

ПЕРЕЛОМНЫЙ
МОМЕНТ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

ФЕРГЮС
КОННОЛЛИ

ПОБЕДНАЯ
СТРАТЕГИЯ
НА ПРАКТИКЕ



Москва
2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 796.07
ББК 75.7
К64

Dr. Fergus Connolly
with Phil White
GAME CHANGER:
The Art of Sports Science

Коннолли, Фергюс.

К64 Переломный момент: победная стратегия на практике / Фергюс Коннолли ; [пер. с англ. С. А. Минина]. — Москва : Эксмо, 2019. — 472 с. : ил. — (Спорт изнутри).

ISBN 978-5-04-091447-0

Известный мировой тренер Фергюс Коннолли рассказал, как побеждать с помощью анализа игр и тренировок, ориентированных на конкретных спортсменов.

Благодаря большому опыту работы тренером в футболе, баскетболе, а также с элитными военными подразделениями он создал методику, по которой максимально просто анализировать и улучшать работу как отдельного игрока, так и связки.

УДК 796.07
ББК 75.7

ISBN 978-5-04-091447-0

Copyright © 2017 Fergus Connolly & Phil White. Originally published by Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.
© Минин Станислав Александрович, перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	8	Качественные наблюдения	104
ВВЕДЕНИЕ	11	Переосмысление Уитни и Форда	115
Как читать эту книгу	13	Игровой партнер	120
		Отталкиваться от игры	125
		ПРИМЕЧАНИЯ	126

Часть I. ИГРА

Глава 1

ЧТО ПРОИСХОДИТ

НА САМОМ ДЕЛЕ

Хаос	21
Хаос, фракталы, теория систем	21
и принципы	22
Ошибка Ньютона	27

Глава 2

ПРИНЦИПЫ ИГРЫ

Принципы командных видов спорта	33
Единство макропринципов	36
Состояние	40
Основы: макроситуации, микроситуации и макропринципы	53

Глава 3

ИГРОВАЯ МОДЕЛЬ

Выработка игровой модели	55
Идентичность команды	57
Принципы игры	61
Законы командной игры	67
Парадоксы игры	73
Макропринципы командных видов спорта	83
Микропринципы в командных видах спорта	84
Игровой план	94
Качественная оценка	103

Часть II. ИГРОК

Глава 4

МОДЕЛЬ «ЧЕТЫРЕХ КОМПОНЕНТОВ»	135
Технический компонент	135
Тактический компонент	138
Психологический компонент	140
Физический компонент	147

Глава 5

ИГРОК В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА	157
Что такое игровой опыт?	157
Личность	159
Происхождение легенды	166
Здоровье	170

Глава 6

ЧЕЛОВЕК-АТЛЕТ	177
Система систем	177
Как работает наш организм	178
Биотрансформационная макросистема	178
Структурно-анатомическая макросистема	186
Метаболическая макросистема	187
Эндокринная макросистема	189
Нервная макросистема	190
Личность	194

6 СОДЕРЖАНИЕ

Глава 7		Глава 12	
ПРИНЦИПЫ ИГРОКОВ	200	ЭВОЛЮЦИЯ ПОДГОТОВКИ	263
Макропринцип доминирования	200	Мы не учимся, мы получаем опыт	263
Облегчение функций	200	Модель тонуса-усталости	264
Оценка и перспектива	201	Парадокс периодизации	264
Макропринцип компенсации	201	Почему периодизации не существует	275
Макропринцип ограничивающих факторов	202	Принцип вертикальной интеграции	276
Макропринцип		Морфоцикл и недельный ритм	278
функциональных минимумов	204	Морфологическое программирование	280
Игровые компоненты и развитие карьеры	204		
Максимальный эффект			
доминантных качеств	205		
Соприкосновение систем	208	Закон невидимости	282
Качественное		Сосредоточимся на основных вещах	283
и количественное измерения	209	Готовясь побеждать	284
Управление человеческими системами	210	Морфоцикл	287
Обнаружение стресса и управление им	213	Принцип исполнения	289
Игровые характеристики	221	Принцип комплексного прогресса	290
		Принцип предрасположенности	290
		Принцип стабилизации игры	290
		Принцип постоянного развития	291
Глава 8			
СРАВНИТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ	224		
Сравнение игроков	224		
Игровые и позиционные характеристики	226		
Глава 9		Глава 14	
ГОТОВНОСТЬ К МАТЧУ	227	МЕТОДОЛОГИЯ	293
Готовность играть, готовность к матчу		Макроопыт в рамках морфоцикла	293
и потенциал	227	Психофизиологическая макромодель	304
Качество подготовки и выступлений	230	Принцип приостановки и усиления	317
ПРИМЕЧАНИЯ	232	Принципы организации морфоцикла	323
		Обучение команды	335
		Морфологические соображения	337
		Особенности подготовки спортсмена	349
		Макроприращение	349
Часть III. ПОДГОТОВКА	237		
Глава 10		Глава 15	
ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА	243	ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В СПОРТЕ	356
Социальные ритмы	243	Концепция оптимизации	356
Биологические ритмы	247	Поучительная история о молодости и опыте	360
		ПРИМЕЧАНИЯ	361
Глава 11			
ПОД НАГРУЗКАМИ	253	Часть IV. ТРЕНЕР	
Практика, воздействие и эффект	253		
Обучение, адаптация, привычка	255		
Эмоции и инстинкты	258	Глава 16	
Миф о восстановлении после тренировки	260	ШЕСТЬ ПОБЕДНЫХ ПРАВИЛ	371
		Правило первое. Знание	371

Правило второе. Люди — главное	371	Глава 21	
Правило третье. Интенсивность и качество	372	ПСИХОЛОГИЯ ГРУППЫ	418
Правило четвертое.		Посыл — внешний и внутренний	418
Индивидуальный подход	372	Физиологическая сторона психологии	419
Правило пятое. Подготовка	373	Культ и вера	421
Правило шестое. Поддержка	373	Знак успешности	422
		Психология племени	423
		Высшая цель	423
		Система убеждений в группе	424
Глава 17			
ЧЕТЫРЕ МАКРОПРИНЦИПА ДЛЯ КОМАНД,			
КОТОРЫЕ ХОТЯТ ПОБЕЖДАТЬ	375		
Макропринцип скромности	375	Глава 22	
Макропринцип голода до побед	378	КУЛЬТУРНАЯ МОДЕЛЬ	425
Макропринцип честности	380	Иерархия потребностей	425
Макропринцип упорства	381	Принцип веры	425
		Опыт Apple	429
		Эволюция вместо революции	431
		Обнаружение сильных сторон	431
		Книга откровения	432
Глава 18			
ЛИДЕРСТВО	385	Глава 23	
Знай свою территорию	385	СОСТАВ КОМАНДЫ	434
Вера	387	Вторая лучшая команда	434
Помощь — путь к лидерству	388	Путь развития игрока	436
Найти комфорт в дискомфорте	389		
Ответственность и умение дать отчет	389	Глава 24	
Тонкая грань между распределением			
обязанностей и отказом от них	390	СОВРЕМЕННЫЕ	
Неустанное движение к совершенству	390	СОЦИАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ	437
Правило постоянного лидерства	393	Зависимости и злоупотребление	437
		Этика организации	439
		Модель развития игрока	441
		Работа тренера в эпоху СМИ и соцсетей	442
Глава 19			
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УГРОЗЫ	397	Глава 25	
Обособленность, эго и отсутствие безопасности		ПОБЕЖДАЮТ ЛЮДИ	447
397		О чем вы говорите?	447
Ответственность, а не роли	398	Управление хаосом	450
Эргономика человеческой		Знать людей	451
коммуникации	404	Как мы относимся к другим	454
Операция прошла удачно,		Верьте в лучшее в людях	454
но пациент умер	405		
		ПРИМЕЧАНИЯ	455
Глава 20			
ИНОВАЦИИ И ДЕВЯТЬ НАИБОЛЕЕ		ДВЕНАДЦАТЬ ВЫВОДОВ	459
ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ СЛОВ	409	СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	461
Те, кто меняет правила	409	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	464
Золото достается поселенцам	410		
Аналитика	411		
Как взаимодействуют человек			
и машина	414		
Имплементация	415		

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я люблю эту игру — американский футбол.

Каждое утро я вскакиваю с кровати и горюю желанием поскорее попасть на работу. Начало сезона — как рождественское утро. Это чудесный вид спорта. В нем есть все: выносливость, скорость, мастерство, нагрузки и волнение.

Мне кажется, что эта игра лучше всего позволяет оценить мужчину. Он проходит испытание состязанием. Единственное, что может сравниться со взлетами и падениями, трудностями и победами, которые переживает игрок, — это работа тренера.

Быть футбольным тренером — одно из самых чудесных занятий. Молодые люди каждый день проходят физические и умственные испытания. Мы сталкиваем одного игрока с другим, куем железо железом, сталь — сталью, закаляемся в жаркой печи игры. Мы превозмогаем сложности, мы боремся за то, чтобы создать волшебные мгновения, которые каждый уик-энд приводят в трепет тысячи зрителей.

Кто понимает это лучше нас?

Для меня написать предисловие к книге Фергюса — это честь. Все, что помогает нам, тренерам, помогает и молодым людям в нашей стране. Например, эта книга. Мы находимся в привилегированном положении, и нам необходимо постоянно учиться у экспертов, профессионалов, первоходцев в разных областях. Это может быть как спорт, так и военное дело, бизнес, технология, наука, любая другая дисциплина, которая помогает нам достичь общей цели — победить. Главный вызов — быть частью

команды, которая борется за достижение общей цели. Мы с Фергюсом посвятили этому свои жизни и карьеры.

«Команда. Команда. Команда». Сколько помню себя, столько я слышал эти слова, постоянно, тренировался ли я или завтра-кал. Я рос в семье тренера, отец делился со мной своим опытом, я слушал его рассказы о работе с великими. Когда мне было около семи лет, мой отец начал трудиться в Мичиганском университете. Он стал помощником легендарного Бо Шембехлера. Передо мной тогда открылся новый волнующий мир знаний. Так прошло мое детство — в семье, где в ходу были любовь и состязательность, пре-ломленные по большей части призмой американского футбола.

С ранних лет я знал, что хочу стать тренером. И дело было не только в том, что мне хотелось продолжить дело отца, или в том, что мой брат Джон пошел по его стопам. Просто на меня так глубоко повлияли тренеры, чьим примером я вдохновлялся всю жизнь. Когда я рос, то еще одним человеком, который преподал мне несколько жизненных уроков посредством американского футбола, был Том Миник, шериф в округе Уоштено. Потом я учился у многих великих тренеров и людей, таких как мой шурин Том Крин, Эл Дэвис, Бо Шембехлер и, конечно, мой отец, Джек Харбо. У тренеров, как у учителей и проповедников, есть редкая, особенная возможность — положительно влиять на молодых людей, причем не только на спортивной площадке.

Конечно, моя главная любовь — это американский футбол. Но все командные виды

спорта могут воспитывать молодых людей. Я по-прежнему многому учусь, когда смотрю бейсбол, соккер, баскетбол и другие игры. По мне лучший способ узнать, на что способен мужчина или женщина, — это наблюдать за преодолением ими трудностей на тренировке и за тем, как они используют полученные навыки на стадионе в день игры. Это воплощение полной самоотдачи ради единственной цели.

Меня часто спрашивают о том, что изменилось в профессии тренера. Разумеется, за последние годы мы стали лучше понимать футбол. Мы знаем больше о самой игре, тренировках, правильном питании, о многом другом. Прочитав эту книгу, вы тоже приобщитесь к этому знанию. Однако цели тренерской работы и природа игроков остаются неизменными. Поэтому мы должны продолжать учиться, развиваться и бороться.

Я тренер, и моя работа не ограничивается тем, что происходит на поле. У меня есть долг перед каждым игроком как личностью, чей рост и развитие доверили мне и моим помощникам. Вот почему модель, о которой пишет Фергюс, очень важна: для него здоровье игрока в центре всего того, что мы делаем. Спортсмен — прежде всего личность, и лишь во вторую очередь он футболист. Еще мне кажется очень важным целостный взгляд Фергюса на те качества, которые проявляются во время тренировки и игры. Мы слишком часто сосредотачиваемся на силе,

скорости, моци, других физических факто-рах. И они, конечно, значимы. Но нам также следует более внимательно относиться к техническим, тактическим и психологическим элементам игры — и о них вы узнаете больше на страницах этой книги.

Известны слова моего отца: «Ворвись в этот день с энтузиазмом, какого не видело человечество». Но немногим известна вторая часть этой фразы: «И не давай водить себя за нос». Это означает, что не нужно заниматься глупостями, слушать всякую чушь, нельзя позволять никому использовать тебя. Я призываю вас помнить эти слова, читая книгу. И будьте уверены: в ней вы найдете много качественной информации, которая обогатит вас, заставит сомневаться в том, что вы уже знаете, и, наконец, сделает вас более просвещенным тренером, игроком, болельщиком.

Невероятная честь — тренировать футболистов, работать с такими преданными своему делу профессионалами, как Фергюс и наш тренерский штаб, видеть, как развиваются молодые люди — на поле и вне его. Надеюсь, вы получите удовольствие от книги, научитесь вносить в игру перелом и, когда дочитаете издание, будете лучше готовы к тому, чтобы побеждать, во что бы вы ни играли.

ДЖИМ ХАРБО

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ВВЕДЕНИЕ

Какое другое культурное явление обладает проникающей силой командных видов спорта?

В США Национальная футбольная лига присвоила себе воскресенья. Я молчу о вечере по-недельнику, а теперь еще и четверга.

Когда сезон у футбольных команд американских колледжей в разгаре, несколько миллионов человек по всей стране по субботам заполняют стадионы. В некоторых населенных пунктах все жители вечером пятницы приходят поддержать команду своего высшего учебного заведения.

В то же время баскетбольные соревнования колледжей захватывают весь март. Американцы делают ставки, смотрят и даже перестают работать, наблюдая за тем, как огорчаются фавориты, побеждают аутсайдеры, а на нового чемпиона надевают корону.

Когда казалось, что в Национальную баскетбольную ассоциацию уже не вернутся славные времена Майкла Джордана, Мэджаика Джонсона и Ларри Берда, появилось новое поколение суперзвезд, таких как Леброн Джеймс, Стеф Карри и Кевин Дюрант. С ними профессиональный баскетбол увеличил свою аудиторию: как в США, так и во всем мире.

В Европе зрители любят командные виды спорта так же фанатично, если не сказать больше. На Кубок мира по регби в 2015 году в Британию съехались 460 тысяч болельщиков со всего мира. По телевизору финальный матч посмотрели 120 миллионов человек в разных странах. В Австралии, ЮАР и Новой Зеландии регби еще популярнее,

чем в Британии. Там каждый парнишка мечтает однажды надеть футболку «Уоллабис», «Спрингбокс» или «Олл-блэкс». В Австралии столь же фанатичное отношение к Кубку Даун Андера.

Соккер, европейский футбол, — самая популярная игра. Более миллиарда зрителей смотрели финал ЧМ-2014. Во всем мире официально зарегистрированы 245 миллионов футболистов. Британцы часто шутят, что их соотечественники говорят только о трех вещах: погоде, политике и Премьер-лиге. И в этом клише немало правды. Если американскому футболу в США принадлежат воскресенья, то «другой футбол» в Британии, Европе и на остальных континентах подчинил себе субботы. В Бразилии и Аргентине этот вид спорта стал почти религией.

Даже в США, где долгое время настороженно относились к этой вялотекущей и малорезультативной игре, европейский футбол переживает бум. Более трех миллионов детей играют в него каждую неделю. Женская национальная сборная США — трехкратный чемпион мира. Уровень мастерства команд в главной лиге растет.

Такая популярность означает, что командные виды спорта — это большой бизнес. Очень большой.

Телекомпания ESPN заплатила 5,6 млрд долларов за право 12 лет показывать плей-офф турнира колледжей по американскому футболу. Turner Sports/CBS выделили 10,4 млрд долларов за возможность транслировать вплоть до 2024 года аналогичный баскетбольный турнир. Это не значит, впро-

чем, что сами профессиональные лиги переживают нелегкие времена. Недавно NBA TV заключила сделку в размере 26,4 млрд. Такая же сделка NFL TV приносит футбольной лиге 3,1 млрд в год. И это только доходы от продажи телеправ, а есть еще торговля атрибутикой, билетами на матчи и прочая коммерция.

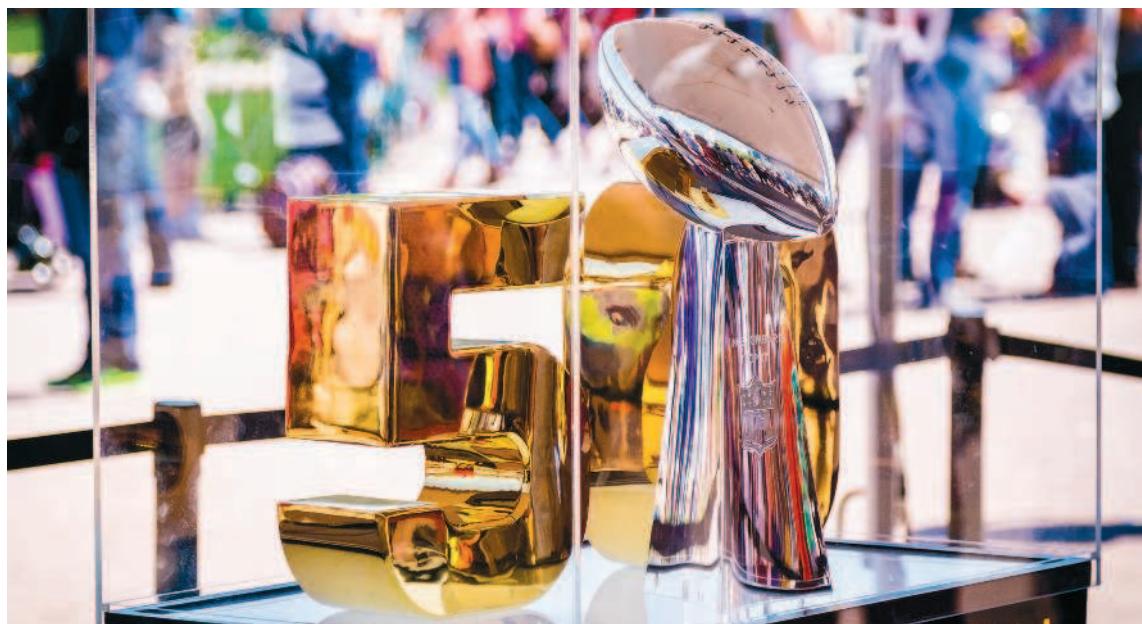
Благодаря такому наплыву денег значительно выросли траты и на организационном уровне. На 16 легкоатлетических программ в колледжах в 2015 году потратили больше 100 млн долларов. Но это детские игрушки по сравнению с тем, как раскошевливаются ведущие клубы европейского футбола. Например, в том же 2015 году «Манчестер Юнайтед» потратил больше 500 млн долларов.

Сложность в том, что очень часто такие траты не приводят к улучшению результатов. Во всех видах спорта клубы идут на любые уловки, лишь бы побеждать чаще. Но, погруженные в статистику, погрязшие в закулисной борьбе, увлеченные своей «гонкой

вооружений», многие из них забыли о том, что должно быть для них главным. О самой игре. Из своего опыта работы с командами по всему миру — в НФЛ, со студенческими футбольными клубами, в Английской Премьер-лиге, НБА, австралийском футболе, со сборными по регби, — а также с элитными армейскими подразделениями я сделал вывод, что, несмотря на различия между всеми этими видами, у них есть и немало общего. Эта книга — попытка разложить такие универсальные принципы на основные, элементарные компоненты. Читая ее, вы научитесь лучше анализировать любой эпизод в любой игре — играете ли вы сами, тренируете или просто смотрите.

Если вы можете разложить игру на основные элементы, то получите ценный опыт от тренировок, повысите качество выступлений вашей команды, поймете, что работает, а что нет. По сути, эта книга о том, как команды выигрывают матчи.

Другая область, которую я затрагиваю, — это подготовка спортсменов и команд. До



Кубок Винса Ломбарди — один из самых престижных трофеев в спорте. Фото Mobilis In Mobilis (CC BY)

сих пор тренеры в основном работали с физическими качествами игроков. Я предлагаю перевернуть все с ног на голову и показать, как спортсмены могут одновременно развиваться технически, тактически и психологически. Мой подход не только помогает последовательному развитию игроков. Их перестают воспринимать как предметы одноразового использования — напротив, в центре внимания оказываются здоровье спортсмена, его накопленные технические и тактические навыки.

Кроме того, в книге объясняется, как готовить команду к следующей победе, отталкиваясь от матчей и используя передовые идеи успешных тренеров и спортивных организаций, фокусируясь на том, как проявили себя на поле игроки.

Это первая в своем роде книга, где сведен воедино свежий опыт бизнеса, психологии, биологии и многих других дисциплин, и это должно помочь тренерам, спортсменам и болельщикам:

- лучше понимать, что на самом деле происходит в командных играх;
- строить, основываясь на этом, аналитические системы;
- готовить согласованный игровой план, который поможет улучшить результаты и позволит адаптировать цели, стратегию и тактику;
- поместить в нужный контекст технологии и статистический анализ, чтобы команды не отвлекались на шумиху и добивались значимых результатов;
- точнее оценивать команду и соперников;
- выявить доминирующие качества игроков, которые можно развить во время тренировок, а также ограничивающие факторы;
- подготовить реалистичные, многонаправленные тренировочные программы для игроков и всей команды, чтобы добиться конкретных результатов;
- структурировать развитие игроков при помощи новой целостной модели, ко-

торая ставит на первое место здоровье, уменьшает риск травм, продлевает жизнь в спорте;

- сбалансировать тренировочную нагрузку, чтобы все игроки были свежими и готовыми показать себя наилучшим образом во время соревнований;
- обнаружить корень общих трудностей в работе со спортсменами и командами, выработать стратегии их решения;
- переосмыслить ведущую роль тренера и спортивных организаций, применить эффективные принципы, чтобы улучшить взаимодействие, динамику работы в группе и общение между игроками;
- создать жизнеспособную культуру победителей, используя передовые практики из области бизнеса, технологии и военного дела.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга, несмотря на детальные описания, представляет упрощенную версию того, что на самом деле происходит в командных видах спорта. Она излагает основу командных видов. Невозможно предельно точно рассказать обо всем, что происходит в каждой игре, но принципы здесь выражены максимально полно. Представьте, что архитектор рисует здание. Мы понимаем, как оно выглядит. Но это не все здание. Даже 3D-модель не позволяет нам рассмотреть каждую деталь.

То же самое можно сказать и об этой книге, о тех правилах и принципах, которые в ней изложены. Я предлагаю углубленное погружение в командные виды спорта и их элементы. Однако этот мир, спортсмены и тренеры в нем бесконечны в своей сложности, и поэтому невозможно представить их со стопроцентной точностью. Отнеситесь к книге, которую вы держите в руках, как к путеводителю, в котором тоже могут встречаться ошибки и погрешности.

Я организовал материал этой книги, следуя принципу логической прогрессии. Поскольку отталкиваться нужно от самой игры, то изначально речь идет именно о ней. В первую очередь важно понимать, что именно мы видим, когда смотрим, как играет команда, а затем уже думать о том, как лучше подготовить игроков, как правильнее работать тренерскому штабу или всей спортивной организации. Другими словами, я сначала изложу некоторые основные принципы игры, присущие всем командным видам, и объясню, как каждый из этих принципов проявляется во время матчей. Наверное, вы не ждете, что в такой книге столкнетесь с теорией хаоса или теорией систем. Но именно это и произойдет в разделе «Игра». Вы также узнаете о том, как в матчах и подготовке к ним использовать математические и научные понятия: фракталы, усиление и турбулентность. К тому же я покажу, как можно разбить любое противостояние на макро- и микроэпизоды для более легкого понимания того, что эффективно, что нет, и на чем лучше сосредоточиться, работая с отдельными игроками, группами и всей командой, перед тем как они в следующий раз выйдут на поле или площадку. Я познакомлю вас с разными стилями конфликта и расскажу, почему они, равно как понятия вроде «центра тяжести» (schwerpunkt), «поверхностей и промежутков» и «тумана войны», столь же применимы к командам, как и к военному ремеслу.

За разделом «Игра» последует «Игрок». Дело в том, что самый ценный актив любой команды (идет ли речь о спорте, войне или бизнесе) — это люди. Здоровье игрока слишком долго оставалось на периферии внимания. Однако, как вы вскоре убедитесь, здоровье — ключ к созданию постоянно побеждающих организаций. Оно также обеспечивает высокое качество жизни людям во время их карьеры и после ее завершения. В этом разделе мы также рассмотрим влияние ДНК, наследственности и эпигенетики. Давно пора вернуться к дискуссии о «природ-

ном» и «приобретенном» и пересмотреть ее итоги. Мы также затронем темы племенного и группового поведения. В разделе предлагается целостный взгляд на то, каким образом взаимодействуют различные системы нашего организма, как лучше управлять доминантными качествами игроков и ограничивающими факторами, чтобы добиться постоянного прогресса. Я также вернусь к теме одержимости статистикой, которая стала определяющей для аналитики в командных видах спорта после выхода книги Майкла Льюиса «Moneyball»*.

Я постараюсь объяснить, почему у нас должен быть качественный взгляд на вещи, если мы хотим, чтобы количественные достижения влияли на счет матча. Прочитав этот раздел, вы также увидите, почему нам следует отказаться от нынешней зацикленности на решении всех игровых трудностей за счет работы исключительно над «физикой».

Затем идет раздел «Подготовка». На стене в моем рабочем кабинете висит цитата легендарного футбольного тренера Бо Шембехлера из Мичиганского университета: «Команда, команда, команда!» (кстати, само здание, где я работаю, названо в честь Бо). Всех игроков необходимо ценить, нужно развивать их потенциал — как спортивный, так и человеческий. Важно заботиться о их благополучии. Но вместе с тем они сами должны стремиться к тому, чтобы полностью разделить с командой ее высшие идеалы и цели. В этом разделе мы также поговорим о том, как лучше подготовить команду к матчу, как выстроить сбалансированный план тренировки, чтобы избежать типичных ошибок, как правильно задействовать принципы стимулирования и адаптации. Мне также придется зарезать несколько священных коров. Например, ошибочное использова-

* Фильм с Брэдом Питтом в главной роли, снятый по сюжету этой книги, в российском прокате шел под названием «Человек, который изменил всё».

ние периодизации, когда тренировку и восстановление пытаются разделить, а само выступление, игру — свести к отдельным элементам. Вы также узнаете, как важно развивать технические, тактические, физические и психологические умения и качества одновременно. Я поделюсь с вами богатым учебным опытом, который непосредственно применим к игре.



Подготовка важнее схем.
Фото Pavel Shchegolev / Shutterstock.com

Последний, четвертый раздел называется «Тренер». В спорте, бизнесе и военном деле мы часто не придаем значения сильным и квалифицированным лидерам, их влиянию на команду. Очень часто мы начинаем ценить их лишь после того, как они уходят. Достаточно посмотреть, как слабо выступает «Манчестер Юнайтед» со временем выхода на пенсию легендарного сэра Алекса Фергюсона. Компанию Apple шатает после смерти Стива Джобса. Вооруженные силы США не могут восполнить потерю отправленного в отставку генерала Паттона. В этом разделе мы разберемся, как тренеры становятся

великими, как они учатся лучше управлять игроками в эпоху неустанного внимания со стороны медиа, завышенных ожиданий и суперзвезд. Вы узнаете, как лучшим тренерам удалось выстроить свою культуру на базовых ценностях, благодаря чему у игроков сформировалась психология победителей, они стали вести себя соответствующим образом не только в раздевалке или у кромки поля, но и в жизни в целом, вне зависимости от того, чем и на каком уровне они занимаются. В то же время мы глубже изучим, как предотвратить ситуации, погубившие не одну команду, и как справиться с трудностями, когда они возникают. Я также поделюсь знаниями о том, как важны взаимодействие и функциональная эргономика, как добиться максимальной отдачи от небольшой административной службы. Также мы поближе рассмотрим различные инновации, поймем, что данные вне контекста теряют свое значение, изучим использование новейших технологий, но не потому, что они имеют решающее значение, а потому, что помогают лучше формулировать вопросы.

В идеале эту книгу стоило бы прочитать от корки до корки. Впрочем, я и сам, когда беру в руки новую книгу, часто поступаю так: открываю тот раздел, который мне интереснее и полезнее всего. Так что если вы спортсмен, то, скорее всего, сразу откроете раздел «Игрок». Если вы тренер, то первым делом, наверное, прочтете раздел «Подготовка» или «Тренер».

В этом нет ничего дурного. Но, если вы забежите вперед, я призываю вас все же вернуться впоследствии к предыдущим разделам. В изложенной здесь философии тренировки (вы узнаете об этом, прочитав книгу) все системы взаимосвязаны. Точно так же взаимосвязаны и разделы книги, и описанные в них принципы. Прочитав четверть текста, вы получите лишь часть пользы от того целостного подхода, который я представляю.