

СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие Кэтрин Дэвидсдоттир	7
Введение	17
Глава 1. РЕШИМОСТЬ	29
Глава 2. ВЫДЕРЖКА	43
Глава 3. ПОЗИТИВНОСТЬ	57
Глава 4. ПРИНЯТИЕ НЕВЗГОД	67
Глава 5. УВЕРЕННОСТЬ	83
Глава 6. МАКСИМИЗАЦИЯ ВРЕМЕНИ	101
Глава 7. ПРОЦЕСС	117
Глава 8. КОНТРОЛЬ	133
Глава 9. ПЕРЕВЕРНУТЬ СТРАНИЦУ	145
Глава 10. СМирЕНИЕ	155
Глава 11. КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕВОСХОДСТВО	165
Глава 12. САМООБЛАДАНИЕ	175
Эпилог	187
Об авторе	191

ВВЕДЕНИЕ



*Джентльмены, мы будем стремиться
к совершенству, и мы будем неустанно
стремиться к нему, зная при этом, что никогда
не сможем его достичь. Но путь к нему
и будет совершенством.*

Винс Ломбарди — младший

Раз в год тысячи весьма своеобразных фанатов съезжаются в Карсон, в калифорнийский StubHub Center. Большинство из них загорелые, в татуировках и ярко одетые. У них у всех одинаково суровый внешний вид, но это не главное из того, что их объединяет; в первую очередь они выделяются крупным телосложением, которое является отличительной чертой их племени. Все они — атлеты.

Таковы Игры по кроссфиту — гавань самых физически подготовленных людей на Земле.

Я сижу вместе с ними, как один из них, на трибунах футбольного комплекса StubHub, ожидая, когда Кэтрин

Дэвидсдоттир примет участие в восьмом турнире Игр по кроссфиту 2016 года (или, как Кэтрин весь день с опаской выражалась, «в нашей тренировке по подъему по канату»). Это происходит примерно в середине соревнований, но с таким же успехом вполне сойдет за наш выпускной экзамен — самое серьезное физическое и умственное испытание за всю неделю, с которым Кэтрин, вероятно, и столкнется.

Если бы мне предложили сделать выбор между тем, что бы тренировать спортсмена с талантом выше среднего или того, кто обладает психологической выносливостью, я бы выбрал первое (возможно, вы удивитесь, услышав это). Не потому, что я считаю талант фактором более важным, а потому, что знаю: в моих силах научить человека быть психологически выносливым. За последние десять лет тренировок, приведших спортсменов к вершинам самого изнурительного вида спорта в мире, я видел, что делает с талантом психологическая выносливость. Наблюдал, как она поднимает спортсменов из середины группы на пьедестал почета. Чемпионы 2016 года, и мужчина, и женщина, — оба мои клиенты, и они обязаны своими титулами образу мыслей, который был с трудом выработан. Я тренировал спортсменов на шести чемпионатах мира и понял, что мало что оказывает такое большое влияние, как психологическая выносливость.

Существует много заблуждений относительно трактовки понятия психологической выносливости. Из-за этого людям трудно практиковать и совершенствовать ее. Большинство думают, что психологическая выносливость — это

то, с чем мы рождаемся, как голубые глаза или веснушки. Ничто не может быть дальше от истины. Мы можем обусловить нашу решимость превосходством или слабостью, устойчивостью или жесткостью. В наших лучших проявлениях психологическая выносливость может заполнить пробелы, которые оставили открытыми наш талант и наша практика. И это может привести нас к вершине 20-футового* каната, когда легкие горят, руки налиты свинцом, а соперники дышат нам в затылок.

Это факт, на который я очень рассчитываю, ожидая начала выступления Кэтрин. Соревнование называется «Ползущая улитка» (Climbing Snail), и оно состоит из трех раундов 500-метрового забега по насыпи футбольного стадиона, двух подъемов по канату, 40-футового толкания «улитки», за которым следуют еще два подъема по канату. Как описал это комментатор Игр по кроссфиту Пэт Шервуд, «замечательное сочетание веселья, невыносимости и неизвестности».

Неизвестность — это отличительная черта Игр по кроссфиту. Каждый год на Играх проводятся новые соревнования и используется новое оборудование, что позволяет проверить способность участников адаптироваться на ходу. В прошлом году это была «свинья», 580-фунтовый** предмет вроде холодильника, который атлеты должны были

* 1 фут составляет приблизительно 0,3 м; соответственно, 20 футов — это примерно 6 м. — *Прим. перев.*

** 1 фунт составляет приблизительно 0,45 кг; соответственно, 580 фунтов — это примерно 263 кг. — *Прим. перев.*

перевернуть на поле. За год до этого они бежали, неся мешки с песком размером с одеяло для пикника. В текущем году это «улитка» — 400-фунтовый* цилиндр, наполненный песком и обитый красной тканью. «Улитка» была специально создана для этого соревнования на Играх по кроссфиту — никто из спортсменов никогда раньше не тренировался с «улиткой», в зоне разминки «улиток» нет, и атлетам не разрешается даже прикасаться к ним до начала выступления.

«Улитка» — главная неизвестная в этом событии, но не единственная. Канаты тоже отличаются от обычных. Почти в каждом спортивном зале мира канаты тянутся от пола до потолка, но для этого мероприятия они были укорочены. Они свисают над толстыми красными защитными матами, не доходя пяти футов. Укороченный канат немного меняет правила игры — вместо традиционного подъема, который большинство атлетов могут совершать во сне, им придется выполнять подъем по канату без помощи ног, потому что ногами можно пользоваться только на самом верху.

Это будет труднее для всех спортсменов, но особенно сложно для Кэтрин. Подъем по канату является ее ахиллесовой пятой с 2014 года, когда на региональном отборочном турнире она упала на пол в состоянии эмоционального срыва и не смогла заработать путевку на Игры.

Я улыбаюсь этому воспоминанию. Как это часто бывает, самые темные времена Кэтрин со временем оказались

* Приблизительно 181 кг. — *Прим. перев.*

лучшим, что могло с ней случиться: пропустив Игры по кроссфиту в 2014 году, она переехала в Бостон, чтобы тренироваться со мной, и в итоге удивила всех, выиграв Игры 2015 года. После того эмоционального срыва в 2014 году мы неустанно работали над ее психологической выносливостью (а также тренировали верхнюю часть тела), чтобы Кэтрин больше никогда не попадала в подобную эмоциональную ситуацию.

Тем не менее подъем по канату — это угроза, нечто такое, что нужно пережить. То, что он появился в этом соревновании вместе с неизвестной «улиткой», лишь добавило неопределенности. Обычно я знаю, как Кэтрин выступит на той или иной тренировке, но это не какая-то конкретная тренировка. Единственное, что нам точно известно, не дает особого утешения: в подобном событии существует немалый риск (или огромное преимущество). Одна ошибка, особенно при подъеме по канату, может стоить более минуты, что на Играх может означать разницу между десятым и пятнадцатым местом.

Я жду, когда начнется заход Кэтрин. Переживаю и нервничаю.

«Улитки», оставшиеся от предыдущего захода, разбросаны повсюду, как странные марсианские тюки сена. Я сижу с Мэттом О'Кифом, агентом Кэтрин и моим близким другом. Мы наблюдаем, как небольшая команда, занимающаяся оборудованием, изо всех сил пытается вернуть «улитки» на место. Они толкают их группами по двое, и это хорошее напоминание о том, какие сверхлюди эти атлеты. Когда их

так много здесь, они делают экстраординарные вещи легко, словно без усилий.

Наконец на поле появляются атлеты из второго захода. Кэтрин находится на 13-й полосе, прямо посередине. С того места, где я сижу, мне видно, как выражение ее лица становится жестче. Брови хмурятся, глаза сужаются. Пальцы подергиваются, пока она ждет начала. Дэйв Кастро, директор Игр по кроссфиту, начинает десятисекундный отсчет. Кэтрин наклоняется вперед и опускает голову.

Раздается стартовый сигнал, и двадцать самых сильных женщин в мире бегут по футбольному полю, чтобы побороться за место в забеге по насыпи. Насыпь какая-то ужасная. Это всего лишь 500-метровая петля, но она поднимается и опускается по пятиэтажным ступеням стадиона и крутым склонам. «Это достаточно долго, чтобы начать отчаиваться», — говорит позже полушутя-полусерьезно канадский кроссфит-спортсмен Патрик Веллнер.

После первого забега нет большого отрыва, и все девушки легко преодолевают первые два подъема по канату, чтобы добраться до «улитки» более или менее одновременно. С того места, где я сижу за финишной линией, это зрелище выглядит странно: женщин не видно за двадцатью красными цилиндрами, и поэтому кажется, что «улитки» катятся по полю сами. Второй раунд Кэтрин проходит в умеренном ключе; большинство соперниц значительно опередили действующую чемпионку. Но Кэтрин все чувствует и ведет себя умно. Я слегка разжимаю руки. В третьем, финальном раунде она набирает темп, когда другие женщины начина-

ют сдавать: обгоняет пятерых человек на финальном забеге и возвращается к своему канату среди лидеров.

Кэтрин быстро преодолевает первые два подъема, затем делает пробежку к своей «улитке» и занимает шестое место в общем зачете. Она вскидывает руки в воздух и радуется этому соревнованию так, словно выиграла его. Она опередила обеих своих главных соперниц, Тиу-Клер Туми и Сару Сигмундсдоттир, что хорошо для ее позиции в таблице лидеров, но в восторге она не позтому. Она радуется, потому что ее выступление соответствовало нашему духу — она максимально использовала каждую минуту мероприятия и стремилась к совершенству, несмотря на ее нелюбимое упражнение и невозможность физически сравняться со своими конкурентами.

Такой образ мыслей, эта преданность соревновательному совершенству — вот что отличает Кэтрин от других в кроссфите. Именно по этой причине она дважды становилась чемпионкой. В спорте, где различия в физических способностях ничтожны, Кэтрин выделилась с помощью умственной игры, которая не имеет себе равных.

Неужели она родилась такой? Нет, отнюдь, ведь всего два года назад Кэтрин столкнулась с невзгодами на региональных соревнованиях и на свое падениеотреагировала эмоциональным срывом. До того как она стала двукратной чемпионкой мира, Кэтрин была незрелой, эмоциональной и слабовольной. Мышление, которое привело ее на вершину пьедестала почета на Играх по кроссфиту, было усвоенным поведением.

Чемпионский образ мыслей — это не какая-то врожденная черта характера, которая у вас есть или отсутствует, основанная на ДНК, судьбе или просто глупом везении. Это хорошая новость для всех нас. Она означает, что благодаря глубокой и осмысленной практике мы все можем сформировать и отточить чемпионский образ мыслей и использовать его для улучшения всего, что важно для нас. Вот о чем эта книга: как вы можете перенять образ мыслей, который я применил для подготовки атлетов-чемпионов, и использовать его в своей жизни.

На самых высоких уровнях каждый является лучшим. Как вам стать лучше лучших?

Если вы атлет, участвующий в Играх по кроссфиту, то это вопрос, на который вы тратите много времени. Каждый участник Игр обладает огромной физической и умственной силой. Есть области, где он немного более яркий или ему приходится трудиться чуть больше, но в целом различия в физических способностях незначительны. Так как же тогда тренироваться, чтобы выйти на первое место?

Готовя спортсменов к Играм по кроссфиту, я следую иерархии развития, описанной в приведенной ниже пирамиде. Все начинается с развития личности, черт характера, необходимых для достижения высокого уровня. Эти черты характера позволяют моим атлетам следовать строгому процессу, направленному на то, чтобы каждая минута каждого дня приносила пользу для улучшения и прогресса. Этот процесс позволяет нам максимально использовать каждую унцию их способностей, которые, в свою очередь, формируют нашу стратегию.



Большинство людей сосредотачиваются на двух главных составляющих — способностях и стратегии. Если вы играете в команде по американскому футболу, ваши способности — это сила и тренировка в зале и на поле. Нужно тренировать ускорение, ловкость и силу. Нужно тренировать более быстрый бег на 40 ярдов* и улучшать жим лежа. Для футбольной команды стратегия состоит в том, чтобы лучше разбираться в правилах игры; это специфический язык и методы игры, разработка планов сражений от игры к игре и реализация своих умений на поле.

* 1 ярд составляет приблизительно 0,9 м; соответственно, 40 ярдов — это примерно 37 м. — *Прим. перев.*