

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторах	9
Введение	11
Часть 1. Инструментарий когнитивных стратегий	
1. Успех начинается здесь <i>Инструменты для постановки и достижения цели</i>	21
2. Нет ничего ни хорошего, ни плохого <i>Инструменты эмоциональной регуляции</i>	46
3. О чем вы думали? <i>Инструменты сосредоточения и концентрации</i>	77
4. О разговорах с собой <i>Инструменты внутреннего диалога</i>	105
5. Я покажу вам, насколько я велик! <i>Инструменты для уверенности в себе</i>	126
Часть 2. Как добиваться любой цели подобно высококлассному спортсмену	
6. Путь в тысячу миль... <i>Как с самого начала настроить себя на успех</i>	149
7. Чего вы боитесь? <i>Как справиться со страхом неудачи, чтобы добиться успеха</i>	171
8. Сохраняем динамику <i>Как не сойти с пути после хорошего начала</i>	185

9. Война план покажет	
<i>Как адаптироваться на ходу</i>	
<i>и не надумать лишнего</i>	197
10. Осознанное усилие и настойчивость	
<i>Что делать, когда все оказывается сложнее,</i>	
<i>чем должно было</i>	214
11. Хватит останавливаться	
<i>Как продолжать, когда желание бросить</i>	
<i>кажется непреодолимым</i>	229
12. Достойное завершение	
<i>Как не сдаваться до самого финиша</i>	245
Приложение 1. Профиль моих сильных сторон	256
Приложение 2. Образец сценария прогрессивной	
мышечной релаксации	263
Благодарности	270
Примечания	271

ОБ АВТОРАХ

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

@noelbrickie

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

scottdouglas.biz | @mescottdouglas

ВВЕДЕНИЕ

Тупому качку пора на покой.

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

Разумеется, если вы регулярно тренируетесь, то в процессе еще и успеваете многое обдумать. Но всегда ли эти мысли помогают вам добиться успеха? Результаты исследований, одно из которых провел соавтор книги Ноэль Брик, неизменно показывают, что лучшие спортсмены исполь-

зуют определенный набор важных психологических инструментов. И такой образ мышления зачастую оказывается более сложным, чем клише в духе «Соберись! Не ной! Терпи!», которые мы часто ассоциируем с атлетами. Лучшие из них по-своему анализируют ситуацию, рассчитывают время и даже ведут диалог с собой. У них широкий арсенал этих техник, и они знают, какую использовать при тех вызовах, которые им бросают тренировки и соревнования.

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

Польза в реальном мире

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

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

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

Например, некоммерческая организация Girls on the Run (Девушки, на старт) в США использует физкультуру и бег в качестве обучающей платформы. С ее помощью девочкам, учащимся в классах с третьего по восьмой, дают знания о необходимых в жизни навыках, попутно продви-

гая идею здорового образа жизни⁴. Для учениц с третьего по пятый класс разработали специальную программу под таким же названием, *Girls on the Run*, включающую стратегии, которые помогают девочкам ставить цели, контролировать эмоции, выражать свои чувства и уметь постоять за себя. По прошествии десяти недель у девочек наблюдался прогресс в важных жизненных навыках, в частности, они смогли лучше контролировать свои эмоции. Например, они научились успокаивать себя при расстройствах или в гневе. Улучшения также касались способностей разрешать конфликты и споры, заступаться за других, а также продумывать важные решения⁵. Главное, что они закрепились: через три месяца после окончания программы участники заявили исследователям, что приобретенные жизненные навыки сохранились, несмотря на отсутствие уроков⁶.

Другим примером является основанная на базе спортивных клубов программа по охране психического здоровья юношей в возрасте от 12 до 17 лет — *Ahead of the Game* (На шаг вперед)⁷. Два мероприятия этой программы были специально разработаны для ребят этой возрастной группы. Первое, *Help Out a Mate* (Друг в беде не бросит), — групповое занятие в форме семинара, где рассказывают о проблемах с психическим здоровьем, а также учат юных атлетов распознавать признаки тревоги и депрессии, поощрять обращения за помощью и осознавать важность самопомощи. Второе, *Your Path to Success in Sport* (Путь к успеху в спорте), в свою очередь, состоит из семинара: он дополняется серией коротких онлайн-занятий, где учат полезным навыкам, о которых пойдет речь в этой книге. С их помощью лучшие спортсмены мира преодолевают трудности и вырабатывают жизненную устойчивость⁸. К этим навыкам относятся решение проблем, умение сосредоточиться на контроле действий и управление мыслями и эмоциями. Обучение этому

набору умений привело к положительным изменениям для участников программы — к ним относятся повышение осведомленности о признаках психических заболеваний, улучшение самочувствия, а также повышенная психологическая устойчивость. Полученные навыки оказались применимы не только к спорту, но и к повседневной жизни, что гораздо важнее⁹.

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

Она была разработана совместно с благотворительной организацией St. Basils, занимающейся помощью бездомным в Западном Мидленде, Англия. MST4Life ставит целью помощь молодым людям, у которых нет работы и возможности поступить в учебные заведения или на стажировку. Помощь заключается в развитии жизненных навыков, повышении психологической устойчивости, усилении самоуважения и улучшении благополучия. В конечном итоге это должно привести к возвращению в общество. В практическую часть входит упражнение на определение сильных сторон, направленное на повышение уровня информированности о личных психологических сильных сторонах (подробнее об этом в приложении 1). После него следуют дополнительные занятия разной направленности: развитие таких техник и навыков, как целеполагание, составление планов по преодолению трудностей, управление эмоциями, борьба со стрессом, улучшение

психологической устойчивости¹¹. Недавняя оценка программы показала, что, когда молодые люди определяли сильные стороны своего характера, это помогало им стать морально крепче, повысить самооценку и просто чувствовать себя лучше¹². Другими словами, если знать о своих сильных и слабых сторонах, а также работать над ними с помощью описываемых в книге инструментов, то можно серьезно повлиять на многие сферы жизни. А MST4Life дал понять, что успешным спортсменом для этого быть вовсе не обязательно. Просто нужно научиться думать как один из них.

Инструменты и их эффективное использование

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

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

жем, какой набор техник будет оптимальным на каждом этапе.

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

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

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

Часть 1

ИНСТРУМЕНТАРИЙ
КОГНИТИВНЫХ
СТРАТЕГИЙ

УСПЕХ НАЧИНАЕТСЯ ЗДЕСЬ

Инструменты для постановки и достижения цели

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

Задолго до того, как бестселлер Кристофера Макдугла «Рожденный бежать» (Born to Run) популяризовал идею о том, что бег на длинные дистанции играет важную роль в эволюции человека, Хайнрих опубликовал книгу «Догнать антилопу» (Racing the Antelope), которая впоследствии была переиздана под названием «Зачем нам бег» (Why We Run)*. Первоначальный заголовок лучше отражает центральную идею Хайнриха: предки человека использовали охоту на стойчивостью — то есть преследовали добычу, пока она не сдастся. Тем самым они оказали долгосрочное влияние на наши умы. Хайнрих писал: «Мы психологически эволю-

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

ционировали, чтобы преследовать долгосрочные цели, потому что на протяжении миллионов лет нам примерно это и приходилось делать, чтобы есть»¹³.

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

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

Не все цели равны

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

Конечные цели напрямую зависят от направления наших амбиций и являются результатом наших действий. К ним

можно отнести победу в соревновании, окончание колледжа или снижение веса.

Промежуточные цели помогают нам достичь этих результатов. Победа в соревновании или окончание колледжа требуют определенного уровня эффективности — например личного рекорда по бегу или постоянного получения соответствующих оценок. Кроме того, мы можем поставить конкретный цифровой ориентир для снижения веса. Промежуточные цели помогают нам осознать, как действовать, и дают измеримый стандарт, по которому мы можем оценить наш прогресс. Если эти цели реалистичны и достижимы, значит, все в порядке.

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

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

Хотя конечные цели мотивируют, их сложнее контролировать, чем локальные задачи. В результате, когда мы в процессе слишком много думаем о конечных целях, это может

вызывать беспокойство и отвлекать¹⁴. Представьте себе гольфистку, которая говорит себе: «Мне нужно нанести этот удар, чтобы выиграть», или студента, который думает о последствиях успеха или провала на экзамене. В обоих случаях сосредоточение на конечном результате и создаваемое им напряжение, скорее всего, уменьшит шансы на успешный исход.

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

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

Чтобы ответить на наши вопросы, мы ставим перед собой обучающие цели¹⁵ — то есть цели, направленные на изучение пошаговых процессов, которые спортсмены осуществляют для достижения выдающихся результатов. Мы призываем вас сделать то же самое и отправиться в путешествие вместе с нами по мере того, как мы постепенно разворачиваем повествование, делясь нашими открытиями и тем, что мы узнали в ходе исследований и общения с успешными спортсменами. Помимо этого мы рассмотрим, как эти стра-

тегии могут быть применены ко многим сферам жизни. Они варьируются от достижения основных жизненных амбиций, которые мы перечислили ранее, до повседневных задач, к которым мы все стремимся, но часто их не выполняем. Например, мы можем хотеть чаще заниматься спортом, питаться более здоровой пищей, уверенно вести себя на работе. Независимо от конечной цели или степени ее амбициозности, путь начинается с одного шага.

Разделение: делаем первые шаги

Многие спортсмены ставят перед собой конечные, промежуточные и обучающие цели, а также локальные задачи. После этого они разбивают крупные, долгосрочные цели на ряд более управляемых краткосрочных блоков и подцелей. Возьмем в качестве примера подход победителя трех «Мэйджоров»* по гольфу Рори Макилроя**:

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

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

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

Научно-популярное издание

Брик Ноэль, Скотт Дуглас

ГЕНИЙ ЧЕМПИОНОВ

Как мышление спортсменов мирового класса
может изменить вашу жизнь

Редактор Д. Рыбина
Художественный редактор М. Левыкин
Технический редактор Л. Сеницына
Корректоры Т. Филиппова, Н. Соколова
Верстка Т. Коровенковой

В оформлении обложки использовано изображение
(с) backUp/shutterstock.com

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «Азбука Бизнес»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) **18+**

Подписано в печать 28.12.2021. Формат 60×90 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура «CharterITC».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,0.
Тираж 3000 экз. В-AZB-28601-01-R. Заказ № .

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru