

**ДЕРЖИ
ГОЛОВУ
ВЫШЕ**

БРЭНДОН СНИД

ДЕРЖИ ГОЛОВУ ВЫШЕ

тактики
мышления
от величайших
спортсменов
мира

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 796.01
ББК 75.1
С53

Brandon Sneed
HEAD IN THE GAME: THE MENTAL ENGINEERING
OF THE WORLD'S GREATEST ATHLETES

Снид, Брэндон.

С53 Держи голову выше: тактики мышления от величайших спортсменов мира / Брэндон Снид ; [пер. с англ. А. А. Качалова]. – Москва : Эксмо, 2018. – 432 с. – (Спорт изнутри).

ISBN 978-5-699-97087-2

Современный спорт – не только физическая подготовка и тактика. Величайшие атлеты мира – от Леброна Джеймса до Криштиану Роналду – тщательно следят за активностью головного мозга и управляют ею. Команды тратят миллионы долларов, чтобы их игроки были лучшими в своем деле. На что именно уходят деньги? Автор книги Брэндон Снид изучил самые современные способы улучшить производительность игроков – от специальных тренажеров до сложных программ. Он на своем опыте прошел через камеры сенсорной депривации и разрешил исследователям подключить мозг к компьютеру. Теперь Снид рассказывает, как все устроено.

УДК 796.01
ББК 75.1

Copyright © 2017 by Brandon Sneed
© Качалов А. А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2018

ISBN 978-5-699-97087-2

*Моей жене Кэти. За то, что ты всегда веришь,
и за все остальное, о чем ты уже знаешь.*

*И нашим детям. Кое-что из того, что содержится
в этой книге, может устареть к тому времени, как вы,
возможно, прочтете ее, но я надеюсь, что она сможет
объяснить хотя бы некоторые вещи.*

Это почти что целый тайный мир вещей, и если ты о нем не слышал — значит, ты вообще понятия о нем не имеешь. И это действительно удручает. В нас заключено столько силы, и нужны лишь правильные инструменты.

— доктор *Лесли Шерлин*,
сооснователь и директор
научного отдела *SenseLabs*

Нужно знать этот мир, прежде чем начинать действовать в нем.

— *Херб Ю*,
сооснователь
и технический директор *Senaptec*

Пролог. Заговор

—Здоров, приятель!
Облаченный в длинную, мешковатую белую футболку, узкие черные джинсы и шлепанцы Энди Уолш, доктор философии, полный энтузиазма лысеющий белобрысый австралиец с неумной энергией, бодрым шагом входит в фойе североамериканской штаб-квартиры Red Bull.

Я чувствую облегчение. На дворе февраль 2016-го, и я переживал, что Уолш, директор Red Bull по высокой производительности, отменит встречу. Не то чтобы я считал Уолша чудачком, просто дело в том, что я пришел сюда поговорить с ним о вещах, которые за последний год пытался обсудить с сотнями спортсменов и тренеров, но никто, ни один из них, не хотел говорить со мной на эту тему. Эти *вещи* кажутся невероятными, и они (предположительно) помогают спортсменам творить немислимое — например, смотреть на свой разум и свой мозг и делать их, по сути, более спортивными. Атлеты используют разнообразные машины, оборудование и программное обеспечение для всевозможных задач: от тестирования собственных мыслительных способностей до погружения самих себя в виртуальные миры, в которых они могут тренироваться со всем тем уровнем стресса и страха и сталкиваться с теми же трудностями, что ожидают их на

поле битвы. Некоторые из этих штук могут в буквальном смысле видеть их мозг в действии и синхронизировать их работу со смартфонами спортсменов. Мозг на ладони.

Этими устройствами пользуются не только атлеты-«экстремисты», ищущие хитрые способы обставить остальных: их применяют известные на весь мир спортсмены из десятков видов спорта. Том Брэди. Леброн Джеймс. Стеф Карри. Керри Уолш Дженнингс, легендарная олимпийская чемпионка по пляжному волейболу, называет эти инновации «в корне меняющими жизнь». Джейсон Дэй *действительно* изменил свою жизнь благодаря им, став гольфистом номер один в мире в 2015 году, после того как использовал эти методы. Я мог бы продолжать еще долго, приводя в пример как мужчин, так и женщин из десятков видов спорта – американского футбола, хоккея, баскетбола, гольфа, футбола, тенниса, серфинга, скейтбординга, UFC и множества других олимпийских видов.

Моим главным затруднением, однако, стало то, что ни один из них не хотел говорить со мной о... ну, для подобных тренировок существует так много различных инструментов, что у них нет какого-то единого наименования, поэтому я решил употреблять здесь чрезвычайно научный термин *Эти Штук*. С тех самых пор, как я несколько лет назад натолкнулся на кое-какие из Этих Штук, я то и дело названивал спортсменам, тренерам, менеджерам и так далее, которые их применяли. Поначалу казалось, что их захватывает тема разговора, а потом – не знаю, может, их отговаривали от подобных бесед агенты, тренеры или кто-то еще – они внезапно передумывали. Многие люди, «поразмыслив», отменяли интервью. И это еще не считая сотен других, которые либо сразу сказали мне «нет», либо попросту проигнорировали. Глухая стена молчания вокруг.

— Это заговор, приятель! — пошутил Уолш в телефонном разговоре со мной, состоявшемся полтора месяца назад.

Если бы я был умен, я бы, вероятно, оставил эту тему и пошел дальше, но я не мог. Во-первых, я чувствовал, будто набрел на некую альтернативную вселенную из научной фантастики. Во-вторых, я искал не просто крутые штуки, которые могли бы помочь атлетам, а то, что могло бы потенциально помочь всем людям. Чем больше я узнавал об этом, тем больше мне хотелось знать, потому что, как бы драматично это ни звучало, Эти Штуки начали казаться мне чем-то, что может быть важным и полезным для людей и вне спорта.

Главным образом именно это было причиной, по которой Уолш согласился на встречу со мной: Эти Штуки помогают атлетам выигрывать титулы и медали, несомненно, но они также оказывают поразительное воздействие на их жизни в целом. Он говорит: «Дело тут не только в спорте. А в общем благе человечества. Я хочу сказать, что все это — дерьмо совершенно другого уровня».

Пока Уолш устраивает мне экскурсию по предприятию Red Bull и пока мы опрокидываем одну чашку эспрессо за другой, он восторженно *бредит* о том, как спортсмены достигают беспрецедентных вершин в раскрытии самих себя, а часто даже выходят за рамки своих возможностей. Поистине дерьмо другого уровня.

Чтобы попасть в спортзал и «перформанс-лабораторию» Red Bull, мы проходим по коридору. На его стене висит громадный логотип: на черном фоне выведены белые силуэты, минималистичное изображение шести стадий эволюции, от сторбившегося пещерного человека до прямоходящего человека разумного, после которого изображены три точки, а затем следующая стадия — знак вопроса.

Итак, очевидный вопрос: *Почему?*

— Мы, люди, можем тренировать только четыре вещи, — сказал мне в телефонном разговоре доктор Майкл Джервейс в начале 2016-го. С ним меня свел Уолш. Джервейс — серфер средних лет с густыми каштановыми волосами и спортивным телосложением — на самом деле известный спортивный психолог, обитающий в Маринадель-Рэй. Он неоднократно работал со спортсменами Red Bull, в том числе помогал «Бесстрашному» Феликсу Баумгартнеру прыгнуть из космоса для проекта Red Bull Stratos в 2012 году. Сейчас он занимает должность спортивного психолога в «Сиэтл Сихокс» и регулярно работает с такими людьми, как Кэрри Уолш Дженнингс, и многими другими элитными спортсменами со всего мира.

— Мы можем натренировать тело, можем отточить мастерство, можем закалить свой дух и можем натренировать разум. До недавних пор мы небрежно относились к очень ясным и вполне практическим стратегиям тренировки разума, которыми могут пользоваться действующие спортсмены.

Но как же всё изменилось за последнее время.

Примерно на протяжении последних семидесяти пяти лет человек практиковался в спорте, скажем так, только занимаясь им. И всё, ничего более. Затем появившиеся в последние два-три десятилетия инновации в фитнесе и сфере технологий позволили спортсменам заниматься по более конкретным, более специализированным тренировочным программам в работе с весами, открыли им новое в науке питания и самых разных аспектах физической подготовки. Теперь спортсмены постоянно пребывают в тренажерных залах, в просмотровых комнатах и так далее, стремясь заполучить преимущество в наносекунды и считанные миллиметры. Разумеется, подобного рода подготовка по-прежнему имеет значение и, вероятно, всегда будет иметь, но теперь кажется, что любое возможное физическое преимущество уже познано, рас-

крыто и освоено по максимуму. Я это к чему: пловцы ведь бреют свои тела, чтобы получить это преимущество.

На индивидуальном уровне всегда есть возможность сделать открытие, но в общем и целом наши знания о том, как вывести тела атлетов на пик их возможностей, достигли предела. Если бы вам удалось подвергнуть лучших спортсменов планеты физическим испытаниям в лабораторных условиях, то с огромной долей вероятности большинство из них показали бы примерно схожие результаты, с разницей лишь в несколько процентных пунктов. И, конечно же, когда дело доходит до собственно игры, парни, которые *выглядят* как лучшие атлеты, зачастую не являются лучшими игроками на самом деле. Не хочу проявить здесь неуважение к великолепно подготовленному Тиму Тибоу, но если бы тяжелый труд, запряженность на борьбу и тело, как у Капитана Америки, в сумме позволяли бы выигрывать футбольные матчи, Тибоу побеждал бы в каждом Супербоуле с 2010 года — с тех пор, как его задрафтовали.

Теперь, когда на высочайших уровнях соперничества в спорте разница в физических преимуществах стала такой призрачной, атлеты обращаются к Этим Штукам, чтобы лучше управлять собственным мозгом и тем самым устранить последний пробел в своей подготовке. Этот шаг — следующая ступень естественной эволюции атлетов. Теперь они стремятся к некоему ментальному атлетизму.

Вот так Эти Штуки и выходят за границы спорта, перетекая в саму жизнь, и во многих случаях именно в этом их смысл. Цель Уолша, которую можно назвать целью любого толкового тренера по эффективности, состоит не только в стремлении сделать спортсмена лучше в ее или его виде спорта, но и в том, чтобы сделать лучше его жизнь. То, что помогает человеку в жизни, помогает ему лучше выступать, а что помогает лучше выступать, то часто помогает и в жизни.

— А что есть жизнь, как не своего рода выступление? — спрашивает Уолш. — Это слово — самая точная характеристика. Выступление на Олимпиаде с целью выиграть золотую медаль есть такое же выступление, как демонстрация терпения и сострадания, как присутствие рядом с семьей, друзьями и детьми. Это одно и то же.

Я грубо разделил Эти Штуки на четыре категории в соответствии с четырьмя стихиями, которые мы можем натренировать: разум, тело, мастерство, дух. Некоторые из пунктов частично совпадали с несколькими категориями сразу, что неизбежно, поэтому я фиксировал свои находки в тех категориях, которым они конкретно помогают, зачастую подключая и одну из смежных. Я не буду включать *всё*, что подходит каждой конкретной категории, — это скучное занятие будет лишним. Вместо этого моей целью стала подготовка обзора, раскрывающего некоторые из наиболее удивительных и интригующих составляющих Этих Штук посредством пересказа неправдоподобных — а порой и просто невероятных — историй спортсменов, применяющих Эти Штуки с потрясающими результатами.

ПАРНИ, КОТОРЫЕ *ВЫГЛЯДЯТ* КАК ЛУЧШИЕ АТЛЕТЫ, ЗАЧАСТУЮ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛУЧШИМИ ИГРОКАМИ НА САМОМ ДЕЛЕ.

Пока я узнавал всё это, я чувствовал себя... ну, я чувствовал многое. Сначала благоговейный трепет. А потом (и мне неприятно это признавать) — зависть, подлинную, неистовую зависть. Недолго, но зато очень отчетливо. *Почему всё это прошло мимо МЕНЯ десять лет назад?* Все эти поиски начались во многом потому, что я сам был перспективным профессиональным бейсболистом и упорным трудягой, которому за четыре года в колледже удалось набрать почти 50 фунтов¹ чистой мышечной массы — но все эти мечты были пущены под откос тревожностью, депрессией и обсессивно-компульсивным

¹ Около 23 килограммов.

расстройством². К счастью, сейчас я чувствую себя гораздо лучше, но до сих пор иногда у меня бывают периоды невероятного напряжения и стресса, что в значительной степени и мотивировало меня по ходу этих изысканий.

Но затем я просто почувствовал себя глупцом. Пусть я тогда не применял Эти Штуки, но как я мог так *долго* считать правильным вложение стольких трудов и усилий в тело при полном отсутствии вложений в то, что помогло бы мне включить в игру голову?

А потом я ощутил смятение. Почему мне потребовалось *так много* времени для того, чтобы познать хоть что-то об этом, мне, атлету, помешанному на поиске наилучших путей, наилучших решений во всём?

Это смятение лишь усугубилось, когда я начал звонить спортсменам и командам в надежде поговорить с кем-нибудь на эту тему и наткнулся лишь на бездну таинственности.

Это заговор, приятель!

Правда же, как я выяснил, не в заговоре, а скорее в человеческой природе. Технологии, быть может, и новые, но знания — нет. По крайней мере, бóльшая их часть. Некоторые из них и вовсе очень древние. Существует радикальная субкультура людей, называющих себя «био-хакерами», «нейрохакерами» или как-то так, которая изучает тему Этих Штук уже довольно продолжительное время, но в спорт эти знания начали просачиваться лишь в последние несколько лет.

За несколько дней до своей встречи с Уолшем я находился в Портленде, штат Орегон, где встречался с доктором Хербом Ю — ученым, работавшим в Nike, а впоследствии основавшим Senaptec — передовую компанию, применяющую футуристические технологии для того, чтобы помочь спортсменам заставить их мозг работать быстрее. Сложности этой науки и ее применения, как говорит Ю, заключаются в том, что занимающиеся ей люди

² Комплекс страхов и навязчивых мыслей, движений.

не могут договориться о единых, стандартизированных способах тестирования и измерения подобных показателей.

— Даже если у тебя есть какие-то данные и ты хочешь поделиться ими с другими людьми, занимающимися тем же самыми, ты не всегда сможешь это сделать, потому что твои методики, твои техники и твое оборудование могут разительно отличаться, — объясняет Ю. — Скажем, если бы Бэйба Рута оценивали одним набором инструментов, а кого-нибудь другого — Тая Кобба или кого угодно еще — другими единицами измерения, другими оценочными методами, то как бы вы смогли сравнить этих двоих? Вопрос в нехватке стандартизированных методов. Единого мнения о том, как оценивать разум атлета, его мозг, сенсорную деятельность и так далее, попросту не существует.

Другое препятствие заключается в том, что Эти Штуки на слуху уже не одно десятилетие, но, как говорит Ю, «только в лабораториях — ведь люди держат их в тайне, поскольку они составляют их конкурентное преимущество».

Даже сейчас, когда «они» выходят из стен лабораторий, жажда заполучить конкурентное преимущество по-прежнему остается одной из главнейших причин того, почему я столкнулся со столь большими трудностями при попытках разговаривать спортсменов на тему применения Этих Штук. Там, где Энди Уолши этого мира видят благо для человечества, способ продвинуть его вперед, многие атлеты, их команды и исследователи видят секретное оружие — и они хотят, чтобы это оружие и дальше *оставалось* секретным.

Наглый юнец во мне захотел нарушить их планы. Но тут мы сталкиваемся с третьей причиной, по которой спортсмены не соглашаются говорить об этом. До недавних пор Эти Штуки принимали формы настолько клинические, некомфортные, а порой и откровенно странные,

что только самые фанатичные *биохакеры* были готовы испытать их на себе. Партнер господина Ю по бизнесу, Джо Бингольд, говорит: «Эти концепции известны уже несколько десятилетий. Мы просто делаем их более доступными и удобными». И всё равно вокруг Этих Штук витает некая аура гиковости, какой-то легкий аромат Нового века.

Но и помимо фактора неизведанности есть куда более простая причина — та же, по которой ребятам вроде меня требуется целая вечность на принятие решения обратиться за помощью, та же, по которой многие никогда за помощью не обращаются вовсе: это страшно. Для атлета или тренера выйти и сказать, что он пользуется некоторыми из Этих Штук, не так просто: это признание почти наверняка повлечет за собой необходимость публично отвечать на вопрос «зачем», а сделать это куда более неловко и куда более ужасающе, чем раздеться догола на глазах у всех.

Когда я начал изучать эту тему несколько лет назад, я не ожидал, что она отнимет у меня так много времени и обернется такими интенсивными поисками, как это вышло в итоге.

ДЛЯ АТЛЕТА ИЛИ ТРЕНЕРА ВЫЙТИ И СКАЗАТЬ, ЧТО ОН ПОЛЬЗУЕТСЯ НЕКОТОРЫМИ ИЗ ЭТИХ ШТУК, НЕ ТАК ПРОСТО.

Я собрал коллекцию статей из академических и учебных журналов объемом в тысячи страниц, составил небольшую библиотеку книг (включая не одну книгу из серии «Для чайников») и записал свыше тысячи часов интервью.

В конечном итоге я сфокусировался на том, что напрямую применимо к спортсменам, по двум причинам. Во-первых, я хотел понять, как громадный мир спорта меняется так быстро (и к лучшему!) — и каким образом то, что так или иначе помогает атлетам, в конечном счете помогает всем нам. Несмотря на появление всех этих