

## ГЛАВА 2

# ПОДТЯНИТЕСЬ!

20 ноября 2009 года редактор сайта competitor.com Шон Маккеон уселся за свой стол среди лабиринтов рабочих «аквариумов» в огромном офисном центре в Сан-Диего, запустил программу Word и принялся писать обзор предстоящего чемпионата по кроссу Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA), до которого оставалось три дня. Для него не составляло труда выбрать имя предполагаемой победительницы в женском забеге.

«Почему бы нам сразу не вручить приз Дженни Бэрринджер\*, избавив от ненужных иллюзий остальных спортсменок и позволив им соревноваться между собой за остальные места? — писал он. — Ну ладно, может, я и преувеличиваю, но для меня нет вопроса, *обгонит ли всех фаворитка из Колорадо. Вопрос — насколько*».

Уверенность Маккеона в силах Дженни имела под собой веское основание. Она уже была самой титулованной в истории бегуньей-студенткой. Дженни Бэрринджер приняли в Колорадский университет на полную спортивную стипендию после того, как она в своей родной Флориде восемь раз выиграла чемпионат штата среди школьников и установила рекорды на четырех дистанциях. На первом курсе

---

\* Дженни Бэрринджер (р. 1986) — профессиональная американская спортсменка, выступавшая в беге на длинные дистанции и беге с препятствиями. Представляла Соединенные Штаты на Олимпийских играх 2008 года в Пекине, Олимпийских играх 2012 года в Лондоне и на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 года, где выиграла бронзовую медаль. Также завоевала золотую медаль на чемпионате мира 2011 года, серебряную медаль на чемпионатах мира 2013 и 2017 годов.

на чемпионате NCAA она выиграла забег на 3000 метров с препятствиями. На следующий год, соревнуясь с профессионалами, выиграла на той же дистанции на национальном чемпионате и вошла в состав сборной на чемпионате мира в Осаке. После третьего курса Дженни вошла в олимпийскую команду США и пришла девятой в беге с препятствиями на летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине.

Даже этого последнего достижения было достаточно, чтобы перед началом чемпионата NCAA по кроссу 2009 года Дженни заслуженно считалась главной фавориткой. Но она только начинала свой путь. Пропустив на последнем курсе кроссовый сезон, она зимой вернулась на беговую дорожку, установив рекорды NCAA на дистанциях 3000 и 5000 метров в помещении. Весной она показала лучшее время еще на трех дистанциях: 1500 и 3000 метров с препятствиями и 5000 метров. В июне Дженни выиграла свой второй титул чемпионки США в беге с препятствиями. Ее стремительный взлет продолжался летом, когда она установила рекорд США, 9.12,50, в беге с препятствиями на чемпионате мира в Берлине, где финишировала пятой.

Поскольку на выпускном курсе Дженни не участвовала в сезоне кроссов, у нее было право вернуться в Боулдер и выступить за женскую команду «Буйволов» осенью 2009-го. Несмотря на светившие ей немалые гонорары как профессиональной спортсменке, она отказалась от денег, желая сохранить верность своему университету.

«Я в неоплатном долгу перед этим университетом за все, что здесь для меня сделали, за вложенные в меня средства, за тот подарок судьбы, которым стали четыре года в этих стенах, — заявила Дженни в интервью. — Самое большое, что я могу сделать, — это выполнить обещание, данное четыре года назад [выступать за университет на протяжении всего срока учебы]. Я определенно остаюсь».

Вдобавок у нее было незаконченное дело. Когда в 18 лет Дженни зачислили в Колорадский университет, она заявила своему тренеру Марку Ветмору, что в качестве вершины своей студенческой карьеры видит победу на чемпионате NCAA по кроссу. Через пять лет это желание оставалось неосуществленным, несмотря на все другие достижения. Она вплотную приблизилась к нему в 2007 году, финишировав

второй после кенийки Салли Кипьего\*, к сезону 2009 года уже окончившей университет. Дженни не побоялась отложить начало своей профессиональной карьеры еще на несколько месяцев, чтобы достичь намеченной цели.

Свой последний сезон в студенческом спорте Дженни открыла 3 октября на состязаниях в Роки-Маунтин — больших соревнованиях, проводившихся на домашней трассе «Буйволов». Дженни выиграла забег на 5,8 километра, оставив ближайшую преследовательницу позади на 58 секунд и попутно побив рекорд, державшийся на протяжении девяти лет. Следующий забег Дженни состоялся 14 октября в Терре-Хот (штат Индиана) на трассе, где через месяц намечался национальный чемпионат. Там Дженни встретила лицом к лицу со Сюзан Кайкен, считавшейся тогда самой большой угрозой ее титулу чемпионки NCAA. Дженни обогнала ее на 30 секунд.

Через две недели Дженни с товарищами по команде отправилась в Миссури на чемпионат «Больших двенадцати». Чуть ли не с извиняющейся улыбкой она оставила позади 96 соперниц и выиграла с отрывом 46 секунд. Позднее тренер Марк Ветмор признавался Линде Спроуз, помощнику спортивного директора по связям с общественностью Колорадского университета: «Она бежала в своем темпе. Для нее это была легкая пробежка, и она всю дистанцию бежала в свое удовольствие».

14 ноября Дженни участвовала в последнем перед чемпионатом NCAA соревновании — чемпионате конференции «Маунтин-Вест» в Альбукерке. На этот раз Дженни ради забавы первые четыре километра вела свою подругу по команде Элли Маклафлин, а потом ускорила и убежала, чтобы победить с отрывом 12 секунд.

Располагая всей этой информацией, Шон Маккеон всего лишь утверждал очевидное, когда в своем обзоре перед чемпионатом NCAA по кроссу написал: «Если Дженни не выиграет, это вне всякого сомнения станет самым большим провалом во всей истории NCAA».

---

\* Салли Джепкосгей Кипьего (р. 1985) — кенийская бегунья на длинные дистанции, серебряный призер Олимпийских игр 2012 года и чемпионата мира 2011 года на дистанции 10 000 метров.

Также он был прав — и даже не предполагал сам насколько, — когда добавил, что только «полный коллапс» может помешать ей получить вожделенный титул.

Кроссовая трасса Лаверн-Гибсон располагалась на 280 акрах травянистой равнины в Терре-Хот. В день соревнований стояла почти идеальная для бега погода — было сухо и нежарко. Солнце сумело прорваться сквозь слои облаков только через полчаса после полудня, когда Дженни с товарищами по команде готовились к старту. Температура воздуха поднялась почти до 15 °С, достигнув максимума для ноября, вынуждая атлетов снять перчатки и футболки с длинными рукавами и спрятать их в рюкзаки.

Когда Дженни пробежала пару кругов вокруг трассы, у нее закружилась голова. Головокружение не проходило во время разминки, упражнений на подвижность и ускорений. Затем спортсмены собрались вместе с тренерами для последних наставлений. Дженни подумала было, что надо сказать о своем недомогании помощнице тренера Хитер Барроус, но решила промолчать. Она знала, что это может быть проявлением нервозности, не более того, и к тому же ей уже становилось немного легче.

В 12:35 бегунов пригласили на старт. Они встали по трое вдоль меловой линии, уходившей как будто в бесконечность по бескрайнему полю недавно подстриженной травы. Хлопнул стартовый пистолет, и в тот миг, когда Дженни сорвалась с места, испарились последние следы ее нервозности. Двести пятьдесят четыре женщины ринулись вперед по 900-метровой стартовой прямой, постепенно выстраиваясь в группу, формой напоминающую каплю, с Дженни (а с кем же еще!) на вершине. Сюзан Кёйкен\* стартовала в 7,5 метра слева от Дженни, но быстро оказалась рядом с ней. Несмотря на поражение, нанесенное ей Дженни на предварительных состязаниях, чемпионка Флориды все еще не теряла надежды выиграть. Ее план состоял в том, чтобы по возможности висеть у Дженни на хвосте, держа ее в напряжении, а потом обойти на финише.

---

\* Сюзан Кёйкен (в замужестве Крумнис, р. 1986) — спортсменка из Нидерландов, бегунья на средние и длинные дистанции, серебряный призер чемпионата мира среди юниоров в Каунасе в 2005 году.

Дженни стабилизировала темп, прислушалась к своему телу и поняла, что чувствует себя хорошо — сильной и спокойной, как, собственно, и происходило на протяжении всего сезона. Да и с какой стати должно быть по-другому? Ее тренировки за последние недели проходили практически безукоризненно. В предварительном забеге перед чемпионатом конференции «Маунтин-Вест» она показывала лучшие результаты на контрольных тренировках. После того забега Марк Ветмор счел возможным уменьшить тренировочную нагрузку, и ее ноги от этого стали сильнее. Дженни даже повезло не заболеть простудой, гулявшей в кампусе Колорадского университета. Она никогда не была лучше подготовлена к забегу, и это подтверждали внутренние ощущения. Краткий приступ головокружения был не более чем мимолетной слабостью.

Дженни сместилась к правому ограждению, чтобы подготовиться к первому повороту. Позади нее была плотная группа соперниц, среди которых ближе всего оказались Кёйкен, Кендра Шафф из Вашингтона и Анджела Бизарри из Иллинойса.

Дженни вошла в поворот и ускорила, сразу оторвавшись от преследовательниц. Кёйкен понадобилась какая-то доля секунды, чтобы принять решение, и вот она сократила разрыв. Однако Сюзан намеренно держалась на полшага позади Дженни, подспудно провоцируя фаворитку еще сильнее увеличить скорость. Золотистые волосы Кёйкен, собранные в хвостик, раскачивались в унисон с медовыми прядями Дженни, пока обе оставляли все больше и больше зеленой травы между собой и остальными. Первый километр шестикилометровой дистанции они прошли со временем 3.04. Дженни отметила этот факт с удовлетворением. Она приехала в Терре-Хот с дополнительной задачей улучшить рекорд Салли Кипьего, 19.28, и была на пути к ее выполнению.

Дженни ускорила на первом подъеме. Она бежала в своем коронном гладиаторском стиле, со сведенным подбородком, вся подавшись вперед, широко расставив локти, так что сжатые в кулаки руки демонстрировали уверенность в себе и напор. И все же где-то в глубине ее глаз мелькало и скрытое раздражение при виде того, как Кёйкен, заявлявшая в предстартовых интервью, что не боится Дженни, упорно висит у нее на хвосте.

Перевалив через вершину холма, лидеры забега выстроились в плотную цепочку на левом краю трассы, отделенные всего несколькими дюймами от кричащих болельщиков по другую сторону натянутой на опоры цепи. При виде Дженни множество лиц расцветали улыбками: помимо болельщиков со всей страны поддержать ее приехали многие однокашники, друзья и родные.

Дженни пересекла отметку одной мили со временем 5.02. Два года назад в своем рекордном забеге Кипьего отметилась здесь с тем же результатом. Дженни все еще казалась уверенной в своих силах, хотя и немного хмурилась, что было для нее необычно.

В шести шагах позади бежала в одиночестве Кендра Шафф, оторвавшаяся от основной группы в надежде поравняться с лидерами. Она отважилась вступить в игру, обнаружив, что Дженни держит не тот жестокий темп, который был для нее привычен. Анджела Бизарри следовала своему тактическому плану, оставаясь впереди основной группы преследователей. В ее планы входило держать собственный темп в надежде, что любая спортсменка, дерзнувшая бежать вровень с Дженни — если не сама Дженни, — может утомиться и окажется рядом с ней. До сих пор этот план себя оправдывал.

Дженни заметила впереди очередной циферблат часов, на этот раз на отметке два километра, и не отрывала глаз от цифр 6.15, 6.16, 6.17... Она замедлилась, но совсем немного, и ее скорость по-прежнему значительно превышала то, на что была способна Кёйкен на этой дистанции. Все, что требовалось сейчас Дженни, — держать скорость, пока ее настырная соперница не сдастся.

Они начали подъем на следующий холм. Кёйкен, как приклеенная, не отставала от правого плеча Дженни. Разрыв между ними и Шафф, а также между Шафф и группой с Бизарри во главе больше не увеличивался. В криках болельщиков, толпившихся вдоль трассы, зазвучали умоляющие нотки.

На половине дистанции, пройденной за 9.38, Кёйкен обнаружила, что Дженни больше не тянет ее за собой. Фактически она даже замедлилась, и Кёйкен уже чувствовала, что могла бы бежать быстрее, если бы осталась одна. Лишь слегка поднажав, она тут же поравнялась с Дженни, которой все же удалось из последних сил снова выбиться

на полшага вперед. Несколько мгновений — и вот уже Кёйкен снова бежит позади Дженни, все больше нервничая.

У Дженни слегка опустилась голова. Сначала это было незаметно, но потом стало видно все сильнее. Наконец она откровенно поникла, причем опустилась не только голова, но и плечи, пока она не скрючилась совсем, как измученный боксер-профессионал, загнанный в угол. Она совсем сбилась с темпа, и Кёйкен тут же ринулась вперед, не веря своей удаче. А Дженни как будто бормотала что-то про себя, вяло шевеля губами, и едва переставляла ноги. Ее веки наполовину опустились, прикрывая глаза.

Кендра Шафф, Анджела Бизарри и Шейла Рейд из Виллановы без малейшей жалости обогнали Дженни одна за другой. Еще через несколько секунд с ней поравнялась основная группа спортсменов. Аманда Марино из Виллановы без труда обошла Дженни. За ней последовала Паска Чериот из штата Флорида и недавно попавшая в команду Дженни Элли Маклофлин, на бегу крикнувшая Дженни что-то ободряющее.

Но Дженни была словно осиротевший теленок, затесавшийся в стадо разъяренных быков. Она сползла на десятое место, двадцатое, тридцатое. Бывшая одноклассница и соперница Дженни, в этом году выступавшая за Бейлор, Эрин Беделл, догнала ее и сделала попытку помочь.

— Давай со мной! — крикнула она.

Дженни последовала призыву, однако не устояла перед новой волной слабости, накатившей на нее. Она снова скрючилась. С каждым шагом ее движения делались все более неуверенными, несогласованными. Голова опустилась и уже не поднималась, как будто она высматривала под ногами потерянное кольцо. Все образы и звуки странным образом воспринимались как-то издалека. «*Это мне снится?*» — подумала она. Ее бег все замедлялся, пока не превратился в ходьбу. Еще три неуверенных шага — и она рухнула, будто жертва снайпера. В ошеломленном молчании болельщики следили, как мимо ее распростертого тела пробегают десятки участниц забега.

Сама поза Дженни и ее неподвижность наводили на мысль, что вряд ли она сможет быстро подняться без посторонней помощи. Но всего через пару секунд Дженни зашевелилась, словно пытаясь встать после удара, пока судья не досчитал до десяти. В три неловких приема она

все же поднялась на ноги: сначала на четвереньки, потом кое-как выпрямилась, напряглась и заставила себя бежать снова. Другие бегуны по-прежнему обгоняли ее, но уже не с такой легкостью, как прежде. Эмма Кобурн, еще одна спортсменка из команды Дженни, поравнялась с ней, и Дженни, теперь уже очнувшаяся и униженная до глубины души, подумала («как ненормальная», призналась она позднее в интервью): *«Только бы она меня не увидела!»*

Шаг за шагом Дженни бежала все увереннее и быстрее. Теперь обогнать ее стало не так-то просто. К тому моменту, когда она прошла большой поворот, выведивший ее на 400-метровую финишную прямую, она сравнялась в скорости с участницами, бежавшими рядом с ней.

Перед соревнованиями Дженни предупредила своих партнеров по команде, что следует с особым вниманием следить за майками команд из Виллановы, Вашингтона и Западной Вирджинии — это были самые вероятные соперницы девушек из Колорадо в командном зачете. И теперь прямо перед собой Дженни увидела спортсменку в пурпурной с золотом майке Вашингтона. Она ускорила и обогнала ее, попутно обойдя еще несколько спортсменок.

Уже различая развевающийся над финишем флаг, Дженни заметила впереди еще одну представительницу Вашингтона. Она взмахнула руками и ринулась вперед, умело лавируя между теми самыми бегунями, которые только что обогнали ее, и не спуская глаз с намеченной жертвы. Казалось, что она сейчас в прекрасной форме. Как будто и не было ничего плохого. Почти в двух метрах от финиша Дженни обошла Кайлу Эванс из Вашингтона — дебютантку, чей личный рекорд на 3000 метров был на 93 секунды хуже, чем у Дженни. Самая великая бегунья в истории своего колледжа закончила последнее выступление, придя к финишу 163-й.

Чемпионат NCAA по кроссу 2009 года освещала местная сеть кабельного телевидения Versus. Съёмочная группа стояла почти в десяти метрах от финишной черты, готовая встречать Дженни Бэрринджер. Она все еще тяжело дышала, когда журналистка Кэт Андерсен подсунула ей под нос микрофон и спросила, что случилось.

— Мне стало плохо на середине дистанции! — призналась спортсменка со слезами на глазах.

На следующий день Дженни записала 24-минутное интервью для сайта Flotrack в своем номере в отеле в Терре-Хот. Ей было почти нечего добавить к своему объяснению случившегося.

— На меня как волна накатила, — сказала она. — Это было совершенно неожиданно: я не то что не могла бежать — не могла удержаться на ногах.

Возможно, для нас больше ясности внесет не столько то, что Дженни сказала, сколько то, чего она не сказала. Она не сказала, что потянула связку, или что у нее случился приступ астмы, или начались рези в животе из-за смещения ложного ребра (что временами случалось со Сюзан Кёйкен, финишировавшей третьей). Скорее краткое описание Дженни этого провала позволяет предположить, что причина его лежит не в области физической слабости, а в *эмоциях*.

Имеет ли такое объяснение право на существование? С точки зрения психобиологической модели выносливости — вполне.

В соревнованиях на выносливость спортсмены заставляют себя бежать быстрее главным образом с помощью чувств. Внешние факторы, такие как время прохождения этапов дистанции или положение относительно остальных атлетов, могут повлиять на темп гонки, но именно внутреннее ощущение правильной собственной скорости в тот или иной момент играет решающую роль при выборе атлетом ускорения, замедления, поддержания постоянной скорости или полного коллапса в виде неподвижного тела. Этот механизм воздействия на скорость по-научному называется *упреждающей регуляцией*. На выходе это и есть постоянно обновляемое, похожее на интуицию чувство, позволяющее спортсмену отрегулировать свои усилия, чтобы как можно быстрее достигнуть финиша. На входе это восприятие усилий, мотивация, знание расстояния, которое осталось преодолеть, и прошлый опыт.

В обзоре 2013 года, посвященном психобиологической модели выносливости Сэмюэля Маркору, бразильские спортивные физиологи писали, что «восприятие усилий — это осознанное оценивание команды двигаться, посланной из центра к активным мышцам». Иными

словами, восприятие усилий — это возникающее в мозге ощущение активности, стимулирующей работу мышц. Это не ощущение работы мышц как таковой. За исключением рефлекторных неосознанных ответов, любая мышечная работа — акт осознанной воли. Эта команда возникает в двигательной зоне коры головного мозга и вспомогательных двигательных зонах. Ученые нашли способ измерять интенсивность таких команд, эта величина получила название моторного потенциала коры (Movement-Related Cortical Potentials, MRCP). Маркора продемонстрировал, что MRCP и восприятие усилий высоки, когда достигает максимума интенсивность упражнений, выполняемых объектом исследований, и что эти показатели соответственно понижаются, когда в течение длительного времени выполняются упражнения низкой интенсивности.

Когда атлеты, участвующие в эксперименте, бегут по знакомой дистанции, восприятие усилий имеет тенденцию к линейному росту, пока не достигает своего максимального уровня на подходе к финишу. Но восприятие усилия субъективно, и по этой причине уровень, считающийся максимальным, может меняться в зависимости от обстоятельств. Если атлет искренне этого хочет, он способен перенести более высокий уровень восприятия усилий, нежели в том случае, когда он меньше мотивирован. Как следствие меняется и его стратегия бега. Один и тот же уровень восприятия усилий, побудивший атлета не менять скорость в определенной точке трассы в забеге, в котором он не мотивирован, может вызвать решительное ускорение на той же точке, если это соревнование чем-то важно для него.

Осознание атлетом того, как далеко еще осталось до финиша, также влияет на отношение и использование данного уровня восприятия усилий. Бегун, достигший определенного уровня восприятия усилий к отметке четыре километра на десятикилометровой трассе, может запаниковать и замедлиться, тогда как бегун, испытывающий такой же уровень восприятия усилий на седьмом километре десятикилометровой трассы, может обрести уверенность и ускориться.

На эти расчеты, в свою очередь, очень сильно влияет прошлый опыт. Благодаря опыту атлет знает, что он *должен* чувствовать на разных точках определенной дистанции. Опытный атлет каждый раз выходит

на старт с запрограммированным ожиданием того, что он должен чувствовать на различных этапах забега. Любое несоответствие между тем, что он ожидал почувствовать, и тем, что он почувствовал на самом деле, заставляет его соответственно подстраивать свой темп. Например, атлет, получивший перед соревнованиями порцию диетических нитратов, скорее всего, почувствует себя лучше ожидаемого и, соответственно, побежит быстрее обычного, тогда как получивший инъекцию интерлейкина-6 (медиатор, связанный с утомлением) перед соревнованием, вероятно, почувствует себя хуже ожидаемого и, следовательно, побежит медленнее обычного.

Фактически восприятие усилия двухслойно. Первый слой — то, как атлет себя чувствует. А второй — то, что он чувствует *по поводу* первого чувства. Первый слой чисто физиологический, тогда как второй — эмоциональный, или аффективный. Грубо говоря, у атлета может быть хорошее отношение или плохое отношение к тому или иному уровню дискомфорта. Если у него хорошее отношение, его меньше будут тревожить неприятные ощущения и, скорее всего, он постарается приложить больше усилий. Исследования показывают: когда атлет чувствует себя на соревновании хуже ожидаемого, он склонен к проявлению плохого отношения к состоянию дискомфорта и в результате замедляется даже больше, чем это необходимо. (При этом чисто физиологически ему вообще нет нужды замедляться.)

В 2005 году Алан Сент-Клер Гибсон изучал эффект неоправдавшихся ожиданий на восприятие усилий в группе из шестнадцати хорошо тренированных бегунов. Эксперимент состоял из двух испытаний. В первом участникам предлагали бежать на беговой дорожке в течение 20 минут с постоянной скоростью. В конце каждой минуты им нужно было дать оценку своего восприятия усилий, а также положительных эмоций, или уровня удовольствия. Во втором испытании участники бежали всего десять минут с той же скоростью, но в конце десятой минуты им сообщили, что впереди еще десять минут бега. То есть технически испытания были одинаковыми по нагрузке, но во втором случае спортсмены ожидали более короткой и легкой пробежки.

Проанализировав результаты эксперимента, Сент-Клер Гибсон обнаружил, что оценка восприятия усилий повысилась, а оценка

положительных эмоций резко упала после того, как оказалось, что участникам предстоит бежать на десять минут дольше, чем они ожидали. На чисто физическом уровне бегуны не чувствовали себя хуже, но у них сложилось плохое отношение к своему состоянию, и в итоге им стало хуже.

Исследования физиологии боли продемонстрировали те же закономерности. Многие эксперименты были посвящены сравнению эффекта двух противоположных упреждающих установок восприятия боли — принятия и подавления. Некоторые люди склонны принимать ожидание повторения знакомых им болевых стимулов. Они говорят: «Это будет больно, но не хуже, чем прежде». Другие пытаются справиться с той же ситуацией путем подавления — одной из форм отрицания. И в итоге они говорят себе: «Я очень надеюсь, что это будет не так больно, как в прошлый раз». Психологи, обобщив результаты исследований, пришли к выводу, что, по сравнению с подавлением, принятие снижает неприятные ощущения от боли, не уменьшая при этом саму боль. По этой причине принятие — более эффективный адаптационный навык.

Тот же навык уменьшает восприятие усилий. В исследовании 2014 года, опубликованном в *Medicine and Science in Sports and Exercise*, физиолог Елена Иванова рассматривала эффекты определенного вида психотерапии, так называемой психотерапии принятия и соглашения, для укрепления выносливости в группе женщин, не имевших отношения к спорту. Психотерапия принятия и соглашения развивает умение принимать неприятные ощущения как неизбежные грани определенного опыта — в данном случае физических упражнений. Иванова обнаружила, что ее терапия на 55 процентов снижает уровень восприятия усилий в случае интенсивной нагрузки и удлиняет время до ощущения усталости при той же нагрузке на 15 процентов.

Проще говоря, такой способ принятия предстоящего неприятного опыта называется «подтянитесь». Многие из нас инстинктивно прибегают к этому адаптационному навыку, чтобы в повседневной жизни избежать по возможности неприятных эффектов, например посещения стоматолога. «Действительно, — как отмечают физиологи Джефф Гэлак и Том Мейвис в своей статье, опубликованной в 2011 году

в *Journal of Experimental Psychology*, — от предстоящего опыта люди часто предпочитают ожидать худшее в надежде создать более благоприятный контраст между ожиданиями и реальностью».

В контексте спорта на выносливость этот «благоприятный контраст» способен улучшить результаты. Чем большего дискомфорта ожидает атлет, тем больше он сможет вытерпеть, а чем больший дискомфорт он сможет вытерпеть, тем быстрее он сможет бежать. Тогда не стоит удивляться тому, что перед важными соревнованиями чемпионы в спорте на выносливость всегда стараются подтянуться. Великий британский бегун Мо Фара сказал журналисту *The Daily Mirror* перед началом марафона: «Это будет самый тяжелый забег в моей жизни». При этом он вовсе не был пессимистом: он старался подтянуться.

Вы никогда не сможете предсказать, насколько тяжелыми будут предстоящие соревнования. Восприятие усилия — загадочная вещь. Вы можете заставлять себя бежать с одинаковой силой на двух разных состязаниях, все же пройти по лезвию на пределе страданий в одном забеге и не справиться с ними в другом. И поскольку вы никогда не знаете, что обнаружите в черном ящике внутри себя, пока не откроете его, всегда остается искушение надеждой — возможно, даже неосознанной, — что следующая гонка не станет такой уж жестокой. Эта надежда — очень слабый адаптационный навык. Подтянитесь: ожидайте всегда, что следующая гонка окажется самой тяжелой, и это будет гораздо более зрелым и эффективным способом ментальной подготовки к состязанию.

Дженни Бэрринджер не сумела подтянуться перед испытаниями, которые должна была ожидать на чемпионате NCAA по кроссу в 2009 году, и это стало ее приговором. Ее первой ошибкой была попытка заглянуть в будущее, перескочив через этот забег. Чемпионат в Терре-Хот должен был стать триумфальным завершением студенческой спортивной карьеры. Сразу после него ей предстояло нанять агента, подписать контракт в большом спорте и начать жизнь профессионала. Хотя Дженни решила вернуться в Колорадо на завершение сезона 2009 года и исполнить свое обещание и мечту, она была готова к новому шагу и в определенном смысле успела его сделать еще до начала последнего забега в форме команды «Буйволов», обернувшегося в итоге полным кошмаром.

На следующий день после катастрофы она сказала корреспонденту Flotrack Райану Фентону:

— Еще месяц или два назад я начала повторять: «Жду не дождусь, когда закончится чемпионат». Я еще никогда так не делала. Я всегда ждала самих соревнований.

Кроме того, Дженни еще и думала о том, чего ей удастся достичь.

— Была еще одна ошибка, — призналась она Фентону. — Вчера я стартовала не просто чтобы победить. Я собиралась побить рекорд Салли и выиграть с отрывом 30 секунд.

Независимо от того, насколько выложится спортсменка в забеге, выиграть с отрывом целых 30 секунд означает *легкую* победу. Цели, которые Дженни поставила перед собой, отражали ее ожидание комфортного забега — в обоих смыслах. Да, эти ожидания не были беспочвенны, ведь она оставалась на недосягаемой высоте на протяжении всего сезона. Но в результате такого триумфального шествия она не только перестала ожидать дискомфорта и страданий от студенческого забега, но и в какой-то степени утратила навык справляться с ними.

Это очень легко для опытного атлета — утратить привычку принятия того, какими жестокими могут на самом деле оказаться соревнования. К боли привыкаешь, и это хорошо, потому что повышается устойчивость к страданиям. Но эта устойчивость сохраняется только в тех случаях, когда атлет старается должным образом подтянуться перед соревнованием. Если он перенес нагрузку, равную по тяжести соревновательной, но не имеющую отношения к спорту, то будет немало потрясен причиняемыми ею страданиями. Если бегуну, к примеру, придется потратить такие же усилия, что были приложены на финишном рывке в его последнем марафонском забеге, для подъема по лестнице в собственном доме, не исключено, что он рухнет без сил и станет звать на помощь в полной уверенности, что ему пришел конец.

Конечно, нельзя сказать, что Дженни Бэрринджер совершенно не была готова к страданиям, испытанным ею на чемпионате NCAA в 2009 году. Однако дерзкого вызова, брошенного Сюзан Кёйкен, и спровоцированного этим дискомфорта оказалось достаточно для приступа паники. Точнее говоря, определенной составляющей ее

«эпического коллапса» (цитируя провидческое высказывание Шона Маккеона) стала неожиданность. Внезапное состояние «сделалось плохо» с последующим полным восстановлением физической формы буквально на глазах не имело прецедентов. Мы можем никогда и не понять до конца, почему все случилось так, как случилось. Тем не менее единственным вразумительным объяснением может быть только то, что дала нам Дженни.

— Я сама себе это приготовила, — сказала она.

3 декабря 2009 года, всего через несколько недель после Терре-Хот, Дженни Бэрринджер наняла известного в легкой атлетике агента Рэя Флинна представлять ее интересы в профессиональном спорте. Флинн моментально стравил несколько конкурирующих производителей брендовой спортивной обуви. Даже провал Дженни на чемпионате NCAA не уменьшил ценности молодой спортсменки в глазах их маркетологов. В январе Дженни подписала многолетний контракт с фирмой New Balance. Три недели спустя она пригласила нового тренера, доверив свою подготовку Джули Бенсон, участнице Олимпийских игр в беге на средние дистанции, в то время тренировавшей легкоатлетическую команду Академии ВВС США в Колорадо-Спрингс.

Бенсон и Дженни пришли к соглашению, что спортсменке необходим длительный перерыв в соревнованиях, чтобы подзарядить как физические, так и ментальные батареи и полностью сконцентрироваться на тренировках. Ее первое выступление в качестве профи состоялось 1 мая 2010 года в Стэнфордском университете в забеге на 1500 метров на соревнованиях Payton Jordan Invitational. В своем интервью утром после провала в Терре-Хот она с жаром поклялась корреспонденту Flotrack, что больше никогда не позволит повториться чему-то подобному, но по мере приближения ее дебюта в качестве профи память об этом угнетала ее все сильнее. Несмотря на переживания, она одержала уверенную победу. Преодолев финишную черту, Дженни ликовала так, словно только что выиграла золотую олимпийскую медаль. Через несколько дней у меня появилась возможность спросить, не связано ли это ликование с травмой, нанесенной ей предыдущим забегом.

— Тот восторг, который я не смогла сдержать после финиша, был действительно триумфом над прошлым, — подтвердила Дженни. — Само участие в этом забеге стало для меня внутренней победой.

Избавившись от этого груза на душе, она смогла позволить себе подумать о новых достижениях мирового уровня. В феврале 2011 года, уже выйдя замуж и сменив фамилию на Симпсон, она выиграла милю и 3000 метров на чемпионате США по легкой атлетике в помещениях. Четырьмя месяцами спустя она пришла второй после Морган Усени на дистанции 1500 метров на чемпионате США по легкой атлетике и прошла отбор в национальную команду для участия в чемпионате мира в Тэгу (Южная Корея), где успешно прошла с первого круга в полуфинал и финал.

В финальном забеге участвовали 12 спортсменок. Он проходил на главном стадионе Тэгу вечером 1 сентября и начинался в 20:55. Лучшие женщины-бегуньи со всего мира выстроились вдоль стартовой линии. Дженни оказалась самой дальней от внутренней кромки. Она выглядела нервной, и так оно и было — то же самое она испытывала на стартовой линии примерно 21 месяц назад на чемпионате NCAA по кроссу в 2009 году. Вот только мысли ее в этот раз текли совсем в ином направлении.

Первой мыслью Дженни было то, что 25 процентов стоящих рядом с ней женщин вернутся на родину с медалями — уже неплохие шансы. Ее следующей мыслью стало осознание, что ее не устраивает случайная удача: она хотела бороться за призовое место. А последняя мысль: если она выигрывает забег, в ее честь будет исполнен государственный гимн Соединенных Штатов, и позднее церемонию награждения услышит и увидит ее сестра Эмили, только что поступившая на службу в армию. Победа над одиннадцатью женщинами по левую руку от Дженни должна была потребовать от нее такого напряжения, какого она никогда не испытывала раньше, — ей предстояло выложиться до конца, и неизвестно, будет ли этого достаточно. Однако она была полна решимости совершить эту попытку.

Хлопнул выстрел, и бегуньи рванули вперед, стремясь занять тактически выгодную позицию: близко к ведущей, но не впереди всех. Дженни не спешила и вошла в первый поворот предпоследней.

Как это часто бывает в финале забега на 1500 метров, после первого спринтерского рывка за лучшую позицию в забеге наступило затишье. Воспользовавшись неспешным темпом своих соперниц, Дженни ускорила и оказалась в голове группы, заняв место справа за Мими Белете\* из Бахрейна. Мариам Джамал\*\*, тоже из Бахрейна, сочла это хорошей идеей и повторила маневр Дженни: сделала рывок и заняла место как раз перед ней, а потом снизила скорость, оттеснив новую профи ровно на одно место назад.

Несколькими секундами спустя тот же маневр совершила спортсменка из Кении Хеллен Обири\*\*\*. За ней последовала турчанка Тугба Каракайя\*\*\*\*. Одна за другой соперницы с задних позиций прорывались вперед, группа словно развернулась, и Дженни снова оказалась в арьергарде.

Однако Белете все еще удерживала место лидера и привела группу к отметке 400 метров с очень низким результатом 1.08,78. Для таких сильных финишеров, как испанка Наталья Родригес, это было настоящим подарком судьбы. Если гонка продолжится в таком же низком темпе, эти опытные бегуны получат хороший шанс победить на финишной прямой.

И хотя повышение темпа бега было в интересах всех участниц, все же ни одна из них не отважилась взять отобрать лидерство у Белете, которая сама успела слегка ускориться, но так, что пока никому не составляло труда удержаться за ней. Группа бежала так тесно, что спортсменки то и дело задевали друг друга локтями и шипами на подметках.

---

\* Мими Белете (р. 1988) — бахрейнская легкоатлетка эфиопского происхождения, бегунья на средние и длинные дистанции, участница летних Олимпийских игр 2012 года, победительница Азиатских игр 2010 года.

\*\* Мариам Джамал (р. 1984) — бахрейнская легкоатлетка эфиопского происхождения. Бегунья на 1500 метров. Обладательница единственной олимпийской награды в истории Бахрейна.

\*\*\* Хеллен Онсандо Обири (р. 1989) — кенийская легкоатлетка, бегунья на средние дистанции. Профессиональную карьеру начала в 2011 году. На чемпионате мира 2011 года заняла 11-е место в беге на 1500 метров. Победительница мирового первенства 2012 года в помещении на дистанции 3000 метров. На Олимпийских играх 2012 года заняла 12-е место.

\*\*\*\* Тугба Каракайя (р. 1991) — турецкая спортсменка, бегунья на средние дистанции. Обладательница серебряной медали в беге на 1500 метров на чемпионате Европы в Греции, на Средиземноморских играх 2013 года в Мерсине стала обладательницей двух бронзовых медалей: в беге на 800 и 1500 метров.

Белете прошла 800 метров за 2.13,94. Когда до гонга, обозначающего последний круг, осталось всего 300 метров, соперничество усилилось. Застравшие на последних местах бегуни ринулись вперед. Те, кого совсем прижали к внутренней бровке дорожки, рвались наружу. Те, кому удалось пробиться на выгодную позицию, отчаянно пытались ее удержать. Дженни выиграла одно место, переместившись с 12-го на 11-е, где по крайней мере не толкались локтями и не наступали на ноги.

Родригес первая бросила вызов лидерству Белете. Ее рывок запустил цепную реакцию. Все ринулись вперед, желая занять место испанки. Обири запнулась за пятку Родригес и растянулась на дорожке. Морган Усени не успела отреагировать вовремя и тоже упала. Дженни чудом проскользнула между поверженными соперницами. А борьба между оставшимися бегуньями стала еще напряженнее: кто-то выскакивал на третью и даже четвертую дорожку в паническом стремлении выйти вперед, а оказавшиеся запертыми у бровки старались просочиться между соперницами.

В начале финишного круга Дженни оказалась на последнем месте в ведущей группе из восьми спортсменок, вровень со спотыкающейся Джамал, едва не упавшей справа от нее. Дженни необходимо было пройти вперед, а для этого ей пришлось перейти на внешнюю дорожку. Она замедлилась ровно настолько, чтобы Джамал ушла на шаг вперед, подалась вправо и сделала рывок, обогнав ее и Каракайю, в то время как новый лидер Родригес вывела группу из виража на предпоследнюю прямую.

Спортсменки приближались к последнему виражу, и темп бега продолжал возрастать. Теперь Дженни отставала от Родригес всего на шаг, но, запертая на второй дорожке норвежской спортсменкой Ингвилл Бовим\*, была вынуждена преодолевать более длинную дистанцию.

При выходе на финишную прямую Дженни еще сильнее взяла вправо, оказавшись на третьей дорожке. Теперь Родригес заметно оторвалась от своей ближайшей преследовательницы Калкидан Газехегне\*\* из Эфиопии.

---

\* Ингвилл Бовим (р. 1981) — норвежская спортсменка, бегунья на средние дистанции. Ее персональный рекорд — 1500 метров за 4.02,20.

\*\* Калкидан Газехегне (р. 1991) — эфиопская спортсменка, бегунья на средние дистанции, специализируется в беге на 1500 метров. Персональный рекорд — 4.02,98 на 1500 метров, 8.38,61 — на 3000 метров.

Неистово работая руками, Дженни рванулась мимо Бовим. Казалось, что каждый ее шаг сделался в два раза длиннее по сравнению с шагами Родригес. В 40 метрах от финиша Дженни вырвалась вперед.

Ханна Ингланд из Великобритании шла вплотную следом за ней, но на 20 метрах от финиша оставила попытки бороться за победу. Дженни первой пересекла финишную черту с результатом 4.05,40, став новой чемпионкой мира в беге на 1500 метров.

В полном восторге Дженни схватилась за голову и раскачивалась из стороны в сторону. Она смеялась и рыдала одновременно, скакала, молотя кулаками воздух и высоко задирая колени, словно чирлидер. Через несколько минут Дженни откровенно призналась в интервью, что эти детские выходки вполне объяснимы: она действительно не ожидала ничего подобного. Она всего лишь стремилась выложиться в этом забеге так, как никогда прежде, и бороться за главную цель в своей жизни — оказаться там, где она сейчас. В итоге это и привело ее к триумфу.

От легкого помешательства после финиша Дженни помогло избавиться появление флага США: завернувшись в него, как в плащ, она совершила круг почета по стадиону.

Менее чем за два года Дженни Бэрринджер поднялась со 163-го места в студенческом чемпионате на первое место в финале чемпионата мира. Она испытала падение, но сумела преодолеть неудачу и извлечь для себя урок: независимо от успешности и одаренности, атлету всегда необходимо подтянуться перед соревнованием, ожидая от него худшего, чтобы стать лучшим.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

