

Оглавление

Введение	7
Глава 1. До гробовой доски: семейная культура.27
Глава 2. Как укрепить свое подсознание? Упражнение № 141
Глава 3. Тренировка визуализации. Упражнение № 254
Глава 4. Постановка целей. Упражнение № 366
Глава 5. Смотрим на профессионалов — не на любителей! Упражнение № 482
Глава 6. Практикуем медитацию. Упражнение № 589
Глава 7. Учимся играть «по-мелкому». Упражнение № 6.99

Глава 8. Тренируйтесь не спеша.	
Упражнение № 7	107
Глава 9. Впахиваем в суровых условиях.	
Упражнение № 8	114
Глава 10. Расслабляемся	121
Эпилог	128
Об авторах	131
Список источников	135

Введение



В работу с головой или лень?

1997 год. «Лос-Анджелес Лэйкерс» играли с «Ютой Джаз» в пятом матче за титул чемпиона¹ Западной конференции НБА. «Лэйкерс» уступали в серии со счетом 1:3. Коби Брайант вел мяч. До конца матча оставалось пять секунд. По итогам этого поединка решалось, продолжат ли «Лэйкерс» борьбу за чемпионство в НБА или нет. Коби пересек середину площадки. До броска остается пять секунд... четыре, три... И он совершил бросок, который мог принести победу. Это был «сквозняк»!

**КОБИ ЗАПУСТИЛ «СКВОЗНЯК» В ПРЯМОМ ЭФИРЕ
В МАТЧЕ ПЛЕЙ-ОФФ!**

«Сквозняком» называют неточный бросок в баскетболе, после которого мяч не задел ни кольцо, ни щит.

¹ Строго говоря, это был полуфинал Западной конференции, поэтому «Юта», победив, только вышла в финальную серию Запада. — *Здесь и далее, если не указано иное, примечания переводчика.*

«Сквозняк! Сквозняк!» — скандировали зрители. Из-за этого «сквозняка» матч перешел в овертайм. Будущее «Лэйкерс» все еще висело на волоске, но я уверен, что Коби это нисколько не беспокоило. Он ведь был Мамбой, не так ли? Так вот, в овертайме Мамба запустил еще три «сквозняка»! В итоге целых четыре! Один из этих бросков мог сравнять счет в овертайме и спасти сезон для «Лэйкерс». В итоге поражение, и сезон для них завершился. Четыре «сквозняка» — конец шансам на чемпионство в том сезоне. Но ключевые слова здесь... В ТОМ СЕЗОНЕ!

Джерри Уэст, генеральный менеджер «Лэйкерс» в то время (ну и вы его знаете по силуэту, который стал логотипом НБА), сказал о четырех «сквозняках» Коби в решающем матче следующее:

«Я абсолютно уверен, что этот момент определил всю его карьеру. Знаете почему? Если любой игрок нашей команды исполнил бы “сквозняк”, а потом и второй, он побоялся бы бросить в третий раз. А Коби был бесстрашным. Думаю, за счет этого он и стал великим. Он не позволил бы себе потерпеть неудачу».

Джерри Уэст был прав почти во всем. Но бесстрашным Коби сделало именно то, что он ПОЗВОЛИЛ себе потерпеть неудачу.

Если вы больше ничего не почерпнете для себя из этой книги, хотя бы прочтите это. В социальных сетях и TikTok показывают только успешные действия. По-

звольте себе потерпеть неудачу. Позвольте себе промахнуться. Пусть мяч уйдет в аут от вас. Пускай вы не отберете мяч у соперника. Позвольте себе потерпеть неудачу! Только так вы сможете добиться успеха.

Для кого предназначена эта книга?

Для элитных спортсменов начальной, средней и старшей школы. Достаточно просто, не так ли? И если вы поймали себя на мысли: «Какие элитные спортсмены начальной школы, о чем вы?» — эта книга не для вас. На самом деле до того, как я углублюсь в ответ на вопрос, для кого эта книга предназначена, позвольте вам сначала сказать, для кого она не предназначена. Вы имеете право это знать, чтобы не тратить свое время, да и мое, если уж на то пошло. Да... как есть. Жизнь слишком коротка, чтобы читать книгу, которая написана не для вас. Поэтому давайте придем к общему знаменателю.

Для кого НЕ предназначена эта книга?

- Для тех, кто ищет простое решение для повышения психологической стойкости, «волшебную таблетку» для быстрого достижения результата.
- Для тех, кто не любит сложные разговоры о достижении новых высот успеха.
- Для тех, кому важнее просто быть вежливым со своими детьми.

Если вы попадаете в одну из этих трех групп, верните эту книгу в магазин, подарите ее кому-нибудь, кто готов потрудиться в поте лица, чтобы стать элитным спортсменом с ментальной точки зрения. Послушайте, я не пытаюсь хвастаться, ни в коем случае, но я разговаривал с Коби Брайантом, Чонси Биллапсом, Эрлом Бойкинсом, Джейсоном Ричардсоном, тренером Стивом Смитом и иже с ними. Я беседовал с бывшими профессиональными игроками и текущими атлетами элиты разных видов спорта. Молодежный спорт высших достижений не для тех, кто не хочет им заниматься. Поэтому, если вы не готовы окунуться в работу с головой, эта книга не для вас.

Однако если вы:

- готовы взяться за ум;
- готовы провести несколько непростых разговоров: в основном — с самими собой, но порой — и с партнерами по команде;
- готовы выслушать маму, папу или любого, кто читает версию этой книги для родителей;
- готовы потерпеть неудачу, чтобы потом добиться успеха;

то есть если вы готовы сделать все возможное, чтобы стать великим и психологически устойчивым человеком, то эта книга отлично подойдет для вас! Двигайтесь вперед в этом направлении!

До гробовой доски

Прежде всего, родители на вашей стороне. Не забывайте об этом. Да, понимаю, иногда они могут чертовски бесить, но именно родители будут вашей опорой до гробовой доски. И да, молодежь, если вы вдруг не знаете, что значит выражение «до гробовой доски»: они будут рядом до самого конца, несмотря ни на что. Будут изо всех сил поддерживать вас всю свою жизнь. Поэтому проводите с ними время, будто они вас понимают, поскольку... это так и есть. А теперь ХОРОМ произносим слово «семья» на счет «три»! Раз, два, три... СЕМЬЯ!

Второе: иногда они ошибаются, но без этого никак. А как иначе, это ведь не школа. Мы уже о реальной жизни говорим, и да: ваши родители будут что-то понимать не так и допускать ошибки, но... если это произойдет, они из кожи вон вылезут, но исправят ситуацию. Мой пример очень хорошо иллюстрирует Лавар Болл, как угодно к нему относитесь. Он забрал своего сына Ламело из школы, чтобы тот мог играть за границей. Да, он неправильно оформил документы, а из-за пребывания в Литве Ламело не допустили не только к участию в межшкольных соревнованиях высокого уровня, но и к поступлению в колледж.

Но где сейчас Ламело Болл? Среди элиты: он может похвастаться тем, что играет в НБА! Он стал «Новичком года» и сейчас продолжает играть в «Шарлотт Хорнетс»!

Мало кто знает, но вы сейчас будете в курсе: тренер Джон Лукас, основатель собственной программы John

Lucas Enterprises, в свое время выбранный на драфте¹ под первым номером «Хьюстон Рокетс», сделал все возможное для своего сына Джона Лукаса III. Я знаю об этом, потому что он поделился деталями в тренировочном лагере своего имени. Возможно, это не повлияло напрямую, но Джон Лукас III в конечном итоге провел в НБА 12 лет².

Как правило, об этих фактах почти никто не говорит, но Делл Карри сражался за Стефа, Джо прошел огонь, воду и медные трубы за Коби, а Ричард Уильямс положил всего себя для карьеры Винус и Серены. Родители бьются за детей до гробовой доски. Поэтому, как бы сильно они вас ни раздражали, помните: они поддерживают вас, поэтому (и это важнее всего!) и без вашей поддержки им не обойтись, вам нужно быть в одной команде.

Упражнения, с которыми вы неизбежно достигнете настроения чемпиона

Вы спросите: и почему ты так в этом уверен? Да потому что я сам пользуюсь этими упражнениями. Да, в плане психологической устойчивости я пережи-

¹ Д р а ф т — ежегодная процедура выбора профессиональными командами новых спортсменов, желающих вступить в лигу. Под первым номером обычно выбирается самый перспективный новичок и обычно слабой командой последнего сезона, чтобы поддерживать зрелищность. Чаще всего привлекает внимание в американских лигах (НБА, НХЛ, НФЛ, МЛБ, MLS).

² Двенадцать лет, но с перерывами: сезоны 2005–2007, 2010–2015, 2016–2017.

ваю не только взлеты, но и падения, однако эти упражнения всегда помогают мне найти правильное направление.

Эта книга станет вашим руководством для тренировок психологической устойчивости, и я советую вам часто пользоваться ею. Ее нельзя назвать одноразовой. Эти упражнения выполняли и выполняют лучшие спортсмены, иконы спорта, которых вы знаете и любите.

Я говорю о Майкле Джордане, Пеле, Винус и Серене Уильямс, Майкле Фелпсе, Коби Брайанте, Мисси Франклин и многих-многих других. Это работает! Просто нужно посвятить всего себя этому путешествию. И да: то, что упражнения длятся пять минут, не означает, что результат придет за столь же короткое время. Нащупать настрой чемпиона — долгий процесс, спешка здесь ни к чему. Уже прошло несколько лет, чтобы вы стали такими, какими являетесь сейчас. Отсюда до повышения моральной стойкости тоже потребуется некоторое время. Дайте себе это время. Наберитесь терпения к себе и к работе, которую нужно будет проделать, чтобы достичь этой цели. Как говорится...

Терпение и труд все перетрут

Убедитесь, что вас окружают люди, в которых вы нуждаетесь. Окружите себя людьми, которые сами стремятся стать лучше. Если ваше окружение стремится к обратному, то вам нужны другие люди. Да, я не шучу: все настолько серьезно.

Для тех из вас, кто живет в маленьких городах и населенных пунктах, у кого почти нет возможности выбирать людей или команды: окружите себя семьей. Помните, что именно они будут рядом с вами в любом случае, несмотря ни на что. Кроме того, на YouTube достаточно информации о баскетболе, футболе, волейболе, бейсболе и любых других видах спорта, о которых только можно подумать. Смотрите, изучайте ее, узнавайте больше и становитесь лучше. Подробнее об этом позже.

Как человек, который все это уже проходил и понимает вас, могу сказать, что это путешествие на 100% оправдывает все потенциальные вложения с вашей стороны. Достижение уверенности в себе, этот рост... они будут стоить каждой потраченной минуты.

Наши результаты

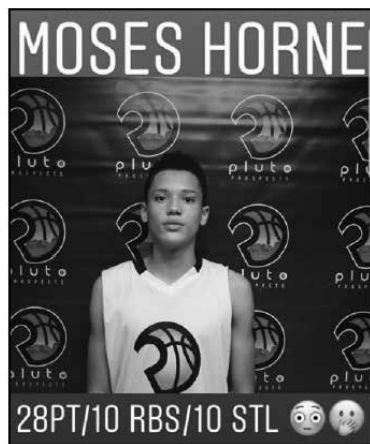
До конца матча осталось две минуты. Все родители и тренеры аплодируют и неистовствуют. Я пересекаю середину площадки и забиваю еще один трехочковый, уверенно выводя свою команду вперед. Последним броском я оформил свой первый трипл-дабл¹.

¹ Т р и п л - д а б л — баскетбольный термин, означающий, что игрок в одном матче набрал не менее 10 пунктов (двузначное число) в любых трех статистических показателях (коими могут быть очки, подборы, результативные передачи, перехваты и блок-шоты). По аналогии: двузначное число в двух показателях — дабл-дабл, в четырех — квадрупл-дабл (крайне редок, в НБА его достигали всего четыре раза в истории).

Благодаря этим упражнениям на психологическую устойчивость я смог добиться неплохой карьеры баскетболиста в средней школе. Я был в лагере CP3 Middle School Combine, что помогло мне попасть в CP3 Rising Stars. Также я посещал лагерь Джона Лукаса в Лос-Анджелесе, благодаря чему стал частью лагеря John Lucas' Elite Invitational в Хьюстоне, штат Техас (куда можно было попасть только по приглашениям). Словом, я был во многих спортивных лагерях с кучей привилегированных детей. Могу сказать одно: выжить там без психологической устойчивости — то еще испытание.

Благодаря моему настрою чемпиона мне предложили место в университетской команде после поступления в вуз. Благодаря моему настрою чемпиона я смог привлечь внимание некоторых ведущих команд Ассоциации американских университетов (AAU) своего штата, лучших школьных тренеров по баскетболу (даже из подготовительных учреждений) и тренеров колледжей высшего дивизионе NCAA (Национальной ассоциации студенческого спорта). И все это происходило с без пяти минут первокурсником ростом 185 сантиметров. На мой скромный взгляд, весьма неплохо.

Мозес Хорн,
28 очков, 10 подборов,
10 перехватов



Настрой чемпиона удивителен, и он работает! Эта книга — ваша карта по его достижению. Благодаря ей долгое путешествие покажется вам немного короче. Она поможет вам двигаться в правильном направлении, без лишних поворотов и обходных путей, которые вы наверняка могли бы пройти.

Пока вы не вошли в азарт, должен предупредить о некоторых проблемах и препятствиях, с которыми вам придется столкнуться на своем пути. Вам необходимо знать, что вас ждет. Поскольку если вы не будете подготовлены к препятствиям, которые будут вас подстерегать, то однозначно начнете с нуля! К сожалению, говорю по собственному опыту. Сейчас вам не нужны неудачи, которых можно избежать прямо на данном этапе. Итак, рассказываю вам, на что нужно обратить внимание.

Три основных препятствия на пути к настрою чемпиона

Почти каждый спортсмен, желающий повысить свою психологическую устойчивость, хотя бы раз столкнулся с этими тремя барьерами.

Препятствие № 1: текущие убеждения. Хорошо ли, плохо ли, но вы выступаете на своем текущем уровне, поскольку частичка вас самих верит в то, что вы ровно настолько хороши. В данный момент вы видите себя именно так, как себя показываете. Хотите быть психологически устойчивым — нужно себя та-

ким же и видеть. Я поделюсь с вами ментальными упражнениями: профессионалы выполняют их как раз для этого.

Препятствие № 2: сверстники/единомышленники. «Если девять ваших друзей на мели, вы станете десятым». Так сказал Стив Харви¹. Нравится вам это или нет, но вы сливаетесь с окружающей вас толпой. Если окружающие вас люди не являются психологически стойкими и выносливыми (или, по крайней мере, не работают над этим), то и вы такими не станете. На пути к психологической устойчивости и настрою чемпиона не могут находиться друзья, которые с вами не на одной волне.

Препятствие № 3: другие авторитеты. Возьмите на себя ответственность еще и за это. Вы себя так или иначе уже проявили, поэтому ваши педагоги и тренеры воспринимают вас на основании этого. Их будет трудно переубедить. Кроме того, если окружающие вас взрослые постоянно твердят: «Ты не сможешь», «У тебя не получится», «Это нереально», — абстрагируйтесь от этого, сохранив достоинство и не влезая в конфликты. На кону ваша карьера. У вас уже есть люди, которые будут с вами до гробовой доски. Что вам еще нужно? Не опускайте голову и продолжайте работать. А они вас догонят и наверстают упущенное.

¹ С т и в Х а р в и (род. 1957) — американский комик, актер и телеведущий игрового шоу Family Feud (аналог на российском телевидении — «Сто к одному»).

Мир не такой уж солнечный и приветливый: с чем приходится бороться

Неудач было много. Я терял полные сезоны, потому что не понимал некоторых вещей, и этим я с вами также поделюсь. Я испытал психологические трудности, возникающие, когда кто-то говорит, что ваш удел — скамейка запасных. У меня был вагон и маленькая тележка игр, когда единственный любимый вид спорта казался невыносимо тяжким трудом, который не приносил никакой радости. Я даже задавался вопросом, подходит ли мне спорт высших достижений или пора заканчивать. Все задаются этим вопросом.

Мохаммед Али задавался этим вопросом, когда в третий раз вышел на ринг против Джо Фрейзера. Флойд Мейвезер — младший сказал, что в моменты сомнений спрашивал себя, а подходит ли ему вообще бокс. Многие великие чемпионы задают себе эти вопросы, когда им бросают вызов. Не вы первый, не вы последний, кто задавался и задастся этим вопросом, но только вы сможете дать на него ответ за себя.

Для меня баскетбол — это жизнь, и я им занимаюсь всю жизнь. О вас я этого сказать не могу, вы сами должны выбрать для себя вид спорта. Но если это произойдет и вы примете решение, что этот спорт — на всю жизнь, то нужно идти ва-банк. Ибо попадут сюда очень немногие, а остальные молодые спортсмены, коих слишком много, будут вынуждены заниматься чем-то другим.

Режим настроек чемпиона изменил для меня все. Мне очень повезло. У меня получилось напрямую поговорить с такими чемпионами моральной стойкости, как Чонси Биллапс, Эрл Бойкинс, Джейсон Ричардсон и КОБИ БРАЙАНТ! Если хотите, то можете послушать мои интервью с ними в бесплатном подкасте *Hoopchalk*. Слышать их мысли напрямую — это дар, и я не принимаю его как само собой разумеющееся.

Только представьте себе: получить ключи к пониманию менталитета Мамбы в 13 лет. Мне удалось! Эта психологическая подготовка позволила мне узнать, как не беспокоиться по поводу неудачного выступления, когда эта тревога возникает, и я знаю, что делать, если возникнут ментальные проблемы. В этой книге я поделюсь с вами всем, чему научился.

И наконец, прежде чем мы перейдем к практической составляющей, предлагаю помочь вам развеять мифы, связанные с психологической подготовкой.

Разрушители легенд: настрой чемпиона

Знаю, прямо сейчас многие из вас, вероятно, думают: «Мозес! Хватит разминок! Хватит тянуть! Давай уже приступать, хочу настрой чемпиона!» Но, как и перед любыми физическими упражнениями, разминка очень важна. Правильная разминка убережет вас от травм, а эта книга — упражнение для вашего разума,