

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON №1
В СЕГМЕНТЕ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ТРОЙ ХОРН и МОЗЕС ХОРН

МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО СПОРТСМЕНА

8 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ СТОЙКОСТИ



Академия юного чемпиона.
Пособия для родителей и тренеров

Трой Хорн

**Ментальная подготовка
юного спортсмена. 8 шагов
к внутренней стойкости**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92:796
ББК 88.4

Хорн Т.

Ментальная подготовка юного спортсмена. 8 шагов к внутренней стойкости / Т. Хорн — «Эксмо», 2021 — (Академия юного чемпиона. Пособия для родителей и тренеров)

ISBN 978-5-04-238597-1

Эта книга — практическое руководство по развитию психологической устойчивости у молодых спортсменов. Основанная на опыте работы с юными атлетами и интервью с мировыми спортивными звёздами, она показывает, как тренировать не только тело, но и голову. Внутри — простая и понятная система из восьми шагов, которая помогает: - справляться со стрессом и давлением в решающие моменты; - превращать ошибки в источник роста; - воспитывать уверенность и стойкость на поле и за его пределами. Это книга не о теориях, а о реальных инструментах, которые работают. Тренеры найдут в ней готовые решения для работы с командой. Родители — поддержку и практические советы, как помочь своему ребёнку не сломаться под нагрузкой.

А каждый спортсмен — ключ к внутренней силе, без которой невозможно стать победителем.

УДК 159.92:796

ББК 88.4

ISBN 978-5-04-238597-1

© Хорн Т., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Введение	6
В работу с головой или лень?	6
Для кого предназначена эта книга?	7
Для кого НЕ предназначена эта книга?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Трой Хорн, Мозес Хорн

Ментальная подготовка юного спортсмена.

8 шагов к внутренней стойкости

Серия «Академия юного чемпиона. Пособия для родителей и тренеров»



Mental Toughness for Young Athletes
by Troy Horne, Moses Horne

Horne Published by special arrangement with Buggily Group Inc. in conjunction with their duly appointed agents 2 Seas Literary Agency and The Van Lear Agency.



© Обатуров Е.О., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

В работу с головой или лень?

1997 год. «Лос-Анджелес Лэйкерс» играли с «Ютой Джаз» в пятом матче за титул чемпиона Западной конференции НБА. «Лэйкерс» уступали в серии со счетом 1:3. Коби Брайант вел мяч. До конца матча оставалось пять секунд. По итогам этого поединка решалось, продолжат ли «Лэйкерс» борьбу за чемпионство в НБА или нет. Коби пересек середину площадки. До броска остается пять секунд... четыре, три... И он совершил бросок, который мог принести победу. Это был «сквозняк»!

КОБИ ЗАПУСТИЛ «СКВОЗНЯК» В ПРЯМОМ ЭФИРЕ В МАТЧЕ ПЛЕЙ-ОФФ!

«Сквозняком» называют неточный бросок в баскетболе, после которого мяч не задел ни кольцо, ни щит. «Сквозняк! Сквозняк!» – скандировали зрители. Из-за этого «сквозняка» матч перешел в овертайм. Будущее «Лэйкерс» все еще висело на волоске, но я уверен, что Коби это нисколько не беспокоило. Он ведь был Мамбой, не так ли? Так вот, в овертайме Мамба запустил еще три «сквозняка»! В итоге целых четыре! Один из этих бросков мог сравнять счет в овертайме и спасти сезон для «Лэйкерс». В итоге поражение, и сезон для них завершился. Четыре «сквозняка» – конец шансам на чемпионство в том сезоне. Но ключевые слова здесь... **В ТОМ СЕЗОНЕ!**

Джерри Уэст, генеральный менеджер «Лэйкерс» в то время (ну и вы его знаете по силуэту, который стал логотипом НБА), сказал о четырех «сквозняках» Коби в решающем матче следующее:

«Я абсолютно уверен, что этот момент определил всю его карьеру. Знаете почему? Если любой игрок нашей команды исполнил бы 'сквозняк', а потом и второй, он побоялся бы бросить в третий раз. А Коби был бесстрашным. Думаю, за счет этого он и стал великим. Он не позволил бы себе потерпеть неудачу».

Джерри Уэст был прав почти во всем. Но бесстрашным Коби сделало именно то, что он **ПОЗВОЛИЛ** себе потерпеть неудачу.

Если вы больше ничего не почерпнете для себя из этой книги, хотя бы прочтите это. В социальных сетях и TikTok показывают только успешные действия. Позвольте себе потерпеть неудачу. Позвольте себе промахнуться. Пусть мяч уйдет в аут от вас. Пускай вы не отберете мяч у соперника. Позвольте себе потерпеть неудачу! Только так вы сможете добиться успеха.

Для кого предназначена эта книга?

Для элитных спортсменов начальной, средней и старшей школы. Достаточно просто, не так ли? И если вы поймали себя на мысли: «Какие элитные спортсмены начальной школы, о чем вы?» – эта книга не для вас. На самом деле до того, как я углублюсь в ответ на вопрос, для кого эта книга предназначена, позвольте вам сначала сказать, для кого она не предназначена. Вы имеете право это знать, чтобы не тратить свое время, да и мое, если уж на то пошло. Да... как есть. Жизнь слишком коротка, чтобы читать книгу, которая написана не для вас. Поэтому давайте придем к общему знаменателю.

Для кого НЕ предназначена эта книга?

- Для тех, кто ищет простое решение для повышения психологической стойкости, «волшебную таблетку» для быстрого достижения результата.
- Для тех, кто не любит сложные разговоры о достижении новых высот успеха.
- Для тех, кому важнее просто быть вежливым со своими детьми.

Если вы попадаете в одну из этих трех групп, верните эту книгу в магазин, подарите ее кому-нибудь, кто готов потрудиться в поте лица, чтобы стать элитным спортсменом с ментальной точки зрения. Послушайте, я не пытаюсь хвастаться, ни в коем случае, но я разговаривал с Коби Брайантом, Чонси Биллапсом, Эрлом Бойкинсом, Джейсоном Ричардсоном, тренером Стивом Смитом и иже с ними. Я беседовал с бывшими профессиональными игроками и текущими атлетами элиты разных видов спорта. Молодежный спорт высших достижений не для тех, кто не хочет им заниматься. Поэтому, если вы не готовы окунуться в работу с головой, эта книга не для вас.

Однако если вы:

- готовы взяться за ум;
- готовы провести несколько непростых разговоров: в основном – с самими собой, но порой – и с партнерами по команде;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.