


Феликс Шифрин

# ФОРМУЛА СИЛЫ

24 диалога  
о спортивной психологии

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 796  
ББК 75  
Ш65

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Athitat Shinagowin / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM;

Фото на обложке: © Никитченко Елена / PhotoXPress.ru / Legion-media

**Шифрин, Феликс Максимович.**  
Ш65      **Формула силы. 24 диалога о спортивной психологии /**  
**Феликс Шифрин. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с.—**  
**(Психология побед).**

ISBN 978-5-04-221631-2

Формула силы – это умение собирать себя из противоречий. Это поиск равновесия там, где спорт проверяет человека на прочность.

В этой книге собраны 24 диалога – короткие новеллы о моментах, в которых нет единственного верного ответа. Каждый из них показывает, как в спорте рождается внутренняя опора – психологический инвариант, позволяющий оставаться устойчивым не только на поле, но и в жизни.

Эта книга для спортсменов, тренеров и родителей. Для тех, кто хочет понять, как рождается настоящая сила – сила быть собой в условиях максимального давления.

УДК 796  
ББК 75

ISBN 978-5-04-221631-2

© Шифрин Ф.М., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Посвящается профессии, которая долго шептала с краю  
и наконец заговорила вслух*

*Спортивным психологам России — на пути к признанию,  
месту в штабе и голосу в команде*



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ВЯЧЕСЛАВА БЫКОВА . . . . .	9
ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА . . . . .	12
НЕМНОГО О СТРУКТУРЕ КНИГИ . . . . .	15

## УРОВЕНЬ 1. ЛИЧНЫЙ ВЕКТОР

ЭПИЗОД 1. МОТИВАЦИЯ ЧЕРЕЗ ДАВЛЕНИЕ	
ИЛИ ЧЕРЕЗ ПОДДЕРЖКУ? . . . . .	21
Мотивация без крика . . . . .	27
ЭПИЗОД 2. МОТИВАЦИЯ ЧЕРЕЗ ВНЕШНЕЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ	
ИЛИ ЧЕРЕЗ ВНУТРЕННЮЮ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ? . . . . .	30
Зачем? . . . . .	35

ЭПИЗОД 3. ФОКУС НА РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ НА ПРОЦЕСС? . . . . .	37
Любил, но стеснялся . . . . .	41
ЭПИЗОД 4. ГОТОВИТЬСЯ К ХУДШЕМУ ИЛИ НАСТРАИВАТЬСЯ НА ЛУЧШЕЕ? . . . . .	44
Когда страх — не враг, а попутчик . . . . .	49
ЭПИЗОД 5. РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ ИЛИ РАДИ ДОСТИЖЕНИЙ? . . . . .	52
От удовольствия до результата — и обратно . . . . .	55
ЭПИЗОД 6. ТОЛЬКО ПОБЕДА ИЛИ ИЗБЕГАНИЕ НЕУДАЧИ? . . . . .	57
Надежность с оттенком дерзости . . . . .	63
ЭПИЗОД 7. СРАВНИВАТЬ С ДРУГИМИ ИЛИ ТОЛЬКО С СОБОЙ? . . . . .	66
Собственная траектория . . . . .	70
ЭПИЗОД 8. БЫТЬ ЛУЧШИМ ИЛИ БЫТЬ СОБОЙ? . . . . .	71
Не обогнать, а раскрыться . . . . .	75

## УРОВЕНЬ 2. ВНЕШНЯЯ СРЕДА

ЭПИЗОД 9. ХВАЛИТЬ ИЛИ НЕ ХВАЛИТЬ? . . . . .	81
Фиксация позитивного опыта . . . . .	84
ЭПИЗОД 10. ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА ТРЕНЕРА ИЛИ СЛУШАТЬ СЕБЯ? . . . . .	87
Своя игра в чужом плане . . . . .	91
ЭПИЗОД 11. ЖЕНИТЬБА ПОМОГАЕТ ИЛИ МЕШАЕТ КАРЬЕРЕ? . . . . .	93
Закон взаимного отражения . . . . .	98
ЭПИЗОД 12. ДАВАТЬ ИНТЕРВЬЮ И БЫТЬ ПУБЛИЧНЫМ ИЛИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ ТОЛЬКО НА ИГРЕ? . . . . .	100
Слово за тобой . . . . .	105

ЭПИЗОД 13. ШУТИТЬ ПЕРЕД ИГРОЙ	
ИЛИ БЫТЬ СЕРЬЕЗНЫМ? . . . . .	107
Настрой, который не жмет. . . . .	111
ЭПИЗОД 14. ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД СОПЕРНИКА	
ИЛИ НАВЯЗЫВАТЬ СВОЮ ИГРУ? . . . . .	114
План без капкана . . . . .	118
ЭПИЗОД 15. БЫТЬ ЛУЧШЕ ВСЕХ В СЛАБОЙ КОМАНДЕ	
ИЛИ ИГРАТЬ С ЛУЧШИМИ В СИЛЬНОЙ? . . . . .	120
Перейти нельзя остаться . . . . .	125
ЭПИЗОД 16. РОДИТЕЛЬ У КРОМКИ:	
ПОДДЕРЖКА ИЛИ ПОМЕХА? . . . . .	127
Эффект раздвоенного фокуса. . . . .	131

### УРОВЕНЬ 3. ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ

ЭПИЗОД 17. ЭМОЦИИ ПОМОГАЮТ ИЛИ МЕШАЮТ? . . . . .	137
Огонь, который ведет. . . . .	141
ЭПИЗОД 18. ДИСЦИПЛИНА ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ? . . . . .	143
Свобода по расписанию . . . . .	147
ЭПИЗОД 19. ВЕРА В СЕБЯ ИЛИ ВЕРА В ГЛАЗАХ ДРУГИХ? . . . . .	149
Кто держит мяч? . . . . .	152
ЭПИЗОД 20. ВСЕГДА НА ПОЛНУЮ ИЛИ С ПАУЗАМИ? . . . . .	154
Сила — не на износ . . . . .	159
ЭПИЗОД 21. ДОВЕРЯТЬ ИНТУИЦИИ	
ИЛИ СЛЕДОВАТЬ ИНСТРУКЦИИ? . . . . .	161
Чувство позиции. . . . .	165
ЭПИЗОД 22. НЕЛЬЗЯ ОШИБАТЬСЯ	
ИЛИ ДАТЬ СЕБЕ ПРАВО НА ОШИБКУ? . . . . .	168
Учебная ситуация . . . . .	171

ЭПИЗОД 23. ПРОДОЛЖАТЬ КАРЬЕРУ	
ИЛИ СКАЗАТЬ СЕБЕ «ХВАТИТ»? . . . . .	173
Выдох . . . . .	177
ЭПИЗОД 24. С ХОЛОДНОЙ ГОЛОВОЙ	
ИЛИ С ГОРЯЧИМ СЕРДЦЕМ? . . . . .	179
Игра на паузе. . . . .	183
<b>ЭПИЛОГ. СПОРТ ВНУТРИ КОНФЛИКТА –</b>	
<b>ТАМ, ГДЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТИ . . . . .</b>	<b>187</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ВЯЧЕСЛАВА БЫКОВА

ДВУКРАТНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН  
И ПЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ХОККЕЮ

**В** спорте многое меняется — технологии, скорости, поколения. Но есть то, что остается важным всегда. Это внутренняя работа спортсмена. Его настрой. Его устойчивость. Его умение проживать момент до того, как он наступил.

Когда-то, еще в юности, меня этому не учили специально. Просто были рядом люди. Наставники. Те, кто не проходил мимо мальчишки. Я учился у них не только броску или тактике, но и тому, как готовиться.

Я рано понял, что настоящая подготовка начинается задолго до стартового свистка. Это не только физика и тактика — это настрой. Осознанный, глубокий. Когда ты заранее проживаешь матч в своей голове: кто будет против тебя, какие сильные стороны, какие слабости. Как ты будешь отдавать пас, как обойдешь защитника, как замкнешь на штанге. Как ты будешь забивать. Радоваться. Как ты поднимешь кубок. Как получишь медаль.

Ты видишь все это — и начинаешь чувствовать, что уже был там. Уже играл. Уже справился. И даже если что-то пойдет не так — ты не потеряешься. Потому что ты внутренне уже готов.

Будучи уже тренером, я осознал, насколько это важно. И даже познакомился с техниками нейролингвистического программирования. Удивительно: ты сам себя программируешь — не на чудо, а на действие. Раз за разом. Не просто готовишь тело — готовишь разум.

Знаете, иногда именно простые вещи работают точнее всего. Это не сказка. Это настрой. Это наведение резкости на то, ради чего ты выходишь на поле, на лед, на ковер. Это и есть пауза — внутренняя, настоящая. Пауза, которая не про медлительность. А про выбор. И про силу.

Когда я стал тренером, эта внутренняя работа стала особенно важна. Потому что уже не только ты сам настраиваешься — ты настраиваешь других. А для этого надо быть не просто специалистом. Нужно быть наставником. Уметь смотреть на игрока изнутри. Чувствовать, в каком он состоянии. Видеть, что у него получается — и что мешает.

Мне везло. На моем пути были сильные наставники. Я много учился. И до сих пор считаю: тренер — это не просто человек с доской и маркером. Это человек, который умеет быть и наставником, и отцом, и психологом. Он проживает игру не только тактически, но и изнутри — через игроков. И главное — он задает вопрос: «А как быть лучше?» Себе. Им. Всей команде.

Эта книга — как раз об этом. Не о том, как стать чемпионом любой ценой. А о том, как не потерять себя в погоне за результатом. Как удержать равновесие между страхом и уверенностью, между эмоцией и хладнокровием, между внешним давлением и внутренней свободой.

Каждая история здесь — как диалог. Каждый эпизод — как точка напряжения, где сталкиваются две правды. Но в этих столкновениях рождается не конфликт, а понимание. То самое «третье», что соединяет крайности — и дает точку опоры. Осознанную устойчивость и глубину.

И, знаете, эта книга очень вовремя. Потому что спорт сегодня требует не только физической формы, но и ментальной зрелости. А эта зрелость начинается с простого: остановиться. Сделать паузу. Посмотреть внутрь. Услышать себя. А уже потом — играть. С холодной головой. И горячим сердцем.

# ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

**В**се в этом мире движется и сталкивается, порождая новое. Спорт — не исключение. Как и любая живая система, он подчиняется вечному закону трех: активная сила, пассивная сила и сила примиряющая. Без их взаимодействия не возникает ни игры, ни развития, ни победы.

Представьте себе электрический ток. Есть источник напряжения — это активная сила, энергия, которая хочет двигаться. Есть сопротивление или среда — пассивная сила. Но чтобы все это не стало пустым блужданием тока, нужна третья, примиряющая сила. Та, что превращает энергию в свет. Или в тепло. Или в движение. Без нее все бессмысленно. Именно она направляет, собирает, превращает конфликт в результат.

Спортивная карьера устроена так же. Спортсмен — активная сила. Он хочет побеждать, расти, развиваться. Против него — усталость, страх, давление, внешние ожидания. Это пассивная сила. Но если между ними не возникнет примиряющей — все пойдет пра-

хом. Иногда этой силой становится тренер. Иногда — собственная зрелость. Все чаще — спортивный психолог.

Эта профессия долго оставалась в тени. Ее путали с профессией коуча, психотерапевта, «мотиватора». Ее боялись. Но именно спортивный психолог все чаще становится той самой третьей силой — не дирижером и не судьей, а участником процесса. Он не диктует, а слушает. Не исправляет, а помогает увидеть. Он — инвариант.

Великий психолог Карл Юнг не употреблял слово «инвариант» как термин, но вся его работа была направлена на постижение той внутренней сущности, которая остается неизменной в хаосе внешнего и внутреннего. Этой сущностью он называл «самость» — центр психики, удерживающий личность целостной среди напряжений между крайностями.

Это не компромисс между ними, а внутренняя и неизменная точка опоры. Спортсмен сталкивается с этим постоянно: он должен быть и дисциплинированным, и живым; и готовым рисковать, и способным ждать; и победителем, и учеником.

Истинная сила не в том, чтобы подавить одну сторону. А в том, чтобы удерживать обе. Чтобы не подавлять, а преобразовывать. Не уходить от конфликта, а выносить из него понимание. Не убежать от напряжения, а превратить его в развитие.

Из этих столкновений — между подходами, характерами, внутренними голосами — и состоит эта книга. Она построена на диалогах. В каждом — два полюса. И каждый эпизод — не спор ради победы, а пространство, в котором появляется нечто третье. Не ответ. Не формула. А интонация. Осознание. Инвариант.

Вы увидите тренеров, спортсменов, родителей с их убеждениями, методами, уязвимостью. Один верит в дисциплину, другой предпочитает доверять. Один давит, другой отпускает. Кто-то боится провала, кто-то — равнодушия. Эти позиции не противоположны — они танцуют. И танец этот ведет не к победе одной стороны, а к появлению третьего — понимания.

Эта книга — не про рекорды. Она про внутреннюю работу. Про спорт, в котором борьба идет не только за мяч или итоговый результат,

но и за душу. За равновесие между ожиданием и доверием, между усилием и удовольствием, между свободой и системой.

В книге 24 эпизода, по числу часов в сутках. Спорт, как и жизнь, требует полного вовлечения, и проявляется это не только на поле, но и в мелочах: в диалоге с тренером, в споре с собой, в паузе между турнирами. Эти 24 эпизода — как 24 часа, в которых помещается все: страх, азарт, усталость, прорыв, вдохновение, провал и возвращение. Не всегда по графику. Не всегда с аплодисментами. Но всегда — по-настоящему.

Каждый эпизод — как один из поворотов, через которые проходит спортсмен, тренер, родитель. Они не делятся на «черное» и «белое». В них нет победителей. Есть только напряжение. И движение. А иногда — то самое узнавание, которое возвращает силу.

И в каждом таком столкновении появляется третья фигура. Это спортивный психолог. Не всезнающий эксперт, а участник диалога. Не тот, кто ставит диагноз, а тот, кто держит пространство. Он не становится судьей. Он — зеркало, в котором каждый герой видит себя. Именно психолог и есть тот самый инвариант, который дает спортсмену шанс не просто справиться, а осознанно пройти путь.

Эта книга строится на одном из важнейших законов, которые управляют не только спортом, но и всем, что происходит на нашей планете, — единстве и борьбе противоположностей. Каждая сила в мире рождается и развивается через взаимодействие с другой, противоположной ей. Без тьмы мы бы не знали, что такое свет, без поражения не было бы победы, без сомнений не было бы веры.

Почему именно 24? Это не просто число. Это ритм. Это сутки — единица времени, в которую мы все встроены. День и ночь. Свет и тень. Отдых и действие. Усталость и подъем. Именно в этих переходах рождается психическая устойчивость. Целостность. Настоящее движение.

Эта книга — не финал. Она — цикл. В котором, как в жизни, все возвращается. Чтобы пройти это заново, но глубже.

Эта книга — пространство, в котором можно настраиваться, размышлять, спорить, узнавать себя и других — и, возможно, находить то, что помогает побеждать, не теряя себя на этом пути.

# НЕМНОГО О СТРУКТУРЕ КНИГИ

**К**нига построена как путь. Не в хронологическом смысле, а в смысловом — от внешнего к внутреннему, от очевидного к глубинному. Мы двигаемся через три уровня, которые проходит каждый спортсмен (а вместе с ним — и тренер, и родитель, и психолог).

## **УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ – ЛИЧНЫЙ ВЕКТОР**

**«Куда я иду? Ради чего? Что мною движет?»**

Это первый уровень. Здесь закладывается направление, рождается мотивация, формулируются цели, сталкиваются ожидания и реальность.

В этих эпизодах мы разбираемся, что движет спортсменом: награды или любовь к игре, установка на победу или страх поражения, желание соответствовать или внутреннее «хочу».