

ФРАНСУА ДЮКАСС
МАКИС ХАМАЛИДИС

МЫСЛИ КАК ЧЕМПИОН!

ДУМАЙ,
ДЕЙСТВУЙ,
ДЕРЗАЙ,
ПОБЕЖДАЙ!



УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

Д95

Ducasse François, Makis Chamalidis

Впервые опубликовано на французском языке (Канада) под названием:

CHAMPION DANS LA TÊTE

LA PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE DANS LE SPORT ET DANS LA VIE

Перевод с французского *Ангелины Пушкиной*

Дюкасс Ф.

Д95 Мысли как чемпион! Думай, действуй, дерзай, побеждай! / Франсуа Дюкасс, Макис Хамалидис ; [пер. с фр. А.В. Пушкиной]. — М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-389-24996-7

Чемпионы — это не те, у кого нет проблем, а те, кто смог их преодолеть. Результат огромного опыта наставничества в профессиональном спорте, эта книга посвящена психологии и жизни необыкновенных людей, которых называют чемпионами и чьи достижения тесно связаны с такими ценностями, как честность, щедрость, дух первооткрывателя. Знакомясь с авторскими теоретическими и практически наработками и вдохновляющими реальными историями из жизни выдающихся спортсменов и не только (в их числе сестры Уильямс, Мухаммед Али, Зинедин Зидан, Борис Беккер, Тайгер Вудс и другие), вы узнаете, как жить в соответствии с этими ценностями, какие препятствия и ловушки встречаются на пути чемпиона, что такое Карта потенциала и какими качествами нужно обладать, чтобы справиться с трудными задачами и достичь особого состояния творения, свершения и успеха. В обновленную версию оригинальной книги вошли новые главы и новые инструменты, в том числе пошаговые задания и упражнения, с помощью которых вы научитесь мыслить как победитель, разовьете необходимые навыки и добьетесь личностного роста и, соответственно, успеха в разных сферах жизни: работе, учебе, бизнесе, спорте, творчестве.

«Мечтать — одно. Жить своей мечтой — другое. Это значит вводить ее в свою повседневную жизнь, каждый день закладывая новый кирпич в возводимое здание». (Франсуа Дюкасс, Макис Хамалидис)

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-389-24996-7

© 2010, 2016, Les Éditions de l'Homme, a division of Groupe Sogides inc., a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)

© Пушкина А.В., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024

Азбука Бизнес®

ВСТУПЛЕНИЕ

Первую версию этой книги мы написали еще в начале 2000-х годов. С тех пор наш взгляд на достижения, на чемпионов и на их окружение значительно изменился. Благодаря многочисленным встречам и сотрудничеству мы отточили наши мысли и усовершенствовали инструменты, многими из которых с удовольствием делимся с вами.

Внимательный читатель обнаружит что-то знакомое из нашей предыдущей работы, но конечно же откроет для себя новые интересные истории и свежие примеры. Мы полностью пересмотрели текст и добавили раздел, посвященный новым инструментам оценки собственного потенциала — самооценки во время соревнования, на тренировке и в том, что касается спортивной карьеры в целом. Отдельная часть посвящена гольфу — виду спорта, который требует превосходной психологической подготовки и дополняет другие спортивные дисциплины.

Особый личный вклад в обновленное издание внес Франсуа Дюкас, которому удастся гармонично сочетать интеллектуальную глубину и богатый профессиональный опыт.

Желаю успехов в изучении Карты потенциала!

*Макис Хамалидис
Май 2016 г.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Перед вами книга о психологии и жизни необыкновенных людей, которых называют чемпионами. Она поможет лучше понять ту важную роль, которую играют свойства психики в реализации планов, раскрытии таланта и достижении успеха.

Карта потенциала, которую вы найдете в начале этой книги, — это символическое представление качеств и идей, связанных со сферой психики. Эта карта визуализирует абстрактную сторону нашей жизни, воплощает в материальной форме длительный путь самореализации — от желания до достижения цели с обязательными этапами и подводными камнями.

Как улучшить свой потенциал? Что значит потенциал чемпиона? Как люди становятся чемпионами? Чем они похожи на других, а чем отличаются? Как они тренируются? Что между ними общего? Все ли они «плохие ученики»? Какие у них планы? Какого рода дисциплину они соблюдают? Здесь же возникают другие, не менее увлекательные, вопросы. Как работают наши творческие способности, концентрация, вера в себя и полное вовлечение в процесс — иными словами, «вхождение в поток»? Почему можно растеряться перед трудной задачей? Как почувствовать себя свободным, побороть напряжение? Почему возникает страх победы?

Эта книга — результат огромного опыта в профессиональном спорте, как на поле, так и за его пределами. Опираясь на многочисленные

примеры, авторы предлагают свои ответы на все перечисленные выше вопросы, не прибегая к специальным терминам и не давая сомнительных готовых рецептов. Эти знания могут быть полезны не только в спорте, но и в других сферах жизни: искусстве, воспитании, работе, творчестве... Спорт — это приключение, которое помогает нам лучше понять свои поражения и победы и побуждает идти дальше к достижению своей мечты.

Восхитительные чемпионы

Не стоит идеализировать чемпионов или отрицать некоторые крайности современного спорта. Напротив, следует представить мир *победителей* в истинном свете. Мир, полный трудностей, в котором, кажется, больше не существует кодекса чести, а вся философия часто сводится к «победе» любой ценой. Речь в этой книге идет не только о достижениях, но и о тех ценностях, которые несет спорт. Чтобы мыслить как чемпион, необходимо мастерски соединять искусство и действие, боевой дух и *фейр-плей*. Спорт — это школа борьбы. Цель здесь — научиться побеждать, но при этом сражаться, руководствуясь любовью к соревнованию, а не ненавистью к сопернику. Прежде всего мы хотим показать, что великие чемпионы и лучшие достижения почти всегда неразрывно связаны с благородством и эстетическим чутьем.

Чемпион в мыслях, в спорте и в жизни

Идеи этой книги применимы как к групповым, так и к индивидуальным видам спорта. Футбол, хоккей, регби, баскетбол и волейбол — тоже в некотором смысле индивидуальные виды спорта, и мы будем рассматривать их именно с этой точки зрения. Психологическое состояние футболиста, который может растеряться в финале или «сломаться» от нагрузки, выполняя штрафной удар, имеет ту же природу, что и состояние теннисиста при решающей подаче или спринтера на старте финального забега на 100 м. Футболист на поле не один, но только он один знает, какие качества задействовать, чтобы добиться лучшего ре-

зультата и, таким образом, личными достижениями принести пользу своей команде.

Эта книга будет полезна профессиональным спортсменам, молодым людям, родителям и тренерам, а также тем, кто хочет лучше узнать себя, самосовершенствоваться, достичь новых вершин. Книга подойдет и подающим надежды молодым спортсменам, одержимым мечтой стать чемпионами и потому слепо бросающимся в авантюрный мир соревнований, и увлеченным любителям, решившимся на новые завоевания.

Спортивная площадка, путь к совершенству, может рассматриваться как некая символическая сцена для реализации нашей потребности в состязании. В этом смысле она бросает нам вызов. Спорт — это жизнь. Наша повседневная жизнь полна ситуаций, где нам приходится соревноваться: на работе, в школе, в творчестве. Каждый день они предстают перед нами в виде сражений, вызовов, дебатов, поединков, где каждый должен отстаивать свою точку зрения, свои амбиции, свой талант, свое достоинство, вознаграждение за свой труд и так далее.

Понятие «потенциал», с которым атлеты связывают победы и поражения, уже вышло за пределы спорта, ставшего зеркалом все более индивидуалистического общества, одержимого личными достижениями и сосредоточенного на (иногда исключительном) поиске себя. Социальные нормы, правила и стандарты каждый день побуждают нас к постоянному совершенствованию, идеал теперь — стать творцом собственной жизни, а потенциал психической сферы кажется отличным способом в этом преуспеть. Те же, кто обращается к этой области не столь часто, могут все же найти вдохновение в психологических качествах и принципах, управляющих жизнью спортсменов.

Например, 36 регионов потенциала, представленные на карте и детально описанные в части IV, могут быть актуальны для каждого из нас:

- Всерьез воспринимать свою мечту (1);
- Дух первопроходца (4);
- Дисциплина (8);
- Тренировать тренера (13);
- Недостаток превратить в преимущество (14);
- Хорошо играть при «плохой игре» (21);
- Уверенность в себе (36).

Каждый может применить принципы большого спорта к любой конкретной ситуации:

- подготовиться к экзамену;
- не растеряться во время совещания или собеседования;
- создать свой бизнес;
- начать новые отношения;
- свободно выступать перед публикой.

И в более широком смысле книга поможет читателю:

- лучше познать себя;
- осознать и принять свои слабые стороны;
- освободиться от чужого мнения;
- закалить характер;
- принять свою индивидуальность;
- не бояться трудностей;
- стать более творческим.

По примеру профессионального спортсмена каждый может мыслить и действовать как чемпион в повседневной жизни.

Эта книга написана, чтобы стать твоим проводником и вдохновлять тебя на поиск нового. Ты можешь пользоваться ею как рабочим инструментом в любой момент: когда ты один или в компании, на тренировке или во время соревнований, возможно даже в перерывах между матчами, за обедом или во время важной встречи. Она покажет тебе, что для того, чтобы двигаться дальше, необходимо вырваться из кольца привычной рутины и иногда даже пойти туда, куда отказываются идти другие.

Наконец, в некоторых ситуациях, а особенно перед важным испытанием, ты сможешь задать себе вопрос: «А сейчас я думаю как чемпион?»

ГЛАВА 1

ОТ СТРАНЫ МЕЧТЫ ДО ГОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ

Обычным делом стало приписывать победы и поражения «потенциалу». Повсюду только и слышно: «Потенциал, у них разный потенциал... У него хороший потенциал... Ему не хватает потенциала... Нужно поработать над потенциалом...» Потенциал — путеводная звезда современного спорта. Ни одна газетная статья, ни один разбор матча, ни один портрет чемпиона не обходятся без упоминания о потенциале. Однако само слово лишено смысла: оно слишком широкое, слишком обобщающее. В большинстве случаев его используют тогда, когда не могут объяснить, почему что-то «работает» или «не работает».

Все говорят о потенциале, но никто не стремится действительно познать его. Потенциал остается чем-то мистическим, он восхищает и в то же время пугает. Мы считаем, что описать потенциал можно лишь в том случае, если скрупулезно его препарировать, фрагментировать, как это делают с географической картой, деля ее на регионы: удовольствие, гордость, концентрация, фрустрация, вера в себя и так далее. В конечном счете мы находим целый спектр классических качеств и ценностей, которые в большинстве своем нам всем хорошо знакомы. Наша задача — изучить Карту потенциала и определить каждую зону с ее особенностями. Так мы получим все шансы выйти из зоны мистического и оказаться на знакомой территории.

Чтобы нарисовать Карту потенциала, выделим три основные зоны:

- страна Мечты;
- долина Плана;
- земля Творения.

Таким образом, путь чемпиона проходит следующие этапы:

- мечта (слушать свои желания, иметь увлечение или призвание, обладать определенным талантом...);
- разработка плана (преобразовать свою мечту в активный проект, поставить перед собой конкретные цели и найти средства для воплощения своих устремлений в жизнь, привыкать к дисциплине, развивать определенные качества, продолжать изучать себя, быть в постоянном поиске, мастерски пользоваться своим талантом...);
- творение (концентрироваться, создавать, «отпускать», прислушиваться к своей интуиции, «высвободить» свой талант...).

Страна Мечты

В стране Мечты мы найдем те внутренние качества, которые возникают в нас спонтанно и связаны с нашими желаниями и их проявлениями — такими, как страсть, удовольствие, амбиции, мотивация, идеал, энтузиазм... Все начинается с желания: оно — движущая сила, огонь, воспламеняющий в нас жизнь. Помните: эти качества могут ослабевать по мере того, как усложняется ситуация; это очень чувствительная сфера, и лучше всего регулярно возвращаться в нее, чтобы «подзарядить батарейки».

Долина Плана

Долина Плана включает в себя зоны, связанные с обучением, со всем, что касается приобретения новых знаний и техник: дисциплина, требовательность, хорошая концентрация, самоотдача, способность к долгому повторению тех или иных действий, решительность. В данном

случае эти качества уже зависят от внешних условий, в которых они проявляются. Развить их помогут упорная работа, борьба с трудностями и отношения с нашей «группой поддержки» (см. часть VI). План (см. следующую главу) — этап, необходимый для того, чтобы придать мечте форму и добиться результатов в своей дисциплине. На этом этапе мы обретаем всевозможный опыт и знания и доводим до автоматизма свои навыки, которые усваиваются, «накапливаются» и проявляются снова, уже естественным образом, на стадии творения, если мы знаем, как дать им волю. Долину Плана можно рассматривать как тренировку, которая готовит нас к соревнованию, или как этап подготовки, который предшествует созданию творческого произведения.

Земля Творения

Земля Творения — это уже не время мыслить или анализировать, это время концентрации, ощущений, полного отстранения, интуиции, изобретательности — всех инстинктивных, сложных для понимания качеств, на которые нам трудно повлиять напрямую. Основная задача на данном этапе — дать волю действию, ничего не контролировать, не оценивать, плохо или хорошо выполнено это действие, а устранить границы, препятствующие раскрытию своего таланта. Любопытно, что эффективность здесь связана с отстранением от самого себя (и от разрушающих мыслей, связанных с решаемой задачей). Спортсмен сам становится действием, а музыкант — музыкой. В этот момент «хороший потенциал» почти исчезает, о нем забывают. Одним словом, на этом этапе необходимо выпустить на свободу своего внутреннего творца. Земля Творения — наверное, самая удивительная и самая мистическая зона. Главы, посвященные ей, откроют тебе психологию личных достижений и человеческих поступков, которые иногда так противоречивы.

Некоторые качества могли бы занять свое место в другой сфере. Возьмем, к примеру, гордость: она одинаково необходима нам как в зоне Творения (в процессе соревнований), так и в зоне Мечты. Мы будем исходить из того, что амбициозность — это базовая черта, часть характера. Уверенность в себе также необходима на всех этапах, но мы поместили ее в самое начало — в зону, называемую землей Творения, так

как мы рассматриваем ее прежде всего как результат проделанной работы, которым можно будет в дальнейшем воспользоваться во время соревнования. Зоны Карты потенциала взаимосвязанны. Одно качество, помещенное в начало карты, может влиять на правильное развитие всех остальных качеств, и нам придется постоянно перемещаться из одной зоны в другую, переходить от мечты к действию, затем оставлять процесс поиска и посвящать себя творчеству, а в дальнейшем снова возвращаться к работе, не забывая время от времени задаваться вопросом о том, какая у нас мотивация.

Пройдя эту карту, ее важнейшие этапы (озеро Удовольствия, фонтан Правильной установки и далее), ее ловушки (колодец Безвыходности, мост Непринужденности, холм Двусмысленности и далее) и прилегающие зоны (море Внутреннего конфликта, вулканы Напряжения, океан Сомнения), ты сможешь лучше ориентироваться в своем внутреннем мире, определять внутренние качества и проводить связи между ними. Некоторые разберутся со своими желаниями, планами и намерениями, другие пересмотрят историю карьеры, проекта или жизни. Каждый может представить и собственную жизнь, спроектировать себя на свою карту, разобраться со своим увлечением, задать себе вопросы о том, какой путь начать, какие планы построить, чтобы однажды стать лучшей версией самого себя, — то, что мы символично представляем как гору Достижения.

Карта потенциала помогает изменить мировоззрение и выйти из зоны «нужно» и «надо лишь...», чтобы заговорить на метафорическом и творческом языке. Она выполняет функцию отвлекающего маневра: пока мы выбираем образы и слова для карты, чтобы символично представить наши мечты и проекты — мы говорим о себе, мы говорим «я», сами того не осознавая. Кроме этого, карта может мотивировать и помочь осознать свой личный путь, поскольку позволяет более широко посмотреть на проделанную работу: нам становится проще делать усилия, когда мы знаем, зачем их делаем и куда движемся.

Цифры, расположенные на карте в виде маршрута с указателями, соответствуют 36 зонам потенциала, перечисленным в легенде. Это качества и базовые понятия, связанные с достижением результата, которые, на наш взгляд, полезно проанализировать и представить в виде удобных карточек (см. часть IV). Таким образом, потенциал превраща-

ется в путь, и мы призываем каждого ступить на него и пройти по нему шаг за шагом, подобно рыцарю, идущему в поход.

На этом опасном ландшафте, в центре карты, возвышается Замок. Это место укрытия и покоя, призванное напомнить о двенадцати рыцарских ценностях, примерами которых в нашем дальнейшем повествовании станет ряд случаев фейр-плей, наиболее известных за всю историю спорта. В любой момент ты сможешь вернуться назад, если захочешь перечитать истории или описание великолепных чемпионов.

Вот ты и оказался за кулисами знаменитого *потенциала*. Став более конкретным, он принял форму. Стены, за которыми были скрыты разнообразие качества, рухнули, и перед тобой открылся путь. Теперь у тебя есть база, которая позволит приступить к размышлениям и действиям. В зависимости от своих потребностей и вопросов ты сам выбираешь, какую зону изучать, и тебе будет легче сформулировать свои проблемы. Наконец, наравне с уже ясно поставленными целями, направленными на развитие определенных технических и физических качеств, ты можешь держать в голове и те психологические свойства, над которыми тебе захочется поработать дополнительно. Ясно одно: если ты не умеешь талантливо пользоваться своим талантом, ты никогда не достигнешь вершины своего потенциала, и если тебе не хватает концентрации и усилий, то даже если ты лучший нападающий или обладаешь невероятным музыкальным даром, это вряд ли тебя к чему-нибудь приведет. Если ты не знаешь своих слабых сторон и не сумеешь преодолеть их перед соревнованием, сомнения могут овладеть тобой в самый решающий момент, помешают освободиться, и тогда ни одна сила мира не сможет тебе помочь. Если ты не способен контролировать свои эмоции и не любишь напряжение, у тебя будет мало шансов оказаться «в потоке». А завтра, если тебя спросят о твоих сильных сторонах, ты назовешь какой-то технический навык или физическую черту и, возможно, добавишь: смелость, власть над собой, открытость новым приключениям, умение хорошо играть при «плохой игре» или, может быть, даже способность быть «плохим учеником».

Следующая глава посвящена всем, кому посчастливилось иметь увлечение, амбицию, проект и кто готов «безрассудно» слушать голос собственной мечты.

ГЛАВА 2

У ТЕБЯ ЕСТЬ МЕЧТА, НО КАКОЙ У ТЕБЯ ПЛАН?

Представим, что у тебя есть мечта. Продумать план — значит задаться вопросом о том, что конкретно ты собираешься делать, чтобы ее реализовать. Это самый главный вопрос, он находится в центре карты долины Плана, он же является обязательным переходом от страны Мечты к земле Творения. План позволит перейти от мечты к действию: поставить перед собой одну или несколько простых и реализуемых целей на год, вооружиться способами их достижения, привить дисциплину и ограничить себя в чем-то — все это включает в себя *план*.

Талантливо пользоваться своим талантом

Идея заключается в том, чтобы взять все в свои руки, а не становиться пассивной жертвой обстоятельств. План побуждает принимать необычные решения. Когда мы концентрируемся на своем плане, мы естественно начинаем размышлять о ходе работы, о некоторых личных принципах тренировки, которые привносят в наш проект оригинальность, а со временем превращаются в наши глубинные убеждения. Множество маяков озарит твой путь и позволит двигаться вперед даже в трудные времена. Одним необходимо представить свой план на бумаге, другим достаточно проговорить и обсудить его со своим тренером или с близкими, чтобы постоянно держать его в голове. План помогает

осознать, что сама по себе идея не очень ценна, если ты не знаешь средств, необходимых для ее реализации. Мечта указывает нам, куда идти, план подсказывает, как идти. Первый вопрос: «С чего мне начать, чтобы достичь поставленной цели?» Как только ты задал этот вопрос, можешь задать и второй: «Действительно ли я хочу ее достичь?»

Проект в жизни

Мечтать — одно. Жить своей мечтой — другое. Это значит вводить ее в свою повседневную жизнь, каждый день закладывая новый кирпич в возводимое здание. Одни занимаются спортом, другие делают из спорта проект. Тот, у кого есть проект, имеет много шансов. Его усилия имеют смысл, поскольку они включены в общую картину. Он делает усилия не тогда, когда хочет этого, а когда необходимо двигаться вперед в своем проекте.

Мечта часто воспринимается как побег от повседневности, как что-то необычное. Почти нормальным считается несерьезно относиться к своей мечте, быть в ней любителем, при этом нередко мы ведем себя как профессионалы в сферах, которые не всегда заслуживают наших усилий. Чтобы начать всерьез воспринимать свою мечту, нужно составить ее план. Чем больше твоя жизнь сливается с твоей мечтой и планом, тем больше сами ограничения становятся смыслом существования, тем ярче твои успехи и тем дальше ты идешь. Чемпионы не воспринимают лишения как жертвы, они принимают их, потому что не могут жить иначе. Это их все, это их жизнь.

Некоторые никогда не покидают страну Мечты, никогда не открывают дверь в мир приключений. Они не знают, с чего начать, и остаются в неведении, в мечтаниях. Они хотят, чтобы все случилось само собой. Больше всего тех, кто несерьезно относится к своей мечте, потому что хотят перепрыгнуть сразу из страны Мечты на землю Творения, не исследуя долину Плана. Если взглянуть на карту, мы увидим, что такие люди теряются в лесной чаще, окружающей камень Проекта. Они действуют, но делают это неуверенно и неорганизованно, они прилагают усилия, но не имеют плана. Их цели далеки, тонут в долгосрочной перспективе («я хочу быть чемпионом»), и в итоге между их жизнью

и поставленной целью образуется пропасть. Обычно их планы слишком общи или банальны и похожи на те, какие разделяют все (я буду усердно работать, чтобы достичь этого). Усердно работать — допустим, но как? Чтобы достичь чего? Вся ценность плана заключается в персонализации целей и средств, и если это дальновидный план, то главная его ценность в том, чтобы направить свой замысел на краткосрочную перспективу (максимум на год) и уже сейчас понять, каким будет следующий шаг. Именно это и важно: большие расстояния состоят из маленьких шагов.

Те, кто не имеет плана, лишены ориентиров и часто меняют направление, принципы тренировки. Их план разваливается, они изо дня в день меняют тактику и в итоге перестают понимать, что они делают в данный момент. Они оказываются под влиянием настроения или обстоятельств. Сегодня они видят одного чемпиона и хотят быть похожими на него, завтра другого... Сегодня они много тренируются, на следующей неделе не тренируются совсем, затем перенапрягаются и получают травму и так далее.

Быть в поиске

Того, кто мыслит как чемпион, легко узнать по его потребности искать, понимать, постоянно подпитывать свое увлечение или свой проект новыми успехами, новыми открытиями и новыми сомнениями. Долина Плана — это прежде всего территория поиска.

Именно здесь формируются чемпионы. И если существует черта, которая их объединяет, то это жажда поиска. Приключение — это всегда любопытно: «До какого уровня я смогу достичь?», «Какие неизведанные зоны моего увлечения я еще смогу изучить?», «Какие моменты я могу улучшить?», «Чего мне не хватает для перехода на следующий этап?», «Что бы я мог сделать в следующем году, чтобы стать еще более подготовленным, еще более сильным?», «Как бы мне лучше организовать себя?», «Кто мог бы подарить мне этот новый опыт?», «Что для меня хорошо?». Когда ты прекращаешь это движение, ты отступаешь, поскольку другие движутся вперед. Лучший способ снова включиться — поставить перед собой новые цели, решиться на новые вызовы, вооружившись но-

вым планом. Когда мы находимся в застое и не знаем, почему это происходит, ответ всегда связан с поиском: замедление прогресса — результат менее активного поиска.

В погоне за мечтой или за карьерным ростом нам иногда кажется, что проблемы неразрешимы. Когда нас не оставляет мысль об их решении, мы *в поиске*. Чемпионы, как и большинство творческих людей, одержимы поиском. Они живут в мире страха, страха неудачи, поэтому работают. Чтобы быть хорошим исследователем, нужно еще и любить «поиск ради поиска», поскольку чаще всего, прежде чем найти, приходится не раз ошибиться. Ты знаешь, что выбрал правильный путь, потому что уже когда-то пошел не той дорогой. Добиться успеха — значит понять ошибку. Только ценой многочисленных заблуждений, экспериментов и конфликта взглядов, ценой этого «азартного упорства» можно найти свой стиль, свою изюминку, свой метод работы, свою дисциплину, свою идентичность борца (или героя своей пьесы), определить свои слабые стороны, метод, дисциплину, выбрать правильный план, правильного тренера, правильную команду; или найти свой поступок, поскольку правильный поступок — это результат творческого процесса, который является предметом постоянного поиска. Когда мы несколько лет в поиске, в конце концов перед нами открываются невероятные вещи. Мы достигаем такого эмоционального уровня, способны к такому восприятию, что можем невероятно тонко прочувствовать мир и даже прикоснуться к невидимому. Об этом говорит Стефан Диагана, чемпион мира 1997 года в беге на 400 м с барьерами: «Одна сотая секунды... Когда ты стремишься к идеалу, эта сотая доля обретает физическую реальность, измерение, она существует в пространстве. Ты начинаешь ее видеть»¹.

Великие атлеты, как и великие художники, никогда не удовлетворены собой и могут переосмысливать свою жизнь, бросая себе вызовы (художник Фрэнсис Бэкон в возрасте 80 лет признавался: «В моих картинах досадно то, что я теперь умею их писать»). Они никогда не доходят до цели и никогда не отступают от своего увлечения. Повторим еще раз: они до одержимости анализируют то, что их интересует. Именно это мы и называем «быть в поиске».

¹ Диагана Стефан — чемпион мира 1997 г. в беге на 400 м с барьерами. Интервью L'Équipe 19 августа 2005 г. — *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. авторов.*

Дисциплина и интенсивность (концентрация и усилие)

В жизни, а тем более в большом спорте успех зависит не столько от таланта, сколько от усилий, которые ты готов приложить, чтобы этот талант принес свои плоды. Мы все похожи, то, что нас отличает, — это усилия. Причина неудач стольких молодых спортсменов в том, что они «слишком талантливы». Это мешало им быть *в поиске*, иметь план, соблюдать дисциплину, в чем-то себя ограничивать. Они не доводят до конца свои планы не потому, что у них недостаточно необходимых для этого качеств, а потому, что у них нет того качества, которое позволяет раскрыть все остальные.

Дисциплину зачастую противопоставляют таланту. Те, кому от природы все дается легко, выбирают самый простой путь и не привыкли прилагать усилия для достижения чего-либо; а те, кому не приходится слишком рассчитывать на свой талант, полагаются на дисциплину. При этом одно не должно существовать без другого: дисциплина создает необходимые условия и правила для воспитания таланта.

Понятие «дисциплина» постепенно выходит из моды. Оно ассоциируется с военной муштрой, подчинением, отсутствием свободы, ограничениями. Сейчас предпочитают акцентировать внимание на креативности, оригинальности, индивидуальности. Но если ты хочешь быть действительно оригинальным, почему бы не создать для себя оригинальную дисциплину? Почему бы не рассмотреть дисциплину как собственное творческое изобретение? Говорить о плане, о создании своего плана — еще один, уже более заманчивый, вариант для дисциплины. Обучение в любой профессиональной спортивной школе начинается с обучения дисциплине. Это то, что называется «научиться учиться». Хороший тренер прежде всего учит *поведению*. Прежде чем поделиться опытом со своими учениками, он должен привить им манеры и правила физического поведения, которые помогут им лучше понимать его идеи. Чем больше он помогает им стать «интенсивными» в концентрации и в усилиях, душой и телом погрузиться в свое дело, тем больших успехов они добьются. «Если у тебя нет желания тренироваться, сократи время тренировки, а не ее интенсивность», — советует Андре Агасси в своих «Золотых правилах»¹.

¹ Men's Health, январь-февраль 2004 г.

Труд, концентрация и повторение — это основа дисциплины. Когда у Фреда Астера (лучший танцор в кино на все времена) спрашивали, как ему удалось выглядеть так естественно, он отвечал: «Я проделываю каждое движение по десять тысяч раз за день».

Можно представить концентрацию как «сосуд» или «кокон», внутри которого у таланта есть все условия, чтобы расти и однажды прорваться наружу или даже взорваться. Это может показаться странным, но чем строже рамки, тем свободнее твой разум и тем проще тебе самовыражаться. Не будем забывать, что и у художника есть своя дисциплина. Он должен выработать режим, найти свой ритм, следить за инструментами и так далее. Чтобы сконцентрироваться, ему нужно погрузиться в особую, личную, хорошо изученную атмосферу, и когда он творит, он уже сосредоточен только на этом и не может думать ни о чем другом. Этот личный поиск идеальных рабочих условий — часть создания художественного произведения.

Каждый сам выстраивает свою дисциплину. Используемые методы и принципы не так важны: главное — сделать нагрузку обычной частью своей повседневной жизни и уметь подолгу сохранять концентрацию на каком-то одном деле. Дисциплина формируется тогда, когда правила становятся автоматическими и у тебя уже почти нет необходимости о них думать (вставать в определенное время, соблюдать определенные ограничения или правила тренировки, повторять определенное упражнение, соблюдать определенную диету...). Когда правила понятны, даже если они трудны, ты к ним привыкаешь, и тебе становится легче. Наш организм, привыкший к нагрузкам, в итоге сам требует ежедневного выполнения упражнений.

Хорошая дисциплина та, которая позволяет каждому понять роль дисциплины. Дисциплина действительно эффективна, когда она осознанна, добровольна и становится частью мироощущения. Быть дисциплинированным — значит заключить договор с самим собой; каждый может прилагать еще больше усилий и становиться более требовательным, но самое трудное — оставаться таким же требовательным к себе в течение долгого времени. Те, кому это удается, поняли, что самый трудный путь всегда самый мотивирующий и самый оправданный по сравнению с более очевидным и доступным для всех путем; они осознали, что их успех по определению будет зависеть от их способности каждый день видеть, мыслить и действовать немного по-другому...

Об образе мышления спортсмена можно судить по многому: начиная от способности адаптироваться, несмотря на трудности, и заканчивая мелкими бытовыми деталями, например не забыть положить в рюкзак бутылку с водой или энергетический батончик. Можно считать, что ты овладел дисциплиной, когда ты воспользовался всеми шансами на успех даже в повседневной бытовой жизни; в итоге ты становишься человеком, «не ищущим легких путей». Трудности формируют нас, учат терпению и смирению, позволяют понять свою природу, свои пределы и подготавливают к возможному росту.

Талант — это не всегда то, во что верят и что видят. Пикассо однажды сказал: «Самое важное в работе то, чего не видно», то есть мышление, лежащее в основе работы, поиск, план... Настоящий талант заключается в том, чтобы превратить свои врожденные качества в исключительное мастерство. Не следует путать природный дар и мастерство, нужно понимать, что «гений» чемпионов кроется в их внутренних качествах (хорошая концентрация, усердие, внимание к деталям и так далее), которые на протяжении многих лет, с самого детства, были дополнением к физическим упражнениям. Настоящий талант чемпионов — это та самая внутренняя дисциплина, то есть способность талантливо пользоваться своим талантом.

**Исключительные цели = исключительные решения +
+ исключительные ограничения**

Ошибка, которую мы часто совершаем, заключается в том, что мы не соотносим свою цель с соответствующими ей решениями и препятствиями. Список целей оказывается амбициозным, а список средств для их достижения — банальным. Мечты часто грандиозны, а планы не продуманы. Отличные результаты не рождаются на пустом месте, они — результат отличного плана и отличной подготовки. Те, кто не имеет хорошего проекта или бросает его, терпят неудачу где-то в долине Плана, потому что не находят баланса между своими целями и действиями. Они не усвоили важную формулу: *цели = решения + препятствия*. Не существует исключительных людей, есть только исключительные условия. Людям, которым удалось превзойти себя, часто приходилось стал-

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым
Дюкасс Франсуа, Хамалидис Максис

МЫСЛИ КАК ЧЕМПИОН!

Думай, действуй, дерзай, побеждай!

Ответственный редактор Н. Галактионова

Редактор В. Измайлов

Художественный редактор А. Дёмочкина

Технический редактор Л. Сеницына

Корректоры Е. Бударгина, О. Левина

Компьютерная верстка Е. Днепров

В оформлении обложки использованы материалы
Shutterstock.com: © ExpertOutfit, © Net Vector

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 26.08.2024.
Формат 70×100 1/16, Гарнитура «Charter». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,7.

Тираж 3000 экз. G-AZB-33983-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака Азбука Бизнес
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
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
191024, г. Санкт-Петербург,
ул. Херсонская, д. 12-14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

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

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
Азбука Бизнес тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12-14-үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55

Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

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

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

