся в следующем году», в ответ на что она шептала только: «Посмотрим».

Я видел, что она может делать для людей и что может делать с ними.

Что она сделала для вас? Что она сделала с вами?

Майкл редко говорит об этом, а Коби уже не может. Но они говорили со *мною*, вели дискуссии и дебаты, которых никто не слышал и не видел, доверяли мне вещи, которых не прочитаете в их интервью или в детских книжках. Я до сих пор изучаю их обоих и часто мысленно продолжаю наши с ними разговоры.

Я просил вас дать определение Победе. Теперь я дам вам свои.

Их всего тринадцать. Если вы читали *Relentless*, вы можете вспомнить, что мне нравится использовать цифру 13, потому что я не верю в удачу. Как не верит в нее и Победа. Победа верит в Победу.

Вы также можете вспомнить, что все пункты в моих списках идут под номером #1, потому что когда начинаешь расставлять вещи по пунктам, 1–2–3–4 и т. д., люди начинают думать, что #1 это самый важный пункт, #2 менее важен, а все остальные нужны только для того, чтобы было чем наполнить список. Поэтому здесь мы будем ставить #1 рядом с каждым пунктом, а читать их вы можете в произвольном порядке.

13 слагаемых Победы

#1. ПОБЕДА делает вас иным, а инаковость пугает людей.

#1. ПОБЕДА ведет войну на поле битвы вашего разума.

#1. ПОБЕДА это самая крупная ставка на себя.

#1. ПОБЕДА не бессердечна, но сердце будет нужно вам не так часто.

#1. ПОБЕДА принадлежит им, и ваша задача – забрать ее.

#1. ПОБЕДА хочет завладеть вами целиком; никакого баланса не предусмотрено.

#1. ПОБЕДА эгоистична.

#1. ПОБЕДА заставляет вас пройти через ад. А если вы все бросите на полпути, в аду вы и останетесь.

#1. ПОБЕДА – тест без правильных ответов.

#1. ПОБЕДА знает все ваши секреты.

#1. ПОБЕДА никогда не лжет.

#1. ПОБЕДА это не марафон, а спринтерский забег без финишной черты.

#1. ПОБЕДА это все.

Вот что я знаю.

Победа будет стоить вам всего и вознаградит вас еще большим, если вы будете готовы трудиться. Не утруждайте себя закатыванием рукавов, оторвите их сразу на хрен – и делайте то, что другие не станут делать или не могут. Они в любом случае неважны; вы в этом испытании одиноки.

Перестаньте бояться того, чем можете стать. Вас должна больше пугать перспектива *не стать* этим.

Если вас это не подкупает, если вы считаете, что не готовы или не заслуживаете, если вы не хотите взять на себя обязательство добиться успеха, то вы никогда не побеждали и,

скорее всего, никогда не победите. Потому что победители понимают одно: есть цена, и вы должны ее заплатить.

#1

Победа делает вас иным, а инаковость пугает людей

Когда я тренировал Майкла, мы составили график, при котором он должен был тренироваться в дни матчей. В те времена это было неслыханно, и мне постоянно напоминали об этом все подряд: *«Тренировка в дни игр? Да ты ему прицел собьешь! Он будет уставшим! Будет менее атлетичным!»*

Тренировка делает тебя менее атлетичным?

Мы иначе смотрели на вещи.

Задумайтесь. Он играл по три-четыре игры в неделю, плюс несколько дней проводил в разъездах, плюс командные тренировки, плюс дни отдыха. Когда же он должен был тренироваться?

Ни у кого не было ответа на этот вопрос, потому что в те времена дневные тренировки не были нормой в NBA, равно как не имели и высокого приоритета. Очень мало игроков следовали режиму регулярных тренировок, особенно по ходу сезона, и никто из них не приводил кого-то со стороны, кого-то не из организации, чтобы этот кто-то их тренировал. MJ стал первым, наняв меня.

Помните, что он привел меня специально для того, чтобы нарастить мускулатуру и придать мощи собственному телу,

потому что он знал, что это поможет ему проходить более крупных, сильных игроков, способных побить его на площадке физически. По мере того как прогрессировала его игра, росла и физическая интенсивность, с которой против него работали его оппоненты, и он осознал, что для выхода на новый уровень и новых побед ему нужно как-то изменить подход. У «Буллз» была программа физподготовки для игроков, но он хотел большего и нуждался в большем.

Он стал моим первым клиентом – профессиональным спортсменом: величайший баскетболист работал с тренером, который никогда прежде не тренировал профессионалов. Невероятно? Да. Безумие? Возможно. Но безумие – в сочетании с готовностью использовать шанс – это секретное оружие Победы, а у нас обоих был весьма впечатляющий арсенал безумия.

Если вы мыслите, как все остальные, если действуете, как все остальные, если следуете тем же протоколам, традициям и привычкам, что и все остальные, то – сюрприз-сюрприз – вы *будете* как все остальные.

Все хотели быть как Майк.

Майк же не хотел быть как все остальные.

Что и привело нас к тренировкам в дни игр.

Если нашей целью было поступательно наращивать мышцы и делать его сильнее – а также минимизировать травмы и сохранить его игровое долголетие, – то было бы контрпродуктивно игнорировать тренировки всякий раз, когда ему

предстояла игра. Поверьте мне, я изучал, исследовал, тестировал его и оценивал каждую возможную переменную, которая могла бы оказать влияние на уровень его производительности. Каждый игровой день мы делали максимально упорядоченным – тренировали одни и те же мышцы, проводили один и тот же тип тренировки, учитывали каждый аспект, который мог бы сказаться на качестве его бросков и его выносливости, и устраняли максимально возможное количество этих переменных, чтобы его тело было готово играть в одних и тех же условиях независимо от графика матчей. Это стало настолько неотъемлемой частью его распорядка дня, что в дни, когда мы не тренировались, он сразу чувствовал разницу и приговаривал: «Что-то не так, я чувствую».

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.