
СТАНЬ ТЕМ, КТО СПЛОТИТ
СВОЮ КОМАНДУ
и приведет ее к победам

ДЖОН О'САЛЛИВАН · ДЖЕРРИ ЛИНЧ

МЕНТАЛИТЕТ
ЛИДДЕРА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 796
ББК 75.5
М50

The Champion Teammate:
Timeless Lessons to Connect, Compete and Lead in Sports and Life

John O'Sullivan, Jerry Lynch

О'Салливан, Джон, Линч, Джерри.

М50 Менталитет лидера. Стань тем, кто сплотит свою команду и приведет ее к победам / Джон О'Салливан, Джерри Линч; [перевод с английского Т. А. Коваль]. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Психология спорта).

ISBN 978-5-04-200527-5

Как стать игроком, который внесет значимый вклад в команду и приведет ее к победам? Какие качества нужно развивать и на что обратить внимание?

В этой книге вы найдете полезные советы, примеры из жизни выдающихся спортсменов и практические упражнения, которые сможете применить в своей команде.

Благодаря новым знаниям вы улучшите атмосферу в команде, укрепите командный дух и станете непобедимым коллективом. Ведь вместе вам всё по плечу!

УДК 796
ББК 75.5

- © Original English language edition published by Changing the Game Project.
- © 2023 by John O'Sullivan and Jerry Lynch. License arranged by Waterside Productions, Inc and Synopsis Agency. All rights reserved.
- © В оформлении обложки использована фотография: Lightspring / Shutterstock / FOTODOM. Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM
- © Коваль Т. А., перевод на русский язык, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-200527-5

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
Начинай изнутри	7
Путь Чемпиона	9
Удачное соавторство для этой книги	12
Психологическая безопасность	13
«Быть» vs «Действовать»	15
«Мы», а не «Я»	15
Важные вопросы	17
Как работать с этой книгой	17

Часть I БУДЬ НА СВЯЗИ

Победа в игре взаимоотношений	25
1. Будь поддерживающим	28
2. Устанавливай стандарты, а не правила	35
3. Учись влиять	42
4. Будь термостатом, а не термометром	47
5. Отдавай бескорыстно	54
6. Люби от души	59
7. Встань на место другого	65
8. Смирись с инвестиционным сезоном	71

Часть II СОРЕВНУЙСЯ

Победа в соревновательной игре	79
9. Бей по камню	82
10. Выигрывай сегодня	89
11. Не реагируй. Отвечай!	94
12. Развивай выносливость	102
13. Привыкай к дискомфорту	110
14. Развивай полезные привычки, избавляйся от плохих.	117
15. Смирись с неудачами	126
16. Сначала полетай на стуле	132
17. Подави негативное мышление	139

Часть III ЛИДЕРСТВО

Победа в игре лидерства	147
18. Возьмись за шланг	150
19. Убирайся в раздевалке	155
20. Иди со смиренным сердцем	161
21. Подкрепи слово действием.	167
22. Погладь драконов	172
23. Дай каждому определенную роль	177
24. Учись серфить	183
25. Выбирай радость	189
26. Пройди от благодарности к величию	194
27. Не торопись, и придешь вовремя	200
Заключение. Будь нерушимым	207
Отзывы	211
Библиография	216
Об авторах	219

ВСТУПЛЕНИЕ

НАЧИНАЙ ИЗНУТРИ

Пока мы дописывали нашу книгу «Менталитет лидера. Стань тем, кто сплотит свою команду и приведет ее к победам», подошел к концу чемпионат мира по футболу 2022 года. На одном из самых захватывающих мундиалей всех времен и в самом, без сомнения, грандиозном финале, который когда-либо проводился, Аргентина победила Францию и завоевала свой третий титул чемпиона мира. Под руководством своего 35-летнего талисмана Лионеля Месси, который на протяжении своей карьеры завоевал все титулы, кроме титула чемпиона мира, Аргентина в финале повела 2:0, пропустила два мяча, в овертайме повела 3:2, снова позволила сравнять счет и, наконец, победила в серии пенальти. Месси поцеловал золотой трофей, поднял его над головой, и этот итог турнира закрепил за ним репутацию величайшего игрока всех времен.

Для нас двоих, пишущих эту книгу, ЧМ-2022 стал благодатной почвой для изучения выдающегося партнерства игроков, командной динамики, оптимальных результатов и лидерства. Сборные, в которых не было суперзвезд (например, Марокко и Хорватия), добрались до полуфинала, в то время как звездные команды, такие как Бельгия, Германия и Сенегал, даже не вышли из группы. Что же позволило некоторым коллективам игроков стать эффективной командой, в то время как другие так и не смогли сплотиться?

Это торжественное мероприятие, вероятно, стало лебединой песней не только для Лионеля Месси, но и для его принципиального соперника, 37-летнего Криштиану Роналду. Месси к тому времени семь раз становился обладателем «Золотого мяча», награды, ежегодно вручаемой лучшему футболисту мира. У Роналду таких призов пять. У обоих поистине звездная карьера. Оба били рекорды результативности в разных клубах и странах, установили множество достижений и завоевали десятки трофеев в национальных чемпионатах, Кубках и Лиге чемпионов. Португалия с Роналду выиграла Евро-2016, а Месси и Аргентина выиграла Кубок Америки в 2021-м. Год за годом они подталкивали друг друга к новым вершинам мастерства. Единственное, чего не хватало каждому из них, — это медали победителя чемпионата мира.

Несмотря на то что каждый из них поддерживает себя в отличной физической форме и продолжает выступать на высоком уровне, с возрастом их физические показатели снижаются. Они больше не прессингуют так активно и не обладают такой скоростью, как в свои двадцать лет. Их блестящая техника и видение поля позволили им продолжать играть на самом высоком уровне, но во время ЧМ-2022 года их пути разошлись.

На этом необычном мундиале сборная Аргентины состояла из молодых игроков, которые боготворили Месси и отдавали себя без остатка, чтобы завоевать для него титул. Была разработана тактика, направленная на то, чтобы выжать из Лео максимум, и у команды был тренер, который понимал, как Месси может лучше всего помочь. Лео забил семь мячей, выиграл чемпионат мира и закрепил за собой репутацию национального героя.

Португалия, напротив, уступила. Роналду плохо отреагировал на замену в матче группового этапа. В 1/8 финала его не было в старте, и команда провела свой лучший матч на турнире. Он провел только последние 40 минут про-

игранного четвертьфинала, а после матча ушел с поля, не пожав руку и не поблагодарив болельщиков. Это произошло вскоре после расторжения его клубного контракта с «Манчестер Юнайтед». Месси был непревзойденным командным игроком и увеличил свое наследие. Роналду отвлек внимание и, к сожалению, вновь дал повод к очернению своей репутации.

Мы рассказываем эту историю в качестве предисловия к нашей книге, чтобы проиллюстрировать, каково это — быть командным игроком с характером чемпиона. ЧМ-2022 наглядно показал, что наличие одних только способностей никогда не делает человека выдающимся командным игроком, а собрание звезд редко является залогом успешного, чемпионского коллектива. Отдельные звезды, сосредоточенные только на себе, могут приносить вам очки, голы или какие-то другие награды, но командные игроки с чемпионским характером — это нечто гораздо большее. Они объединяют и стимулируют команду, создают безопасную, высокоэффективную среду и помогают укрепить и поддерживать связь с чемпионской культурой.

ПУТЬ ЧЕМПИОНА

Давайте поговорим о том, как стать чемпионом и почему мы назвали эту книгу «Командный дух. Стань тем, кто приведет команду к победе». Исключительные командные игроки демонстрируют поведение, присущее чемпионам. Но кто такой чемпион? И почему важно быть командным игроком?

Прежде всего, чемпион — это не кто-то, кем человек становится... когда-нибудь! Это тот, кем вы являетесь, когда демонстрируете определенные качества и черты характера чемпиона. Это ежедневное стремление практиковать привычки и поведение чемпиона, описанные в этой книге. Мэтт Бут, выдающийся тренер университетских команд по не-

скольким видам спорта, тесно сотрудничавший с Джерри, говорит так:

«Путь чемпиона начинается задолго до любой победы или результата. Быть чемпионом — значит развивать характер, веру, доверие и любовь. Быть чемпионом — значит противостоять невзгодам и расти, преодолевая препятствия. Быть чемпионом — значит не бояться неудачи и понимать, что неудача — наш главный учитель в жизни. Быть чемпионом — значит всегда следовать стандартам и ценностям и нести ответственность друг за друга на протяжении всего пути. Быть чемпионом — значит жертвовать индивидуальными показателями или целями, понимая, что вместе мы всегда будем идти дальше. Быть чемпионом — это ваш выбор, и он никогда не будет определяться каким-либо результатом или выигранным чемпионатом».

Командный игрок с характером чемпиона для нас — это исключительный партнер по команде. «Путь чемпиона», по словам ученого Джозефа Кэмпбелла, это «путешествие героя», одиссея взлетов и падений, приобретений и потерь, в котором вы посвящаете себя исследованию безграничного человеческого потенциала. Майкл Мерфи в своей книге «Гольф в Королевстве» («Golf in the Kingdom») называет тех

Командный игрок с характером чемпиона для нас — это исключительный партнер по команде.

из нас, кто находится в такой одиссее, «астронавтами внутреннего космоса». Быть чемпионом — это пуститься во внутреннее путешествие, в ко-

тором есть место страсти, любви и сердечности. Результат на табло — это побочный результат внутренних побед. Основные уроки, изложенные в этой книге, помогут вам победить ваши внутренние страхи, разочарование, усталость и неуверенность в себе.

Важно знать, что быть чемпионом не всегда означает носить медаль на шее или поднимать трофей над головой. Это

означает обладать особыми качествами чемпиона: смелостью, упорством, выдержкой, бесстрашием и готовностью страдать и делать все возможное для достижения успеха. Вот что такое командный игрок с характером чемпиона.

Важно знать, что быть чемпионом не всегда означает носить медаль на шее или поднимать трофей над головой.

На самом деле, большинство чемпионов, которыми мы имели честь руководить, в том или ином сезоне могли не завоевать ни медали, ни трофея, ни командного титула. Но у них были все необходимые качества, чтобы соревноваться как чемпионы, даже если их преследовали неудачи, если они допускали ошибки и терпели фиаско. Их уверенность основывалась на способности восстанавливаться после поражений, что позволяло им оказывать влияние на свою команду, продолжая изо дня в день постепенно стремиться к улучшению.

В книге, которую вы держите в руках, представлены четкие, простые в применении и всегда актуальные уроки того, как стать командным игроком с характером чемпиона, будучи коммуникабельным, соревнуясь и лидируя. Она предлагает уникальный, творческий, внутренний подход, помогающий создать атмосферу заботы друг о друге, побуждает практиковать лидерство, идущее на пользу команде, развивать конкурентоспособность. Все это помогает повышению уверенности в себе. В книге не будет сказано «как надо»: мы используем свой жизненный опыт, чтобы направлять, стимулировать, вдохновлять и наделять вас большей осознанностью, чтобы вы стали лучшим партнером. Вы сможете им стать постепенно, по нарастающей, последовательно. Вы получите «правильные знания», уроки, извлеченные из опыта тысяч командных игроков с характером чемпиона, с которыми мы работали на протяжении многих лет, и сможете прожить свою жизнь и сыграть свой матч, будучи тем самым вышеупомянутым игроком.

УДАЧНОЕ СОАВТОРСТВО ДЛЯ ЭТОЙ КНИГИ

Мы бы хотели скромно заявить с самого начала, почему мы считаем, что мы идеально дополняем друг друга для написания этой книги. Нам посчастливилось изучать и развивать высокоэффективную культуру спорта на всех уровнях. Как специалисты по лидерству, эффективности и командной культуре мы путешествуем по всей планете, работаем с организациями из мира спорта и топ-командами, которым необходимо конкурентное преимущество, товарищество и чувство принадлежности, которые есть у всех великих спортивных коллективов.

Мы гордимся тем, что были тесно связаны с созданием и поддержкой более ста мировых, национальных и университетских чемпионских культур. Среди них команды NCAA¹ в таких университетах, как Стэнфорд, Огайо-Стейт, Гарвард, Коннектикут, Джорджтаун, Айова, Сиракьюс, Мэриленд, Дьюк, Северная Каролина, Рутгерс, Мидлбери, Эмхерст, Колби, плюс Военно-морская академия США, а еще мы участвовали в профессиональных спортивных мероприятиях с тренерами и спортсменами в НБА, НФЛ, НХЛ, MLS, NLL и PGA. Пятьдесят пять из наших команд выходили в «Финал четырех» в NCAA. Множество команд в олимпийских видах спорта, а также на клубном и университетском уровне проверили на себе действенность нашего подхода к культуре, эффективности и лидерству.

Везде, куда мы ни отправляемся, тренеры, генменеджеры, спортивные директора и сами атлеты постоянно говорят нам, что они жаждут достичь двух важных целей в спорте. Во-первых, все они хотят, чтобы у них была сильная, позитивная командная культура с чувством принадлежности, которая включает в себя более высокие уровни ответственности перед партнерами, конкурентоспособности, заботы, а так-

¹ Ассоциация студенческого спорта США и Канады.

же взаимопонимания в игре и в жизни. И во-вторых, им нужна среда, которая способствует психическому здоровью и благополучию их спортсменов, предоставляя им психологическую безопасность, инклюзивность, разнообразие и уважение.

Основная задача нашей книги «Менталитет лидера. Стань тем, кто сплотит свою команду и приведет ее к победам» — помочь вам, вашей команде и вашей организации достичь этих целей. Наше стремление — предоставить вам те же уроки, стратегии и инструменты, которые мы использовали для создания и поддержания всех этих чемпионских культур за последние сорок лет работы. Мы будем руководить вами и наставлять вас при создании среды, в которой вы и ваши партнеры сможете быть собой, чувствовать себя в безопасности, быть свободными, соперничать и процветать. Таким образом, мы поможем вам испытать больше радости, веселья, удовлетворения и успеха на поле и в жизни, ведь вы станете командным игроком с характером чемпиона и лучшей версией себя.

Но как достичь этих целей? И какие ваши качества как партнера помогают другим чувствовать себя в безопасности, защищенными и готовыми самоотверженно выполнять свою работу, независимо от количества минут, которые они проводят на соревнованиях? Как понимать, в какие моменты быть лидером, а когда уметь подчиняться? Мы подробно рассматриваем эти темы в нашей книге, и она вдохновит вас на то, чтобы вы общались, соперничали и лидировали как чемпионы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Если вы хотите быть командным игроком с характером чемпиона, вы должны способствовать созданию того, что научный сотрудник Гарварда Эми Эдмундсон называет психо-

логически безопасной средой. Этот тип коллективного взаимодействия Эдмундсон описывает как «уверенность в том, что команда не будет унижать, отвергать или наказывать кого-то за высказывание своего мнения. Это описывает климат команды, характеризующийся межличностным доверием и взаимным уважением, в котором люди чувствуют себя комфортно, будучи собой».

Вот вам пример этого концепта: в 2012 году «Гугл» запустил проект «Аристотель» — исследование, на которое были потрачены миллионы долларов. Его целью было понять и создать идеальную командную среду. Специалисты проанализировали десятилетия академических исследований о командной работе, а затем разобрали 180 команд сотрудников внутри самого «Гугла», искали паттерны поведения, исходя из хобби, вознаграждений, образования и других факторов. Никаких паттернов не обнаружилось.

Исследователи продолжили работу и наконец поняли, что ключевой элемент, выделяющий наиболее высокоэффективные команды среди менее успешных, — психологическая безопасность. Это был ключ к созданию эмоционально и интеллектуально эффективных культур, команд и взаимодействий между партнерами.

Психологически безопасная среда может быть требовательной, но не должна унижать. В ней могут быть очень высокие стандарты, пока есть общая цель, которая четко определена и принята группой. У команды может быть сильный лидер, но атмосфера в ней также должна давать возможность другим голосам быть услышанными. И она должна позволять людям быть уязвимыми, быть людьми, а не просто спортсменами.

Книга, которую вы держите сейчас в руках, даст вам силы, вдохновит и научит вас создавать психологически безопасную среду и таким образом позволит вам и вашей команде раскрыть ваш полный человеческий потенциал.

«БЫТЬ» VS «ДЕЙСТВОВАТЬ»

Мы часто используем слово «быть» в этой книге. Мы специально хотим, чтобы наша книга избегала того, чтобы стать еще одной из множества книг «как надо», излишне зацикленных на методике «делания». Мы не просто существа, которые выполняют действия, мы люди. Мы учим вас «быть», функционировать сейчас и воплощать собой процесс «бытия» командным игроком с характером чемпиона. Мы считаем, что быть им — это осознанный выбор, образ жизни, решение, которое вы принимаете каждый день.

Командный игрок с характером чемпиона — это человек, который пребывает в каждом моменте осознающим себя, смелым, терпеливым, счастливым, заботливым, готовым к самопожертвованию, благодарным, неустрашимым, любящим. Он готов соревноваться и обладает многими другими качествами «бытия», которые характерны для исключительных партнеров. Таким образом, командный игрок с характером чемпиона — это не что-то, что вы делаете, это кто-то, кем вы решаете быть. Или не решаете быть. Это часть вашей идентичности. Это решение, которое мы все должны принять сами за себя, и наша книга поможет вам сделать этот выбор.

«МЫ», А НЕ «Я»

Люди часто спрашивают Джоко Уиллинка, легендарного офицера, автора книг и блогера, о главном качестве его коллег по спецподразделению «Морские котика». Вы, воз-

Командный игрок с характером чемпиона — это человек, который пребывает в каждом моменте осознающим себя, смелым, терпеливым, счастливым, заботливым, готовым к самопожертвованию, благодарным, неустрашимым, любящим.