

Наслаждаюсь новой книгой Дэниела Петерсона и Лена Зайчковски. Авторы не стремятся давать простых ответов на сложные вопросы, в книге обсуждаются действительно великие открытия. Да это и неудивительно, я столько нового узнал от них обоих, хотя интервью-то брали у меня!

*Дэвид Эпштейн, журналист Sports Illustrated,
автор бестселлера «Спортивный гений»*

Книга читается захлеб, а ведь в ней такая важная тема, как взаимодействие науки и тренерской практики, излагается понятным каждому языком, что по силам далеко не всем авторам. Я бы рекомендовал ее всем тренерам, стремящимся повысить результативность своих команд.

*Дамиан Фэрроу, физиолог, профессор,
Университет Виктории и Австралийский институт спорта*

Абсолютно всем, кто имеет отношение к спорту, я с удовольствием рекомендую эту увлекательную книгу. Лен Зайчковски – настоящий гений. Эта работа – редчайший сплав науки и практики. Потрясающая вещь!

*Скотт Голдман, доктор психологических наук,
директор «Майами Долфинс» по вопросам психологии результативности*

Я просто влюбился в эту книгу Лена Зайчковски и Дэниела Петерсона, посвященную психологическим аспектам результативности спортсменов! Превосходное чтение для всех спортсменов и их тренеров.

*Стив Магнесс, главный тренер по бегу,
Хьюстонский университет*

Я искренне благодарен авторам за их труд. Эта новая работа доктора Зайчковски, человека, который познакомил меня с миром спортивной психологии, должна стать настольной книгой каждого, кто работает в этой области. Потрясающая книга для родителей и тренеров и, конечно, для всех, кто хочет перебраться из команды «Б» в команду «А» – подняться на ступеньку выше!

*Скотт Барникл, доктор психологических наук,
доцент кафедры психологии спорта и физической культуры,
Университет Западной Вирджинии*

Я рекомендую книгу Леонарда Зайчковски и Дэниела Петерсона всем, кому интересно узнать, какую роль когнитивная деятельность играет в развитии элитных спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Как страстный спортивный болельщик, родитель и энтузиаст позитивной психологии должна признаться, что эта книга покорила меня сразу!

*Кэти Комтуа, магистр прикладной позитивной психологии,
коуч по психологии лидерства*

*Линде, поддерживающей меня во всех начинаниях, сыновьям
Джастину и Брайану и их семьям, Тамаре, Трейси, Мэй, Талии,
Грейсону и Бенджамину — вы лучшие!*

ЛЗ

*Кайлу, Мэтту и Стиву, которыми я горжусь,
и Ширли, которая дарит мне радость.*

ДП

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение.....	14
<i>Кто такой плеймейкер? — Дэвид Эпштейн.....</i>	<i>26</i>
Часть первая. Фундамент плеймейкера	
ГЛАВА 1. Как заложить фундамент психологии плеймейкера	29
<i>Кто такой плеймейкер? — Брэд Стивенс.....</i>	<i>52</i>
ГЛАВА 2. Путь к элите	53
<i>Кто такой плеймейкер? — Сидни Кросби.....</i>	<i>73</i>
ГЛАВА 3. Что можно измерить, то можно заметить	74
<i>Кто такой плеймейкер? — Питер Винт.....</i>	<i>90</i>
ГЛАВА 4. Регулятор выносливости	91
Мозговые волны Доктора Z.	
<i>Часть 1. Свисток к началу матча.....</i>	<i>116</i>
Часть вторая. Когнитивная деятельность плеймейкера	
ГЛАВА 5. Поиск: Охота за возможностями	139
<i>Кто такой плеймейкер? — Вальтер Ди Сальво.....</i>	<i>158</i>
ГЛАВА 6. Принятие решения: Мудрый выбор	159
<i>Кто такой плеймейкер? — Марк Ньюман.....</i>	<i>178</i>

ГЛАВА 7. Реализация: Воплощение мастерства	180
Мозговые волны Доктора Z.	
<i>Часть 2. Построение когнитивного цикла спортсмена</i>	196
<i>Часть третья. Самоотдача плеймейкера</i>	
ГЛАВА 8. Подготовка: Установка, твердость характера и величие	205
<i>Кто такой плеймейкер? — Стивен Котлер</i>	224
ГЛАВА 9. Тренировка: Реальность, и только реальность	225
<i>Кто такой плеймейкер? — К. Андерс Эрикссон</i>	247
ГЛАВА 10. Соревнование: Форсаж и торможение	248
Мозговые волны Доктора Z.	
<i>Часть 3. У детей тоже есть эмоции</i>	271
Эпилог. Подготовка будущих плеймейкеров	283
Благодарности от авторов	297
Примечания	299

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я еще учился в колледже и играл за хоккейную команду Бостонского университета, мой отец готовил к соревнованиям моего младшего брата, который был в молодежной лиге Бостона. Как-то летом папа попросил меня выйти на лед и провести с ребятами несколько практических занятий, отрабатывая с ними основные навыки. Я попытался подобрать такие упражнения и виды деятельности, которые бы лучше всего способствовали их общему развитию. Прежде всего, мне пришла в голову мысль, что, если я собираюсь стать хорошим учителем — а по сути это и есть тренер, — мне необходимо понять хотя бы на самом элементарном уровне, как люди чему-то учатся. Как бы иначе я смог объединить все стратегии и методики так, чтобы максимально эффективно научить этих ребят самому необходимому?

Так все и началось. Вот почему я стал интересоваться когнитивной стороной спорта. Я старался лучше понять, как люди учатся чему-то новому на каждом возрастном этапе, поскольку всегда твердо верил в то, что при обучении спортсменов необходимо учитывать их возрастные особенности. Если я тренирую детей восьми-девяти лет, я не могу взять и начать отрабатывать с ними те же вещи, что и с игроками «Питтсбург Пингвинз». С когнитивной точки зрения их уровень понимания колоссально отличается от уровня взрослого человека. Мне необходимо было выяснить, каковы границы их возможностей, на что они способны в потенциале, чтобы я смог сосредоточиться на том, что поможет использовать эти знания в максимальной степени.

Реальность такова, что дети — это не взрослые в миниатюре. У них по-другому устроены мозги. Они еще не полностью сформировались. Я слушаю родителей, сидящих на трибунах вокруг катка, и слышу вот такие комментарии: «Ну конечно, этот Джонни никогда не передаст шайбу моему сыну, ведь его отец наверняка отстегивает ему десять баксов за каждый забитый им гол». Ну а может быть, у этого Джонни просто не полностью развито периферическое зрение и он не видит вашего сына на другой стороне катка.

Когда в конце 1980-х годов я играл за команду колледжа, новым веянием была общая физическая подготовка. Именно тогда игроки начали ходить в тренажерный зал ради силовой подготовки и развития мышечной выносливости с помощью плиометрики, ради укрепления двигательной системы. Тогда это казалось настоящей революцией.

Теперь у нас есть довольно четкое понимание, как готовить спортсменов с учетом их физиологических особенностей. Наша следующая задача — научить игроков лучше понимать, что такое навыки антиципации, узнавания и принятия решений. Как справляться с ситуацией, когда очень многое поставлено на карту. Как справляться со стрессом. В моем поколении в отношении к хоккею всегда преобладало убеждение, что «чувство хоккея» — это то, с чем вы рождаетесь: либо у вас это есть, либо этого нет, и научить этому нельзя. В действительности же это чувство хоккея или чувство игры мало чем отличается от умения кататься на коньках или держать клюшку. Это новое умение и есть, как гласит название этой книги, «преимущество плеймейкера».

Для меня самое простое определение «плеймейкера» — это тот, кто делает игроков вокруг себя лучше. То, что отличает плеймейкеров, — это понимание, как создавать конкурентные преимущества, используя возможности своих товарищей по команде.

Когда я играл в НХЛ, такими были Гретцки и Лемье. А также Стив Изерман, Джо Сакич, Питер Форсберг и Даг Гилмор, и это лишь некоторые имена, которые приходят в голову. Все эти плеймейкеры были на шаг впереди игры. Они мысленно представляли себе ход игры, прежде чем она происходила на самом деле. Они умели пользоваться каждой возникающей возможностью, потому что видели общую картину.

Сегодня лучшим примером плеймейкера является наш капитан Сидни Кросби. Он не только помогает своим товарищам по команде стать лучше, но и тренеров заставляет подняться над собой. Я получаю истинное удовольствие от наших бесед, потому что он способен осмысливать игру на

принципиально ином уровне. Что отличает этих игроков, элиту спорта, от других, так это то, как они видят игру и как они понимают игру. Во время встреч с командой мы, члены тренерского состава, всегда с удовольствием слушаем комментарии, результаты наблюдений и пронизательные замечания таких игроков, как Сид. Даже во время игр Сид, возвращаясь на скамейку, всегда делится своими наблюдениями о том, что делают наши соперники и как нам нужно построить свою линию защиты. Вполне возможно, что от Сида я узнал больше, чем он от меня, за все те годы, что мы работали вместе.

У каждого игрока есть свой «пол» и «потолок». Но при этом каждый игрок может стать лучше, если мы поставим его в те условия, которые дадут ему возможность расти и совершенствовать навыки антиципации и узнавания, развивать оперативность мышления, все, что связано с принятием решения. Но проблема отчасти заключается в том, что большинство тренеров не знают, как это сделать. Например, в хоккее мы лучше понимаем, как улучшить технику катания игрока. Мы можем помочь ему понять, как правильно владеть клюшкой, как поймать и передать шайбу или улучшить скорость броска. Но, будучи тренерами и родителями, мы также должны спросить, как мы можем помочь этому игроку овладеть навыками антиципации, узнавания и принятия решений.

Для меня это наши ближайшие задачи. Будучи профессиональным тренером НХЛ, я стараюсь как можно больше узнавать, как люди учатся новому. Разобравшись в том, как работает мозг, я могу использовать во время тренировок с нашими ребятами такие виды деятельности, которые помогут им овладеть интеллектуальной стороной игры, что так же важно, как и физическая подготовка.

Когда на встречах с нашими скаутами мы обсуждаем привлечение в команду новых игроков, я часто слышу: «У него рост 190 см, он весит 99 кг, он силен как бык и может вести шайбу хоть в телефонной будке». И я всегда им отвечаю: «Хорошо, но владеет ли он игрой?» Дайте мне ребят, у которых высокий конкурентный уровень и не менее высокий хоккейный IQ, а в остальном они разберутся сами. Каковы бы ни были их недостатки в физических аспектах игры, будь то ведение шайбы, катание, броски — все, что угодно, — благодаря своей конкурентоспособности и интеллекту они найдут способы их преодолеть.

Основная задача тренеров сегодняшнего поколения состоит именно в том, чтобы понять, как этого добиться. Опять же, мы должны понять, как учатся спортсмены. Если мы сумеем ответить на этот вопрос, у нас по-

явится гораздо больше шансов развить у наших спортсменов те навыки, которые им абсолютно необходимы.

В молодежном спорте мы склонны создавать искусственные условия игры. Мы создаем ситуации, лишь отдаленно напоминающие то реальное противостояние, с которым они столкнутся в настоящей игре. Если вы хотите отработать или развить у ребят навыки принятия решений, оперативность мышления, антиципацию и другие виды интеллектуальных навыков, вам потребуется во время тренировок создавать условия, максимально близкие к характеру самой игры.

На это можно услышать такой контраргумент: «А почему бы нам просто каждый раз во время тренировок не играть в пятерках? Проблема в том, что если вы начнете отслеживать касания или то, сколько раз у игрока появляется возможность получить и передать шайбу, то отдача от такой тренировки будет невелика. Вместо этого вы можете создать такие условия тренировки, в которых вы максимально точно смоделируете игровые ситуации в плане стресса, который испытывают игроки в процессе игры, и это позволит вам отработать с ними необходимые интеллектуальные навыки. Таким образом, игроки получат возможность завладеть шайбой, удержать ее, сделать передачу и получить шайбу, поработать над броском, в том числе над броском в одно касание, сочетая как физические, так и интеллектуальные аспекты, которые в равной степени важны.

К сожалению, это также приводит к ситуации, в которой мы часто застреваем, особенно в младшем возрасте. Мы никогда не выходим за пределы этой искусственной среды, где все, что мы делаем, — это отбатываем навыки по отдельности, никогда не достигая стадии, когда мы начинаем совершенствовать эти навыки в игровых ситуациях, отражающих реальные условия матча.

Если задуматься о том, как сегодня растут дети, то поневоле приходишь к выводу: они живут в жестко структурированной среде. По большей части им говорят, что надо делать, с того момента, когда они встают по утрам и чистят зубы, до того момента, когда они ложатся спать. Чем бы ни занимался сегодня ребенок, в этом так или иначе участвуют родители, ему некуда деться от их бдительного взгляда.

Когда я был ребенком, мы росли вдали от оценивающих глаз взрослых. Когда мои родители были на работе, я каждый вечер после школы шел к своей бабушке. Она частенько говорила: «Просто возвращайся к ужину», и мы отправлялись погонять шайбу на улице или сыграть в бейсбол или еще во что-нибудь, без присмотра родителей. Я думаю, что этот опыт

и сформировал меня как спортсмена, потому что он позволил мне изучить саму игру — не конкретную игру, в которую мы играли, а самые разные виды спорта. Я всегда верил, что есть такие виды спорта, которые по своей природе способствуют общему развитию человека, и между ними есть много пересечений и возможностей переноса.

Я впервые встретился с Леном Зайчковски, или Доктором Z, как мы его называем, когда играл за команду Бостонского университета, а он был нашим спортивным психологом и преподавателем. Когда я стал тренером НХЛ, он часто приглашал меня поговорить то с одной, то с другой группой студентов, что мне всегда нравилось. С бесконечным уважением и восхищением я отношусь к его страстному увлечению хоккеем и всеми видами спорта, это помогло многим из нас, молодых спортсменов, превзойти самих себя.

Доктор Z был на голову впереди всех, изучая сам и заставляя понять других особенности интеллектуальных и эмоциональных аспектов спорта. Я очень благодарен ему и как бывший игрок за то, что он помог мне стать профессионалом, и как молодой тренер, который пытается стать лучше.

Вот почему меня так обрадовало появление этой книги.

Любой тренер, который не способен учитывать подобные моменты, по моему мнению, обречен на провал. В действительности существует не так уж много книг, которые затрагивают эти вопросы. Одни сосредоточены на деятельности мозга и обучении, другие — на тренировках и молодежных видах спорта, но лишь немногие объединяют все эти моменты. Это тот оптимальный угол зрения, который поможет многим из нас учиться новому и совершенствоваться. Наслаждайтесь этим путешествием в неизведанную пока область спортивных достижений.

*Майк Салливан,
главный тренер «Питтсбург Пингвинз»*

ВВЕДЕНИЕ

Что могло быть проще? Я был взрослый, сам уже отец, с адекватным пониманием игры, несмотря на то что никогда не играл в футбол. А передо мной стояли девятилетние мальчишки, ветераны от силы двух-трех сезонов футбольных битв на миниатюрных полях, где гол можно было забить перед самым их носом. Помимо цвета их футболок и бутс, они с готовностью принимали практически любые мои предложения относительно стратегии, тактики, упражнений и способов поднять мотивацию, чтобы обеспечить себе маленькую победу с утра в субботу и заслуженную бутылку красного Gatorade в завершение удачного матча.

Будучи начинающим тренером-добровольцем, я изучал со всех сторон наилучшую расстановку игроков, стиль атаки и стартовые составы. Стоит только загрузить мои планы и познания в их любознательные головы, и в конце сезона мы наверняка поднимем наши пластиковые кубки, уменьшенные в два раза трофеи настоящих чемпионов. Вооруженный папкой-планшетом с листком бумаги, где подробно описывалось каждое упражнение и отпущенное на него время, я засвистел в свисток, чтобы начать первую тренировку своей первой команды.

Полтора часа спустя я понял, что юные мозги отличаются от взрослых по многим параметрам. Все эти понятия, навыки и правила для моих будущих суперзвезд стали чем-то вроде урока иностранного языка. Когда я объяснял одному из них, что «ты был в положении вне игры, когда били по мячу», он смотрел на меня непонимающими глазами. Мой тренерский

совет другому мальчишке, что «мы не должны все вместе бегать за мячом», звучал примерно как «не бегите за человеком, бесплатно раздающим мороженое».

Оставив в покое свою папку, я понял, что тренировку придется перестроить на ходу. Я пытался научить их интегралам, прежде чем они осилили сложение и вычитание. Несмотря на кажущиеся мне вполне логичными объяснения и указания, они продолжали делать все те же ошибки. Умственные усилия были прямо-таки написаны на их физиономиях, когда они изо всех сил пытались перейти от инструкций, полученных перед игрой, к принятию решений уже в игре.

Тем не менее, когда я выкатил мяч и просто дал им играть как заблагорассудится, появились проблески спортивной гениальности. Внезапно у нескольких игроков (но не у всех) проявилось то, что можно было принять за врожденные навыки антиципации, неуловимости, творческого подхода и умения забить красивый гол. Это распределение таланта было похоже на гауссову кривую: у некоторых ребят он явно был, у некоторых — нет, а остальное оказались где-то посередине.

Те, кто играл практически без усилий, буквально пропускали игру сквозь себя. Они с легкостью вели мяч, играючи обходя тех, кто пытался их остановить. Их движения были плавными, передачи четкими, а решения скорее соответствовали уровню взрослых игроков. Именно такие спортсмены могут быть плеймейкерами, теми, вокруг кого выстраивается команда. Тренеры ищут их, как потерянные лотерейные билеты. Родители мечтают, чтобы у их потомства было такое шестое чувство.

У меня же это вызывало множество вопросов. Что происходит в мозгах у каждого молодого спортсмена, особенно у плеймейкеров? Как в таком юном возрасте они овладевают принципами мышления, двигательными и эмоциональными навыками, необходимым для того, чтобы добиваться успехов и получать удовольствие от занятия спортом? Как со временем растет этот объем знаний? Почему большинство детей остаются на среднем уровне и лишь некоторые достигают высочайшего уровня в спорте?

За последнее десятилетие появилось несколько теорий, объясняющих разницу между элитой и новичками; генетика, 10 тыс. часов тренировок, неравный доступ к возможностям и просто удача, позволившая попасть к выдающемуся тренеру в нужное время, — и это лишь некоторые из возможных причин. Хотя эти факторы могут сочетаться, способствуя росту спортсмена, требуется намного больше информации, чтобы понять, почему эти факторы работают. Наследственностью можно объяснить потря-

сающую скорость, силу и рост, но влияет ли она на эффективность обучения, большой объем кратковременной памяти и перцептивную зрелость? Годы тренировок на развитие чистой силы могут улучшить навыки, но бывают исключения по обе стороны от знака равенства. Преимущества среды обеспечивают быстрый старт, но не все привилегированные дети добиваются исключительных успехов.

Как вы уже могли догадаться, я считаю, что все начинается с мозга, как и мой соавтор, доктор Леонард (Лен) Зайчковски. Проработав в Бостонском университете в качестве профессора, научного работника и консультанта почти сорок лет, Лен стал первопроходцем в области психологии результативности, междисциплинарной науки, соединившей в себе изучение мозга с наблюдением за поведением. В то время как во мне разгорелось любопытство и как родителя, и как тренера, заинтересовавшегося работой растущих умов своих игроков, Лен задавал похожие, но более четкие научные вопросы в своих трехстах опубликованных научных докладах и выступлениях. Вместе мы хотели создать ресурс, основанный на результатах научных исследований, который был бы доступен миллионам спортсменов, их родителям и тренерам. Мы начали сотрудничать как писатель и ученый, стремясь обнаружить, прочесть и обобщить десятки исследовательских работ, побеседовать с учеными, которые написали эти работы, а затем проверить полученные результаты с помощью лучших на сегодняшний день тренеров, чтобы убедиться, что наша теория окажется жизнеспособной на практике. В начале каждого интервью для этой книги мы просили нашего эксперта-исследователя, писателя или тренера дать свое определение «плеймейкера». Хотя в их ответах были некоторые сходства, каждое определение обогащает это понятие своим уникальным контекстом, и мы четко осознали, что нам нужно поделиться этим с вами. Мы отобрали часть этих определений и добавили их в конце нескольких глав.

Наш коллективный голос будет звучать во всех главах, а также Лен даст свое уникальное видение проблемы, основанное на опыте всех его исследований и консультаций по этим вопросам, в разделах, с любовью к их автору озаглавленных «Мозговые волны Доктора Z».

Итак, что же происходит на самом деле?

Каждое наше действие на игровом поле, площадке или катке начинается с команды, которую центральная нервная система передает отдельным мышцам. Мозг посылает им миллионы сигналов, без малейшего усилия

и практически бессознательно до того момента, пока что-нибудь пойдет не так. Неудачный пас, упущенная возможность перехватить мяч или забытая установка тренера вызывают у нас немедленное осознание ошибки, разумеется, вследствие немедленной реакции тренера и негодующего свиста болельщиков.

Спортивное соревнование сводится к сумме решений нашей нейронной сети, противопоставленной общей сумме решений нашего противника. Если физическая подготовка у игроков обеих команд примерно одинакова, то при выборе правильной передачи, броска и защиты мы обязательно одержим победу. Если их решения будут постоянно лучше наших, то уже не важно, можем ли мы выжать больший вес или быстрее пробежать стометровку: мы можем иметь преимущество по уровню общей физической подготовки, но игру мы проиграем.

Кроме того, существует огромная разница между простой физической готовностью и двигательными навыками профессионала. Идеальное телосложение не поможет провести шайбу мимо четырех защитников или забить мяч в верхний угол ворот без сложного набора команд, поступающих из мозга. Тем не менее мы тратим несоразмерно много времени, пытаясь нарастить мышцы и увеличить скорость, когда отдача могла бы быть намного выше, сосредоточив мы внимание на когнитивных задачах и скорости принятия решений.

Несомненно, способы развития силы и совершенствования физической формы хорошо изучены и отражены в специальной литературе. Однако наука о мозге все еще находится на базовом уровне в плане того, как мы осваиваем навыки, как мы ориентируемся в конкретной обстановке и как принимаем мгновенные решения. Мы все еще пытаемся понять, почему некоторые из нас не могут овладеть тем или иным движением, почему мы пропускаем очевидные сигналы и почему мы в конечном итоге делаем неправильный выбор на поле. Проще говоря, когнитивная сторона спорта очень сложна.

Эта книга — наша попытка разведать эту незнакомую территорию между ушами. Чтобы как-то ограничить это, по сути, безграничное поле исследования, мы сосредоточимся на командных видах спорта, хотя в индивидуальных видах спорта имеются похожие проблемы. Допуская, что рассматриваемые здесь концепции могут помочь всем без исключения спортсменам, по большей части мы будем говорить о начинающих плеймейкерах в возрасте от десяти до двадцати двух лет. Их естественное развитие внутри колоссальной машины молодежного спорта дает все воз-