



UNI  CORN  
book

**МЕГА БЕСТСЕЛЛЕРЫ**  
в мини-формате

ТИМ ГРОВЕР  
совместно с Шари Уэнк

# МАНИФЕСТ ВЕЛИКОГО ТРЕНЕРА

Как стать из хорошего спортсмена  
великим чемпионом

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 796.323.2(73)  
ББК 75.556  
Г86

Tim S. Grover with Shari Lesser Wenk  
RELENTLESS: From Good to Great to Unstoppable

**Гровер, Тим.**

Г86 Манифест великого тренера : как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Тим Гровер, Шари Уэнк ; [перевод с английского П. И. Михеева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — (UnicornBook. Мегабестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-216246-6

Более двух десятилетий легендарный коуч Тим Гровер был наставником таких спортсменов, как Майкл Джордан, Коби Брайант, Дуэйн Уэйд, и еще нескольких десятков легенд. Он впервые рассказал все психологические приемы, чтобы сломать себя и собрать заново абсолютно нового, совершенного человека.

Тим открывает все слабые и сильные стороны человека, которые он сможет использовать в спорте, бизнесе и любых других сферах жизни! Контролировать и адаптироваться к любой ситуации. Находить болевые точки и атаковать соперника.

УДК 796.323.2(73)  
ББК 75.556

© 2013 by Relentless Publishing, LLC.  
The edition is published  
by arrangement with Scribner,  
a Division of Simon & Schuster Inc.  
© Михеев П. И., перевод на русский  
язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-216246-6

*Моим родителям,  
Сурджиту и Раттан Гровер,  
чья любовь и поддержка научили меня  
быть поистине непреклонным.  
Всем, что у меня есть, всем, чем я стал,  
я обязан им.*



# I

## Не думай

**В** 10 ВЕЧЕРА черный Chevrolet Suburban подъехал к воротам Attack Athletics, моего тренировочного комплекса в западной части Чикаго. Ничего необычного. Профессиональные спортсмены в любое время суток приезжают в место, где у Майкла Джордана, Коби Брайанта и Дуэйна Уэйда есть свои личные шкафчики. Здесь тренируются, играют в мяч и просто общаются с себе подобными многие суперзвезды.

Но в этот вечер в зале находится всего один парень, и никто не знает, что он там. Ни его команда, ни СМИ, ни его семья. Его команда сейчас в гостинице в двух тысячах миль от этого места; репортеры разрывают его телефон звонками и сообщениями.

Время действия — самый разгар плей-офф NBA. Парень через семьдесят два часа должен вернуться на игровую площадку.

Прошлым вечером весь мир смотрел, как он, болезненно хромая, покидал игру. И теперь все хотят знать, что происходит. Цел ли он? Может ли он играть? «Я в порядке», — сказал он на пресс-конференции после игры. «Он в порядке», — сказал тренер, который понятия не имел, где сегодня его звезда. «Ему окажут медицинскую помощь, и он будет готов играть», — сказал генеральный менеджер, который уже знает, что игрок и близко не подойдет к тренировочному персоналу команды.

Наконец, уединившись в номере гостиницы своей команды, он делает один звонок на секретный номер, который есть в записной книжке многих спортсменов со всего света.

— Мне нужна помощь, — говорит он.

— Когда ты сможешь сюда приехать? — отвечаю я.

Если ты — элитный спортсмен, добраться до меня так, чтобы об этом никто не узнал, несложно: заказываешь билеты на самолет, берешь своего охранника и отправляешься, конфиденциальность гарантирована. Обычно трудности начинаются после приезда. И не важно, нужно ли тебе срочное вмешательство, длительная программа или психологический пинок под зад.

Некоторые парни думают, что заполняют бумаги и немного поупражняются, а уже через час с них пот течет ручьем и их рвет в мусорное ведро.

Но в тот вечер игрок и я знали, что настоящая проблема — не физиологическая. На дворе — конец сезона, травмы есть у всех. Ничего серьезного за несколько часов я не исправлю, а персонал команды и сам бы справился с обычными ушибами и болью. Давайте говорить начистоту: человек не станет втайне садиться в самолет и лететь две тысячи миль, чтобы ему положили лед и намотали бинты. Мы можем приспособиться к ограничениям: подкорректировать бросок, прыгать — вот таким образом, приземляться — таким, сделать то перед игрой, а это — в перерыве, поколдовать с кроссовками. Временно игнорировать боль. Тебе будет неприятно? Смирись. Раскладываю всё по полочкам, ничего не оставляю на волю случая. Если он сделает всё согласно плану, физически он будет готов к игре. Во всяком случае, настолько, насколько это вообще возможно.

Но психологически это уже другая история... и именно поэтому он позвонил мне. Он слышит, как люди говорят: будет ли он готов, сможет ли справиться с задачей, не потерял ли в скорости. И теперь он уже сам не уверен.

Он начинает чувствовать давление. Внешнее давление, которое отвлекает и мешает сосредоточиться, в отличие от внутреннего, заставляющего тебя преодолевать всё на своем пути.

И вместо того, чтобы отключиться от всего этого и довериться своим инстинктам и способностям, он думает.

Он пролетел две тысячи миль, чтобы услышать эти два слова: «*Не думай*».

Ты уже знаешь, что должен сделать, и знаешь как.

Так что же тебя останавливает?

Чтобы стать лучшим — и в спорте, и в бизнесе, и в других сферах жизни, — никогда не бывает достаточно просто добраться до вершины. Ты должен на ней удержаться, а потом забраться еще выше, потому что кто-то сзади всегда пытается тебя нагнать. Большинство людей удовлетворяет отметка «достаточно хорошо». Но, если ты хочешь быть неудержим, эти слова для тебя ничего не значат. Быть лучшим — значит распланировать свою жизнь так, чтобы никогда не останавливаться. Достигнув желаемого, идти дальше, к следующей цели. А затем пытаться достичь еще большего.

Непреклонный.

КОБИ ГОВОРИТ, ЧТО ХОЧЕТ  
ШЕСТЬ КОЛЕЦ? Я ХОЧУ,  
ЧТОБЫ У НЕГО БЫЛО СЕМЬ.

Если это относится к тебе, то эта книга описывает твою жизнь. Ты — один из тех, кого я называю Чистильщиками, то есть самых ревностных и упорных соперников, каких только можно представить. Ты не признаешь ограничений. Ты молча и напряженно делаешь то, что требуется, чтобы получить желаемое. Ты понимаешь ненасытное пристрастие к успеху — оно определяет всю твою жизнь.

Если ты пока не видишь себя в этом описании, поздравляю: ты отправляешься в путешествие, меняющее жизнь, — на поиски силы, которая у тебя уже есть.

Дело не в мотивации. Если ты читаешь эту книгу, ты уже замотивирован. Осталось превратить это в действие и результаты.

Можно весь день читать воодушевляющие речи и всё равно не понимать, как добиться желаемого. Само желание чего-то никуда не ведет. Пытаться стать кем-то, кем ты не являешься, помочь не может. Ждать, чтобы кто-то или что-то разожгло в тебе огонь, тоже бессмысленно.

Так что же делать?

Поверь: всё, что тебе нужно, чтобы стать великим, у тебя уже есть. Все твои амбиции и секреты, твои самые темные мечты... они ждут, когда ты их выпустишь.

Что тебя останавливает?

Большинство людей сдаётся потому, что все говорили им о том, чего они не могут. Понятно, в зоне комфорта оставаться намного проще. Вот и сидят они на заборе и не могут решиться, не могут начать действовать.

Но если ты сам не сделаешь выбор, он будет сделан за тебя.

Пора перестать слушать, что все другие советуют тебе делать, учат, как вести себя, говорят, что ты должен чувствовать. Пусть они судят о тебе по твоим достижениям, и только по ним. Не их дело, как ты достигаешь своей цели. Если ты непреклонен, то для тебя нет полумер, нет «мог бы», «следует» или «возможно». Не говори мне, что стакан наполовину полон или наполовину пуст. В стакане либо что-то есть, либо нет.

Решай. Делай. Действуй. Преуспевай. Повторяй.

Всё, что написано в этой книге, служит поднятию твоего стандарта безупречности, выходу за пределы того, что ты уже знаешь и о чем думаешь, за пределы того, чему другие пытались тебя научить. Коби говорит, что хочет шесть колец? Я хочу, чтобы у него было семь. Парень говорит мне, что хочет оправиться от травмы

за десять недель? Я поставлю его на ноги за восемь. Хочешь сбросить пятнадцать килограммов? Сбросишь семнадцать. Так становятся неудержимыми, не ставя себе ограничений. Не только в спорте, но во всем, чем ты занимаешься. Я хочу, чтобы ты жаждал большего и получал всё, что пожелаешь.

Мне не важно, насколько, как ты думаешь, ты хорош или насколько великим тебя считают другие — ты можешь стать лучше, и станешь. Быть непреклонным — значит требовать от себя больше, чем мог бы от тебя требовать кто угодно другой. Быть непреклонным — это знать, что каждый раз, когда ты останавливаешься, ты всё еще можешь сделать большее. Ты должен сделать большее.

В тот момент, когда твой разум думает: «Готово», твои инстинкты говорят: «Дальше!»

Чего ты не найдешь в этой книге, так это кучи мусора о «страсти» и «внутреннем стимуле». У меня нет никаких позитивных стратегий для мечтателей, которые обожают говорить о том, как «мыслить за пределами шаблонов». Нет никаких шаблонов.

Я покажу тебе, как перестать думать о том, что бы такого придумать, и, наконец, сделать что-то.

На этих страницах ты прочитаешь многое о таких чемпионах, как Майкл Джордан, Коби Брайант, Дуэйн Уэйд, и многих других успешных людях из мира спорта и за его пределами. Но книга эта — не о баскетболе, я не скажу тебе, как стать следующим Майклом Джорданом. Никто никогда не станет Майклом Джорданом, и Коби с Дуэйном будут первыми, кто со мной согласится. Будешь ли ты играть в баскетбол так, как кто-то из этих ребят? Наверное, нет. Сможешь ли ты что-то вынести для себя из их подхода к работе, непреклонного напора и безукоризненной сосредоточенности на своей цели? Безусловно. Удастся ли тебе увеличить свои шансы на успех, изучая тех, кто его уже добился, и тех, кто этого не смог? Разумеется.

Успех не равносителен таланту. В мире полно невероятно талантливых людей, у которых так ничего и не получается. Они приходят, делают что-то и, если у них не получается, винят всех вокруг. Почему? Потому что считают, что таланта должно быть достаточно. Это не так. Если ты хочешь стать по-настоящему успешным, тебе не может быть достаточно «очень неплохо». Тебе нужно добавить еще одну деталь.

Послушай, я не психолог, не психиатр и не социальный работник. Я не сидел десятки лет в учебных классах, изучая и собирая информацию