


В ГОЛОВЕ  
ПОБЕДИТЕЛЯ



САЙМОН МАРШАЛЛ ЛЕСЛИ ПАТЕРСОН

# В ГОЛОВЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

КАК ТРЕНИРОВАТЬ  
**МОЗГ** ТАК ЖЕ,  
КАК **МЫШЦЫ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 796.332.929  
ББК 75.578  
М11

Simon Marshall PhD, Lesley Paterson  
THE BRAVE ATHLETE: CALM THE F\*CK DOWN  
AND RISE TO THE OCCASION

**Маршалл Саймон, Патерсон Лесли.**

М11 В голове победителя. Как тренировать мозг так же, как мышцы / Саймон Маршалл, Лесли Патерсон; [перевод с английского Е. С. Котова]. — Москва : Издательство «Эксмо», 2025. — 400 с. — (Психология побед).

ISBN 978-5-04-220299-5

Сила начинается не в мышцах, а в голове.

Мысли определяют, сможете ли вы справиться со страхом, выдержать напряжение и довести начатое до конца. Эта книга о том, как натренировать мозг так же, как тело, и сделать его вашим главным союзником на пути к победам.

Тренируйся интенсивнее, беги быстрее и получай удовольствие!

УДК 796.332.929

ББК 75.578

© 2017 by Simon Marshall and Lesley Paterson  
© Котов Е.С., перевод на русский язык, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-220299-5

«Лесли Патерсон — одна из самых психологически стойких профессиональных спортсменок, которых я знаю, и Саймон Маршалл знает почему. Их особый соус наконец-то был разлит по бутылкам, и стратегии, описанные в книге «Смелый спортсмен», помогут атлетам любого уровня подготовки стать невероятно быстрыми».

**ТИМ ДОН**, ЧЕМПИОН МИРА ПО ТРИАТЛОНУ

«Забудьте о предельных достижениях; доктор Саймон Маршалл понимает самую важную составляющую спортивных результатов — сознание спортсмена. Его опыт — бесценный ресурс, помогающий спортсменам овладеть своими знаниями».

**ДЭВИД БЕЙЛИ**, КАНДИДАТ НАУК,  
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ  
ГОНОЧНОЙ КОМАНДЫ ВМС

«Моя подготовка и философия сформировались под руководством Лесли и под влиянием Саймона».

**ДЖЕССИКА СЕРРА**, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВЕЛОГОНЩИЦА

«Я восхищаюсь талантом доктора Саймона Маршалла как ученого и эксперта уже более двух десятилетий. В книге «Смелый спортсмен» он демонстрирует свой талант, переводя психологическую теорию в практические стратегии, помогающие спортсменам стать более уверенными, мотивированными и спокойными».

**ДОКТОР КИРСТЕН ДЭВИСОН**,  
ПРОФЕССОР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,  
ГАРВАРДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

«Эта книга поможет вам проникнуть внутрь себя, чтобы определить свои границы и с помощью Саймона и Лесли разбить их вдребезги».

**БОБ БЭББИТ**, ВЕДУЩИЙ РАДИО BABBITVILLE,  
ЧЛЕН ЗАЛА СЛАВЫ ТРИАТЛОНА В США

«Саймон и Лесли раскрыли суть, что требуется, чтобы быть смелым спортсменом. Речь идет о создании образа мышления, который будет работать на вас, а не против. Книга «Смелый спортсмен» — это бесценное пособие, которое поможет вам навести порядок в своей голове. К тому же это весело. Кошмар как весело».

**ФЛОРА ДАФФИ**, ЧЕМПИОНКА МИРА ПО ТРИАТЛОНУ

«Маршалл и Патерсон, представляя собой своего рода пост-западный дуэт, создают свою версию Уайатта Эрпа и Дока Холлидея. Только пистолеты и виски заменены докторскими степенями и мировыми титулами. В книге «Смелый спортсмен» они бросают вызов читателю, заставляя его схватиться за меч на полях психологических сражений в области спорта, но делают это с непрерывным весельем и пониманием».

**СКОТТ ТИНЛИ**, ДВУХКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА IRONMAN,  
АВТОР И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ

«Саймон и Лесли совмещают годы тренировок на мировом уровне в различных видах спорта с годами работы в академических кругах — и все это в реальном мире».

**ДЖАНЕЛЬ ХОЛКОМБ**, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЕЛОСИПЕДИСТ И ТРЕНЕР

«Я всегда боролся со своим внутренним «я» и демонами во время соревнований. Саймон научил меня не только с ними справляться, но и манипулировать ими таким образом, чтобы выйти на совершенно иной уровень».

**КАЙЛ ХАММЕЛ**, ЧЕМПИОН МИРА В СВОЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ IRONMAN70.3

«Лесли показала мне умение переносить страдания, как никто другой, с помощью стратегий, описанных в этой книге. Благодаря этим навыкам ни семья, ни спорт не подвергаются опасности, что приносит в мою жизнь столь необходимый баланс».

**БРЭНДОН МИЛЛС**, МАУНТИНБАЙКЕР В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

«Главная формула книги «Смелый спортсмен» — победить. Ее можно применить в любой сложной ситуации».

**ДОКТОР ЖАКЛИН КЕРР**, ПРОФЕССОР СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ  
И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,  
КАЛИФОРНИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ В САН-ДИЕГО

«Работа с Лесли и Саймоном стала одним из самых ярких впечатлений в жизни».

**МАУРИСИО МЕНДЕС**, ЧЕМПИОН МИРА XTERRA И ЧЕМПИОН IRONMAN70.3

**СМЕЛЫЙ  
СПОРТСМЕН**

ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕННЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ СПОРТСМЕН  
И В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ БАЛАНС,  
ТО ЭТА КНИГА НЕ ДЛЯ ВАС.

УСПОКОЙСЯ

И  
ПРОДОЛЖАЙ

САЙМОН МАРШАЛЛ, КАНДИДАТ НАУК  
ЛЕСЛИ ПАТЕРСОН

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	13
Вступление .....	17

## ОСНОВЫ

1. Привет, мозг!  
Взглянем на полтора килограмма безумия в вашей голове ... 23

## СЕРДЦЕ

*Развивай свою страсть, мотивацию и идентичность*

2. Хотелось бы больше походить на спортсмена  
Избавиться от неверного мышления о спортивном  
самоопределении ..... 47
3. Не думаю, что у меня получится  
Развитие уверенности и веры в себя ..... 77
4. Постановка целей — это не твоя проблема  
Секрет того, чтобы делать ..... 111

## КРЫЛЬЯ

*Как справиться с мелкими и крупными неудачами*

5. Другие спортсмены кажутся более выносливыми,  
счастливыми и крутыми по сравнению со мной  
Польза и вред сравнений ..... 139
6. Я толстый  
Как справиться с проблемой внешнего вида в мире  
спортсменов? ..... 159

7. Я плохо переношу травмы	
Как справиться с мелкими и крупными неудачами . . . . .	189
8. Люди обо мне беспокоятся	
Зависимость от спорта и постоянная потребность делать больше . . . . .	227

## **УЧИТЕСЬ НОВОМУ**

9. Не люблю выходить из зоны комфорта	
Как преодолеть страх . . . . .	259
10. Выживает сильнейший, а я нет	
Бороться с желанием бросить . . . . .	277
11. Мне нужно стать жестче	
Как научиться справляться с неудачами? . . . . .	292
12. Я продолжаю лажать	
Развитие джедайских навыков концентрации, чтобы стать лучше . . . . .	308
13. Я плохо справляюсь с давлением	
Как справиться со стрессом, с волнением и ожиданиями в день соревнований . . . . .	337
Эпилог . . . . .	381
Благодарности . . . . .	384
Индекс . . . . .	386
Об авторах . . . . .	395



# ПРЕДИСЛОВИЕ

[Лесли входит, всхлипывая.] «А он может идти на хрен!» Так, в прекрасном возрасте 20 лет Лесли закончила карьеру профессиональной триатлонистки. Тренируясь под руководством физиологов и специалистов в области спортивной науки, она познала темную сторону современной системы научного коучинга. Когда тебя игнорируют тренеры после неудачной гонки, когда получаешь обратную связь в виде таблицы Excel или когда тебе просто говорят, что ты никогда не станешь хорошей пловчихой или велосипедисткой, то вдохновение и мотивация куда-то пропадают. Эта пустота в сочетании с постоянной усталостью от бесконечных пробежек по тропинкам и дорожкам и приводят к критической точке. С 14 лет Лесли выступала на международном уровне, но разочаровалась и эмоционально отстранилась от спорта. Ей казалось, что тренеры воспринимают ее как пару ног и легких, не придавая значения тому, что она молодая девушка со своими мыслями и чувствами. Она не была такой наивной, чтобы считать, что результат не имеет значения. Это не так. Но вы думаете, кто-то выяснял, как добиться наилучшего результата от спортсмена? Столкнувшись с, казалось бы, непреодолимой философской дилеммой, она ушла на заслуженный отдых. Она продолжала материться, но уже без сил. Самое время выйти замуж. Кх-кх.

Тем временем я (Саймон) был занят получением кучи дипломов в области спортивной психологии и пытался помочь спортсменам делать все быстрее, выше и сильнее, думая голо-

вой. Поработав со спортсменами разных видов спорта, я понял, что моя строгая академическая подготовка не помогает мне в общении с реальными людьми. Не все так просто и понятно, как это описано в университетских книгах и курсах. Многие методики оказались полной ерундой, когда я попытался применить их на реальных спортсменах. Еще хуже то, что те не всегда честно говорили, помогает им это или нет.

Поэтому я тоже решил уйти. Я ушел из спортивной психологии и перешел на академический факультет поведенческой медицины в крупном университете. И вот мы, новоиспеченная супружеская пара, профессиональная спортсменка, которая закончила карьеру, и спортивный психолог, обсуждаем, как помочь спортсменам раскрыть их потенциал. Конечно, нам было чем заняться.

Мы совместили наши знания и опыт, чтобы создать собственную философию подготовки профессиональных спортсменов, в которой они рассматриваются как отдельные личности, а не просто набор цифр. Мы сосредоточились на проблемах, которые никогда не рассматривались в книгах по подготовке спортсменов: как развивать психологическую и эмоциональную устойчивость, чтобы лучше справляться с трудностями, совершенствоваться и преуспевать в спорте. Только вот сами спортсмены не просили об этом. Вместо этого они говорят что-то вроде: «В конце концов я просто сдался», «Мне просто нужно взять себя в руки», «Я плохо переношу травмы», «Я постоянно тренируюсь, но все равно чувствую себя толстой» или «Я плохо справляюсь с давлением». Это те проблемы, которые мы хотели решить.

Нашим первым пациентом стала Лесли, моя жена. Мы хотели перейти от слов к делу. Лесли решила продолжить карьеру и снова наслаждалась своим видом спорта. Она начала работать с Винсом Фичерой, тренером по велоспорту из Сан-Диего, который применял такие же нестандартные методы тренировок. Лесли изучила новые психологические методики. И за пять лет она выиграла три мировых титула по внедорожному троеборью и стала чемпионкой «Ironman»<sup>®</sup> 70.3. Ого, эта штука работает! Я был настолько вдохновлен и воодушевлен нашим новым подходом, что покинул стабильную профессорскую

должность и полностью сосредоточился на создании Brave Athletes.

Мы основали Braveheart Coaching и на протяжении нескольких лет тренировали спортсменов с разным уровнем подготовки, мотивации и возраста. Мы тренировали мужей, жен, подростков, бабушек, дедушек и даже целые семьи. Мы тренировали начинающих и опытных профессиональных спортсменов, чемпионов мира, людей, страдающих от психических или хронических заболеваний, людей, у которых не все в порядке в отношениях, влюбленных молодоженов. Людей, которые просто устали от того, что они устали. И мы извлекли важный урок: история спортсмена — это отправная точка для формирования смелости. Мы на собственном опыте убедились, какой потрясающий эффект на разум и тело оказывают тренировки на развитие выносливости.

Такой образ жизни не только делает вас быстрее и лучше, но и повышает осознанность, приводит к личностному росту, создавая основу для настоящих достижений, которые влияют как на жизнь, так и на спорт.

После 20 лет тренерской, консультационной и соревновательной деятельности в видах спорта, где требуется выносливость, мы решили обо всем этом написать. Это наша книга с особым соусом. Не важно, вы новичок, который готовится к своей первой гонке, опытный любитель, стремящийся к лучшим результатам, или профессионал и хотите стать более последовательным, эта книга призвана помочь вам справиться с мыслями и чувствами, которые в данный момент вас тормозят. Каждая глава посвящена популярной психологической или эмоциональной проблеме, с которой мы сталкивались на протяжении своей карьеры. Эти трудности представлены таким же образом, как их описывают спортсмены. Как минимум одна из них будет вам знакома. Мы расскажем подробно о психологии каждого препятствия и дадим советы, что можно сделать.

Мы хотим предоставить вам набор инструментов, которые необходимы, чтобы стать смелым спортсменом.