

ОТ ТРЕНЕРА
ЛЕГЕНДАРНОГО
МАЙКЛА ФЕЛПСА –
САМОГО
ТИТУЛОВАННОГО
СПОРТСМЕНА В ИСТОРИИ
ОЛИМПИАД

БОБ БОУМАН, ЧАРЛЬЗ БАТЛЕР
Предисловие Майкла Фелпса

Золотые правила

СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ
В ТОМ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Предисловие Майкла Фелпса	9
Путь чемпиона	15
Правило 1. Нарисуйте «большую мечту»	29
Правило 2. Выкладывайтесь по полной	51
Правило 3. Рискуйте и наслаждайтесь плодами	69
Правило 4. Краткосрочные цели ведут к долгосрочной	90
Правило 5. Каждый день живите своей мечтой	113
Правило 6. Командный подход может принести индивидуальный успех.	136
Правило 7. Не теряйте мотивацию на длинной дистанции ...	155
Правило 8. Неприятности делают вас сильнее.	174
Правило 9. Когда придет время, действуйте уверенно.	192
Правило 10. Отпразднуйте успех, а потом решите, что дальше	212
Эпилог	230
Благодарности	235
Приложение I. Список достижений Боба Боумана	239
Приложение II. По его собственным словам. Боб Боуман в цитатах	241

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Путь чемпиона

Иногда ты на секунду останавливаешься, чтобы посмотреть в будущее. Эта пауза не уменьшает количество дел. Она не делает меньше список людей, которые от вас зависят, и уж конечно не перечеркнет накопившиеся счета, да и денег больше не принесет. Когда это происходит, когда в двери стучат тревога и стресс, легко сказать: «Ребята, я сдаюсь. Ваша взяла».

Но летом 2013 года, в один из тех чудесных вечеров, когда заходящее солнце бросало лучи на белые пляжи Делавэра и с Атлантики дул легкий бриз, у этих чудовищ не было никаких шансов.

Всего несколько недель назад я отдыхал от работы, соревнований и ежедневной рутины. Я устал от постоянной суеты, и мне нужен был перерыв. Шестнадцать лет подряд меня почти без остатка поглощал четырехлетний олимпийский цикл: одни летние Игры (Сидней) переходили в другие (Афины), потом третьи (Пекин) и четвертые (Лондон). Конечно, я очень ценил возможности, которые дают Олимпийские игры: путешествия, выступления на телевидении, обмен значками в олимпийских деревнях, бутылочки с местным пивом. Моя работа приносит мне огромное удовольствие и требует от меня колоссальной отдачи.

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

Но чтобы подняться на такие высоты, надо было тратить невероятно много энергии. Поймите меня правильно, я не жалуясь. Так бывает в любой работе: у банкиров, директоров, программистов, матерей и отцов, — если есть требования и сроки, а человек стремится к совершенству и не удовлетворяется «достаточно хорошим» результатом. Я знал, что такое давление — неотъемлемая часть успеха: чтобы чего-то достичь, иногда надо стараться сильнее.

Теперь впереди Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро. Это уже очень скоро, и с каждым днем список дел становится все длиннее. Я чувствую, как надвигаются тревога и стресс, но не могу позволить им захватить меня. Наоборот, вызовы, которые бросает мне новый цикл, вдохновляют меня. Надо подготовить новых спортсменов и стремиться к рекордам. К тому же я знал, чего ожидать, и умел справиться практически с любыми сложностями.

И еще один момент: теперь я могу работать без давления, потому что мне не надо делать величайшего олимпийца всех времен и народов еще более великим.

Август. Я смотрю на океан, пара подростков катается на досках для серфинга, по набережной идут малыши с перемазанными мороженым родителями, а я думаю о том, что меня не сломает список дел, растущий у меня на столе и в голове.

Звякнул телефон.

Странно, подумал я, взглянув на экран. Интересно, что ему надо.

«Давайте поужинаем. МФ».

Просто и конкретно, как многие другие сообщения, которые он отправлял мне почти два десятилетия нашего знакомства. Все это время мы подталкивали друг друга к рекордам,

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

медалям и славе. Иногда наша дружба достигала невероятных высот, а иногда висела на волоске.

Со временем я понял, что, если в деле участвует МФ (Майкл Фелпс), все будет проще, чем когда бы то ни было.

Через несколько дней мы с Майклом встретились в ресторане.

— За твой счет, — сказал я.

Последнее время мы виделись нечасто: после завершения прошлогодних Олимпийских игр в Лондоне наши пути пересеклись всего несколько раз. На тех Играх Майкл завоевал последнюю из рекордных двадцати двух олимпийских медалей, стал звездой и объявил, что уходит на покой и будет сниматься в рекламе, ездить по миру и много играть в гольф. Типичная жизнь двадцатисемилетнего парня. А я? На мне по-прежнему висела ипотека, надо зарабатывать на жизнь, у меня были другие спортсмены, которые хотели проверить, смогу ли я сделать из них следующую суперзвезду. Мне было сорок семь лет, и на пенсию я не собирался. Однако я понимал, что мне нужно некоторое время, чтобы освежиться, оценить положение дел и определиться с дальнейшими планами. Поэтому я десять месяцев провел на ипподроме, глядя на рысаков, расслаблялся на пляже, много читал, постоянно смотрел кулинарные передачи, а главное — старался сделать передышку и заглянуть в будущее.

После лондонских Игр мы с Майклом время от времени звонили друг другу и виделись на матчах Baltimore Ravens и благотворительных мероприятиях. Но поскольку на протяжении четырех олимпийских циклов мы работали плечом к плечу — а это тысячи часов подготовки в нашей «штаб-квартире» (в тренировочных бассейнах в Балтиморе) и поездки на соревнования по всему миру, — нам хотелось друг от друга отдохнуть.

Однако это ни в коем случае не был разрыв. Мы оставались деловыми партнерами и в ближайшие годы планировали открыть международную сеть школ плавания. Мы разрабатывали в сотрудничестве с одной компанией дизайн спортивного костюма нового типа. Это большие проекты, но они были не очень срочные и могли немного подождать. К тому же я считал, что это никак не связано с моей предыдущей работой — сделать Майкла величайшим олимпийцем всех времен.

Майкл спросил о моих последних приключениях на кухне: из-за шоу на Food Channel я хотел стать поваром-любителем. Сам он рассказал о своих последних успехах в гольфе: «Боб, я хорошо бью по мячу, отлично подсекаю, но никак не могу рассчитать траекторию. Это меня просто бесит». Слово «бесит» мне уже доводилось от него слышать, причем последний раз совсем недавно: несколько последних олимпийских лет стали проверкой нашей дружбы и моих нервов. Мы хотели, чтобы Майкл эффектно завершил олимпийскую карьеру. Так и получилось, но для этого понадобились такие усилия с моей стороны, что я не представляю, как их повторить.

Но сегодня, сказал я себе, говорить о прошлом мы не станем. Я взял бокал вина, сделал вдох, откинулся назад и где-то на полсекунды расслабился.

Майкл подался вперед, посмотрел на меня и прищурился.

— Я возвращаюсь.

Я уставился на него. Он слегка улыбнулся.

— Да-да. Я хочу еще раз поучаствовать в Олимпийских играх.

Я не знал, плакать мне или смеяться.

— Ты хочешь вернуться? — вымолвил я наконец несколько ошарашенно и смущенно.

Он усмехнулся и кивнул.

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

Наверное, мне не стоило так уж удивляться. За несколько месяцев до этого Майкл отдыхал с друзьями, позвонил мне поздно вечером и начал говорить о том, что надо в каком-то смысле вернуться. Тогда я решил, что это его обычная вечерняя болтовня, сказал: «Об этом и речи быть не может», повесил трубку и не придавал этому разговору особого значения.

Но теперь он сидел напротив меня, и я понимал, что он говорит серьезно. «И все же зачем?» — недоумевал я. Зачем он хочет пройти через очередной олимпийский цикл со всеми его трудностями? Ведь Майкл и так легенда: двадцать две олимпийские медали, из них восемнадцать — золотые, дюжина мировых рекордов и миллионы долларов. СМИ проникли почти во все подробности его короткой биографии. Возвращение снова взбудоражило бы журналистов. И разве он забыл подготовку к Играм в Лондоне? Каково приходилось нам обоим?

— Ты помнишь последние четыре года? — наконец спросил я.

— Все будет по-другому, — уверял Майкл.

— Ну да, конечно. Я это уже слышал, — покачал я головой.

На минуту воцарилась тишина. Я думал о последствиях такого решения для него и для меня. Потом сказал:

— Если ты хочешь вернуться ради спонсоров, или если тебе просто нечем заняться, или ты не можешь разобраться в жизни, лучше не надо. Майкл, серьезно тебе говорю: не возвращайся.

Он кивнул, помолчал, а затем сказал:

— Боб, не в этом дело.

Тут я снова перешел в атаку.

— Майкл, давай начистоту. Если причина не в том, что ты возвращаешься только ради себя самого, не надо этого делать.

И тут, впервые за этот вечер, да и вообще, наверное, первый раз на моей памяти, Майкл посмотрел на меня как умудренный опытом человек. Он сказал:

— Других причин нет. Я хочу вернуться для себя. Я обожаю плавать. Я хочу плавать, — он на секунду прервался. — Мне еще есть к чему стремиться.

В этот момент я понял, что он не шутит, а главное — в нем говорит тот характер, который воспитали долгие годы моих тренировок. Всего за несколько минут моя жизнь резко усложнилась. Я знал, что вместе с Майклом вернутся тревога и стресс. Впрочем, ничего страшного, ведь я снова в деле: я буду работать с человеком, который способен на большую мечту и знает, каких усилий стоит ее воплотить.

Майкл возвращался не ради медалей. Он хотел чего-то *достичь*. И, как много раз в прошлом, мы сделаем это вместе. Мы вместе будем стремиться к совершенству.

Золото каждый день

Как часто бывает в спорте, бизнесе, науке, музыке, карьере и жизни в целом, мы с Майклом Фелпсом сообща ставили перед собой цели, которых надо достичь, а затем в поте лица трудились над задачей. Кто-то делает то же самое в лаборатории, у себя в гараже, в офисах небоскребов и маленьких магазинчиках на улицах обычных городков. Так получилось, что мы работаем в основном на пятидесятиметровых дорожках в бассейне на окраине делового центра Балтимора.

В чем-то уникальными нас делал и еще один момент: в работе мы руководствовались правилами, которые я называю просто *методом*. Это план из десяти пунктов, который я начал проверять на практике, когда Майкл еще даже не был подростком, но вы, наверное, согласитесь, что сработал он

неплохо. Я уверен, что план проявит себя и в переговорной бизнес-центра, и в магазине, и на кухне, причем не хуже, чем у нас в бассейне. Метод поможет в любой области, где вы стремитесь к достижениям и идеалу.

Вы можете возразить, что метод работает только потому, что парень по фамилии Боуман тренирует величайшего, прирожденного пловца. Безусловно, Майкл — невероятно талантливый спортсмен, может быть, самый выдающийся, с кем мне приходилось работать. Но приезжайте ко мне в Темпе, где я веду программу по плаванию в Университете Аризоны, или в центр водных видов спорта и фитнеса «Медодубрук» — мой бассейн в Балтиморе. Вы увидите фотографии многих других пловцов, завоевавших олимпийские медали, и они тоже работали по моей программе. Моя система рассчитана не просто на то, чтобы превращать хорошего пловца в чемпиона. Ее смысл — мотивировать человека стать великим, завоевывать золото каждый день. На страницах этой книги я изложу свой метод и объясню, как он может вам помочь.

Откровенно говоря, в основе метода лежат простые принципы. Вместе со спортсменом или одним из сотрудников я разбиваю всё на части и смотрю, как их можно совершенствовать. Мы составляем планы на день, неделю, месяц, год, чтобы достичь желаемых результатов. Мы яростно спорим. Если бы вы только знали, как мы спорим. Есть много сплетен о том, как мы с Майклом кричали, просто орали друг на друга, пока он завоевывал свои медали. Знаете, некоторые из них не так далеки от истины, и вскоре я ими поделюсь, но прежде всего мы сосредотачиваемся на цели и никогда не упускаем ее из виду.

Майклу надо было объяснить, что он может стать не просто хорошим пловцом, а спортсменом мирового уровня. А мне самому надо было понять, что придется работать еще

усерднее и перевести его с приличного уровня на выдающийся. Ни ему, ни мне нельзя искать легких путей.

Яркий пример применения метода — это история о том, как я помог ему превратить его небрежный баттерфляй в величайший в истории. Мы не будем углубляться в тактику, «изнанку» плавания. Я просто хочу показать, как тщательно продуманный, но гибкий план может привести к успеху — как пловца, потенциальную звезду Олимпийских игр, так и человека, который стремится к идеалу в повседневной жизни. Это история о том, как не сбиваться с пути.

Все началось весной 1997 года. Майклу было тогда одиннадцать, и он занимался в группе сверстников. Как-то утром я заметил, что он плавает баттерфляем неправильно. Дело было в дыхании, а точнее в моменте, когда он делал вдох. Конечно, с точки зрения телосложения Майкл просто изумительный спортсмен, но даже его организму нужен воздух, чтобы проплыть баттерфляем пятьдесят, сто или двести метров. Это, наверное, вообще самый напряженный стиль плавания. Когда Майкл делал вдох, у него начиналась своего рода икота. Он слишком высоко задирает голову над водой, поэтому я постоянно твердил: «Не выныривай, пока руки не будут под поясом! Тогда не станешь высовывать голову слишком рано!»

Подумайте об этом секунду. Кажется, все просто, правда? А вы идите в бассейн и попробуйте.

Вот еще один совет, который я дал ему: «Майкл, когда ты собираешься вдохнуть, поднимай голову по подбородок и тут же погружай».

Это настолько мелкие нюансы, что обычные зрители вряд ли что-то заметят, но на самом деле они совершенно меняют стиль. Чтобы все исправить и довести до совершенства, потребовались недели и месяцы тренировок. Я применил свой

метод и просто замучил Майкла одними и теми же командами. Как только я замечал, что он слишком высоко поднимает голову, я кричал: «Нет! Майкл! Только по подбородок!»

Как любой одиннадцатилетний мальчик, он выходил из себя и бил кулаком по воде: «Да, да, я понял!»

Я нажимал, Майкл отбивался. Я делал замечания, Майкл тренировался. Благодаря постоянным командам и повторению одного и того же пришел успех, а потом и слава.

Через четыре года Майклу исполнилось пятнадцать, и он установил мировой рекорд по плаванию баттерфляем на дистанции двести метров. Вдумайтесь: в плавании десятилетиями ставили рекорды, многие годы блистали такие звезды, как Джонни Вайсмюллер и Марк Спитц. И за все это время никому не удалось проплыть двести метров баттерфляем быстрее, чем этому пятнадцатилетнему парню. Как такое возможно? Дело в том, что у спортсмена был план и он по нему работал.

Я верю в мощь метода, который заставляет ежедневно стремиться к совершенству.

Однако не тот день сделал Майкла чемпионом мира. Очень многие спортсмены, исполнители, да и просто люди думают, что по-настоящему они блистают перед жюри, на сцене, перед руководителем. Однако на деле самое важное происходит вдали от толпы, рампы и глаз болельщиков. Свой первый мировой рекорд (первый из тридцати девяти) Майкл поставил благодаря ежедневным тренировкам — утренним занятиям плаванием в самом обычном бассейне. Мы занимались два раза в день: в семь утра перед школой и в три часа дня после уроков. Единственное, на чем можно сосредоточиться в бассейне, — это черная разделительная полоса между дорожками. Плавание не похоже на бейсбол и гольф, где наслаждаешься видами и красиво загораешь на солнышке. Нет.

Пловцы постоянно в воде, им нужно очень много чистой мышечной силы. Любые улучшения измеряются не в минутах, а в миллисекундах. Звучит знакомо? Каждый, кто корпел в офисе над презентациями и составлял ежемесячные прогнозы по продажам, поймет, каково приходится пловцам.

Майкл прошел много таких тренировок. Я это знаю, потому что почти всегда был рядом. Я видел, как в один день он дышит правильно, а на следующий начинает сбиваться. Я напоминал ему, надоедал, он смотрел на меня с отвращением. Но он никогда не переставал слушать, стараться, стремиться к идеалу.

И в итоге он освоил стиль, и его дыхание стало почти правильным. Тогда я сказал: «Майкл, теперь ты уже не учишься».

Я оказался прав. В течение первых четырех Олимпийских игр он принял участие в шестнадцати соревнованиях, где надо было плыть баттерфляем. И четырнадцать раз он завоевывал медали.

Тем не менее я не устану повторять: мы не охотимся за медалями. Они просто осязаемая награда. Мы ищем совершенства, достигаем его, а в процессе получаем нечто большее — уважение друг к другу, которое сохранится и после того, как завершится его карьера пловца.

Перед последним заплывом в Лондоне — в то время мы считали, что это будет его последний олимпийский заплыв, — я смотрел, как Майкл разогревался и настраивался в тренировочном бассейне. Он понимал, что ему предстоит. Я тоже. Я подошел к бортику. Сквозь очки он наверняка заметил, что я к нему иду. Я наклонился, но не успел сказать и слова, как Майкл тихо, через гул бассейна, произнес:

— Боб, я хотел стать Майклом Джорданом в плавании. Хотел изменить этот спорт. Боб, я хотел, чтобы люди слышали

о плавании. Мы этого добились. Мы стали лучшими в истории. Мы добились этого вместе. Боб, спасибо огромное.

Он застал меня врасплох, и меня захлестнули эмоции.

— Так не честно, — сказал я спустя секунду.

— Я понимаю, — ответил он, — что вы не видите моих слез, но у вас у самого слезы текут по щекам.

Это достижение будет с нами всегда без всяких медалей.

Всегда стремитесь к совершенству, невзирая на любые трудности

Меня часто просят выступить перед сотрудниками различных компаний и поделиться секретами успеха Фелпса — Боумана. В сущности, я излагаю им в сжатом виде то, что вы прочтете на следующих страницах. В своих выступлениях я стараюсь донести до слушателей, что метод не дает немедленных результатов и требует постоянных усилий. Тем не менее метод каждый день побуждает что-то улучшать, ставить перед собой промежуточные цели на пути к большому призу и, прежде всего, не дает вам успокоиться. Несколько месяцев назад одна компания, занимающаяся высокими технологиями — лидер в своей области, — пригласила меня выступить перед лучшими продавцами, майклами фелпсами сбыта. Что им может рассказать о продажах тренер по плаванию? Например, вот что: «Чего бы вы ни достигли, не почивайте на лаврах. Если вы уже первые, продолжайте поднимать планку выше и выше. Каждый день».

Здесь можно провести параллель между Майклом и обычными людьми. Может быть, у вас не двухметровый размах рук и вы не умеете грести ими воду как веслами. Может быть,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>