

---

# **МАНИФЕСТ ВЕЛИКОГО ТРЕНЕРА**

---

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

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

ТИМ ГРОВЕР  
СОВМЕСТНО С ШАРИ ЧЭНК

# МАНИФЕСТ ВЕЛИКОГО ТРЕНИЕРА



КАК СТАТЬ ИЗ ХОРОШЕГО СПОРТСМЕНА  
**ВЕЛИКИМ ЧЕМПИОНОМ**



Москва  
2019

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

УДК 796.323.2(73)

ББК 75.556

Г86

Tim S. Grover, 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 ; [пер. с англ. П. И. Михеева]. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с. — (Спорт изнутри).

ISBN 978-5-699-96033-0

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 не сломать себя и собрать заново абсолютно нового, совершенного человека.

УДК 796.323.2(73)

ББК 75.556

ISBN 978-5-699-96033-0

© 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», 2019

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

*Моим родителям,  
Сурджиту и Раттан Гроверам,  
чья любовь и поддержка научили меня  
быть поистине непреклонным.  
За всё, что у меня есть, за всё, чем я стал,  
я обязан им.*

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

# 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 заполнят 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.

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 заинтересован. 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 сдается 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.

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

Мне не важно, насколько, как ты думаешь, ты хороши 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 для анализа, чтобы потом писать статьи о теориях превосходства и безукоризненного мастерства. Но уверяю тебя, что всё, что я знаю, всё, что есть в этой книге, появилось в результате неограниченного доступа к некоторым из самых элитных игроков в мире. Я понимаю, как они думают, как они учатся, как они достигают успеха и как терпят поражение... В общем, что движет ими на пути к непреклонности. Это не всегда приятно, но всё это — правда. Всем, чему я у них научился, всем, чему я их учу, я поделюсь с тобой. Это не наука. Это — чистый животный инстинкт.

Эта книга о том, как следовать этим инстинктам, принимать правду и избавиться от отговорок, которые стоят между тобой и твоими целями, какими бы сложными и недостижимыми они ни казались. О том, как следовать инстинктам, не обращая внимания на то, сколько людей говорят тебе, что это нельзя сделать. Это можно сделать.

Вот в чем секрет: я не скажу тебе, как измениться. Люди не меняются. Я хочу, чтобы ты доверился тому, кем уже являешься, и добрался до Зоны, где ты сможешь выпустить всё, что в тебе накопилось — весь негатив, страх, помехи и ложь, — и достичь в том, чем ты занимаешься, того, чего по-настоящему хочешь.

Чтобы привести тебя туда, я буду говорить на провокационные темы и не стану извиняться, если тебе из-за этого станет не по себе. Суть успеха в том, чтобы справляться с реальностью, смотреть в глаза своим демонам и зависимостям и не смотреть с улыбкой на всё, что ты делаешь. Если тебе, чтобы ты отодрал зад от дивана, нужно, чтобы тебя хлопали по спине и говорили: «Молодец!», то эта книга не для тебя. Потому что, если ты хочешь быть неудержим, тебе придется узнать, кто ты есть на самом деле, и сделать так, чтобы это работало на тебя, а не против. Поистине непреклонные люди — Чистильщики — являются

хищниками, и у них есть темные стороны, не желающие учиться быть хорошими. И — знаешь ли ты это или нет — у тебя *есть* темная сторона. Используй ее правильно, и она станет твоим лучшим даром.

Если ты собираешься стать лучшим в своем деле, тебе нельзя беспокоиться о том, расстроят ли твои действия других или что они будут о тебе думать. Мы убираем все эмоции и делаем то, что требуется, чтобы достичь желаемого. Эгоистично? Вероятно. Эгоцентрично? Определенно. Если тебе это не по душе, дочитай книгу и посмотри, не изменилось ли твое мнение.

Начиная с этого момента, ты будешь заставлять других расти до твоего уровня, ты не будешь опускаться до их. Больше ты никогда не будешь ни с кем соревноваться. Это они будут соревноваться с тобой. Теперь значение имеет только конечный результат.

Мой поздний гость потерял связь с этим результатом. Он так отвлекся на свой страх поражения, что не мог сосредоточиться на том, что должен сделать, чтобы одержать победу, не мог избавиться от волнения и эмоций, которые заглушали его природные способности и уверенность в себе. Его пессимизм на площадке был заметен невооруженным глазом. Он отводил взгляд от коллег по команде и тренеров, а выражение лица у него было такое, будто он сейчас умрет. Другие игроки начали это замечать и внезапно превратились в солдат, идущих в бой без своего командира. Так и проигрывают великие команды: лидер не проявляет себя должным образом. Такое происходит в бизнесе каждый день, когда начальник показывает волнение на встрече или срывается на подчиненных. Он не уверен в себе, он не спокоен, он не в своей тарелке. Это проявляется в мелочах, которых, как он, возможно, думает, никто не замечает. Но будь уверен — это видят все и начинают паниковать.

Как сделать так, чтобы эта паника не переросла в полное фiasco? Иногда нужно сделать шаг назад и вернуться в то спокойное место, которым ты полностью владеешь. Мог ли мой игрок попро-

сить меня прилететь к нему? Конечно, разные ребята так делают каждый сезон.

Они знают, что, если я им нужен, я буду с ними. Но он знал, что ему нужно пространство, и он был готов рискнуть тем, что кто-то может заметить, что он покинул команду. Он знал, что должен вернуться в Зону. В это глубоко личное пространство, где можно заглушить разум, пока в нем не останется мыслей. Только ты, со-средоточенный и безмятежный, ты и твои инстинкты. Вернуться туда, где ты не чувствуешь внешнего давления, а только внутреннее, требующее делать себя лучше раз за разом, потому что этого хочешь ты, а не кто-то другой.

— Забудь о поражении, — говорю я ему, пытаясь увидеть «щелчок» в его глазах, который означает, что человек всё понял. — Не пытайся, потому что, когда ты пытаешься, остается возможность поражения. Ты хочешь быть лучшим? Тогда игнорируй боль, утомление и давление, которое заставляет тебя угодить другим. Ты не дашь противникам забрать свою уверенность, ты не дашь им залезть тебе в голову. Когда снаружи будет полный кошмар, ты едва заметишь; ты спокоен внутри потому, что готов, потому, что ты лучший в своем деле. Ты никому не рассказываешь, как собираешься со всем справиться, ты простоправляешься. Все остальные паникуют и задыхаются, а ты говоришь: «Без проблем». Ты наступаешь на горло противнику и завершаешь поединок.

А потом, — продолжаю я, — ты не объясняешь, как это сделал. Они не поймут, да им и не надо. Просто, когда будешь один, задумайся на секунду о том, чего ты достиг, и двигайся к следующему испытанию.

На дворе раннее утро; самолет готов отвезти его обратно.

— Закончи всё, — снова говорю я ему. Щелчок. Он понял. Пора отправляться.

Он поворачивается к своему охраннику и говорит:

— Мы только что были в стране Оз.