

~~ЖИЗНЬ~~
ЖИЗНЬ
БЕЗ
ТРАВМ

ДЖОН КАВАНА

КОНОР
МАКГРЕГОР

ЖИЗНЬ
БЕЗ
ПРАВИЛ

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 796.89:929 Макгрегор К.
ББК 75.715
К12

John Kavanagh
WIN OR LEARN: MMA, CONOR MCGREGOR AND ME:
A TRAINER'S JOURNEY

Кавана, Джон.
К12 Конора Макгрегора. Жизнь без правил / Джон Кавана ;
[пер. с англ. М. В. Королева]. — Москва : Эксмо, 2019. —
416 с. — (Иконы спорта).

ISBN 978-5-699-93883-4

Джон Кавана тот самый человек, который из тренера в маленьком сарае превратился в ТОГО САМОГО тренера, который привел Конора Макгрегора к победе в Ирландии и во всем мире.

Эта книга — откровение Джона о Коноре. Как дерзкий парень без навыков, денег и дисциплины смог стать одним из лучших бойцов всех времен? Сколько часов они провели в зале, и сколько раз Конора был на грани? Удивительная история, рассказанная от первого лица, представит вам удивительный портрет амбициозного, дисциплинированного и настойчивого человека, который не умеет сдаваться.

УДК 796.89:929 Макгрегор К.
ББК 75.715

ISBN 978-5-699-93883-4

© John Kavanagh, 2016
© Королев М., перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

*Маме и папе.
Спасибо, что помогли мне
поверить в себя.*

Предисловие

КОГДА десять лет назад меня познакомили с Джоном Каваной в его спортзале, это знакомство не привело меня в восторг. Том Иган, мой школьный друг, некоторое время занимался смешанными боевыми искусствами. Я боксировал на достаточно хорошем уровне, но решил, что хочу попробовать заниматься ММА¹. Том заверил меня, что Джон — единственный человек в стране, с которым стоит работать, если есть желание чего-то добиться в этом виде спорта. Я поверил Тому на слово.

До встречи с Джоном я предполагал, что он этакий здоровяк, специалист по боям в клетке. Он же выглядел как обычный парень и больше напоминал учителя начальных классов, чем мастера боевых искусств. Но скоро мое мнение изменилось. Когда Джон начал делиться своими знаниями, стала видна его характерная индивидуальность. Было нетрудно понять, почему у него столь серьезная репутация.

¹ ММА (англ. Mixed Martial Arts) — смешанные боевые искусства. — *Здесь и далее примеч. пер.*

Учитывая свой боксерский опыт, я был уверен, что легко освоюсь в ММА, буду там как рыба в воде и быстро стану чемпионом. Но с каждым днем тренировок под руководством Джона я все больше понимал, как глубоки его знания и что мне предстоит многому у него научиться. Возможно, я и умел наносить удары еще до того, как переступил порог зала «Страйт Бласт», но по сравнению с таким опытным мастером боевых искусств, как Джон, я был новичком, и у меня все еще было впереди. Но я знал, что работаю с человеком, который проследит за тем, чтобы я двигался в нужном направлении. Джон сделал именно это, и сейчас, десять лет спустя, продолжает делать то же самое. С самого начала я верил, что он поможет мне добиться того, чего я хочу. Наверное, это можно назвать моим первым точным предсказанием.

Страсть Джона к обучению вдохновляет. Одно из его выдающихся качеств как тренера — способность делать сложные вещи простыми. Он объясняет их таким образом, с которым я раньше никогда не сталкивался. Обычно вы заходите в боксерский зал, бьете по мешку, прыгаете через скакалку, спаррингуете, а затем идете домой. Вы быстро начинаете и быстро заканчиваете. С Джоном же урок замедляется, и все показывается до тех пор, пока не станет ясным каждому ученику.

Джон успешно тренирует меня и моих товарищей в зале и восьмиугольнике более десяти лет, но его наставничество простирается в каждый аспект нашей

жизни. Я обращаюсь к Джону за советом по любому вопросу, а не только по поводу боевых искусств.

В моей жизни было время, когда я общался с теми, с кем не стоило общаться. Это не приносило мне никакой пользы, отдаляло от зала и подталкивало к опасному пути. Джон не обязан был вмешиваться, но он сделал все возможное, чтобы я окончательно не ступил на неверную дорогу. Его вмешательство стало поворотным моментом не только в моей карьере мастера боевых искусств, но и в обычной жизни.

Джон за все эти годы потратил много времени и сил на меня, и я всегда старался отблагодарить его. Когда я начал заниматься в спортзале Джона, я был участником небольшой группы молодых бойцов, которые стремились к большому успеху. И я испытываю большое удовлетворение, видя признание, которое получил Джон с тех пор, как мы добились своего. Это побуждает меня ставить перед собой еще более высокие цели.

Что бы стало с моей жизнью, если бы в ней не появился Джон Кавана? Сейчас, конечно, невозможно ответить на этот вопрос. И я очень благодарен Джону за то, что мне не приходится задумываться над этим.

Конор Макгрегор

1

Начало

*Я во всем ищу вдохновение для себя...
Если кто-либо преследует свою мечту,
то это вдохновляет меня.*

КОНОР МАКГРЕГОР

Я ЗАРАБАТЫВАЮ на жизнь тем, что учу людей драться. И поэтому вы, возможно, удивитесь, узнав, что, пока мне не исполнилось двадцать с лишним лет, драки приводили меня в ужас. Я ненавижу споры, крики, насилие, а по сути, любые формы конфликта. В этом, конечно, нет ничего необычного, но, по правде говоря, я был немного размазней или, как любили меня называть некоторые в школе, тряпкой.

Я вырос на Натгроув-авеню в Ратфарнеме, пригороде на южной стороне Дублина. Моей сестре Энн было уже два с половиной года, когда 18 января 1977 года я появился на свет. Мой брат Джеймс родился значительно позже.

Мы жили в находящемся в конце улице тупике. Большинство детей в районе были девочки, поэтому я

обычно проводил время в одиночестве. В округе жил один мальчик, но он был гораздо старше меня, и мне редко позволяли играть с ним. Пока Энн гуляла с другими девочками, я занимался ползающими насекомыми. С юных лет мне нравился Человек-паук, и меня очень интересовали настоящие пауки. (И по-прежнему интересуют: я держу тарантула рядом со столом в своем офисе. Не беспокойтесь, он не ползает по спортзалу — я держу его в аквариуме.) Одним из моих любимых занятий было кормить пауков. Я отправлялся на поиски муравьев, а затем бросал их в паутину и смотрел, как пауки их едят. Я обожал пауков.

Когда же я пытался гулять вместе с Энн и ее подругами, дело кончалось тем, что меня почти сразу просили уйти. Я — парень, они — девочки, поэтому, как правило, я просто раздражал их. Но иногда меня похлопывали по плечу и говорили: «Джон, ты теперь с ней встречаешься». Поскольку я был единственным парнем похожего возраста в округе, девушки встречались со мной по очереди. К сожалению, дело было не в моей неотразимости: просто у них не было других вариантов.

Мои родители говорят, что меня было легко воспитывать, а с Энн и Джеймсом было несколько труднее. Как мне кажется, во мне многое от мамы: характер у меня спокойный, я — интроверт. Меня трудно вывести из себя. Энн и Джеймс больше похожи на отца. Характер у него, мягко говоря, вспыльчивый.

В школе меня часто задирали, и именно Энн обычно приходила мне на помощь. Она всегда меня защи-

щала. Главным задирой в нашей школе был Стивен. Он был из числа ребят, которые отбирают еду или деньги в тех редких случаях, когда у вас хоть что-то есть. Как-то раз Энн заметила, что Стивен обижает меня. Она сразу накинулась на него с зонтиком. После этого Стивен перестал ко мне приставать. Фурия в аду ничто по сравнению с дублинской девушкой с зонтиком, которая видит, как обижают ее маленького брата! Но Стив был не единственным задирой. Я ни разу не участвовал в настоящей драке: обычно я просто убегал. Когда же мне все-таки доставалось, я не давал сдачи.

Хотя у нас с Энн были разные характеры, мы с ней были очень близки. Как-то раз Энн шла по стальному забору, отделяющему наш сад от сада наших соседей. Она упала, сильно ударилась, и я закричал громче, чем она. Когда мне что-нибудь давали — даже, например, печенье, — я всегда спрашивал: «А Энн?» Я ничего не брал, если что-то не предлагали Энн. Мы были очень близки.

С отцом же все было иначе, и какие-то отношения с ним начали устанавливаться, когда мне было уже почти тридцать лет. Вместе с мамой он внес блестящий вклад в наше воспитание, и я бы не захотел ничего менять, но он был шумным и агрессивным, ему нравилось кричать и спорить, в то время как я был полной противоположностью. Мой отец не побоялся бы противостоять десятку людей; меня же пугала мысль о стычке с одним человеком, не говоря уже о целой группе. Он заставлял меня смотреть «Матч дня», вероятно надеясь, что я стану разделять его страсть к фут-

болу, но я относился к этой игре с полным презрением. Я и сейчас выхожу из себя, когда слышу мелодию из этой программы.

С годами наши отношения значительно изменились. Сейчас я честно могу сказать, что отец — мой лучший друг. По мере того как я становился старше, мы, вероятно, начинали лучше понимать друг друга. Но даже сейчас он любит поспорить. Если мы спокойно сидим, он, как правило, обязательно найдет, из-за чего поспорить. Такова его натура. Мой отец и Джеймс постоянно спорят, и в большинстве случаев из-за каких-нибудь пустяков. Я понять не могу, как вообще можно наслаждаться подобным (меня споры просто утомляют), но для отца и Джеймса все иначе.

Это похоже на мое отношение к бразильскому джиу-джитсу. Я получаю от него такое же удовольствие, какое они от жаркого спора.

Когда я стал старше и перестал жить вместе с родителями, это, несомненно, положительно повлияло на мои отношения с отцом. Переходя к самостоятельной жизни, вы начинаете видеть родителей такими, какие они есть на самом деле. А до тех пор они просто ваши родители.

Если не учитывать того, что мой отец готов был спорить с кем угодно и по какому угодно поводу, у нас была вполне стандартная ирландская семья. Мой отец — удивительный человек. Он был менеджером в спортивном комплексе в колледже Де Ла Салль, где я учился, а потом стал строителем. Он очень независим и целеустремлен. Если во мне есть предпринимательская жилка, она, вероятно, от отца. Он не собирается

уходить на пенсию и много раз говорил, что со стройплощадки его придется уносить. Он любит эту работу и никогда не остановится.

Вспоминая, что он сделал для нашей семьи, когда мы росли, я по-настоящему им восхищаюсь. Он отличался невероятным трудолюбием, поэтому, хоть мы и не относились к числу богатых семей, у нас никогда не было недостатка в необходимых вещах. Обратная сторона этого заключалась в том, что нам никогда не давали денег. Остальные дети говорили, что им дают карманные деньги, и мне это казалось изумительным. У нас их не было. Никогда. Ничего не делать и получать за это деньги — такое казалось невероятным. В нашем доме подобного не было.

Мой отец никогда не позволял мне бездельничать. В детстве мне ни разу не довелось просто так поваляться в постели. И стоило мне обмолвиться, что дел никаких нет, он быстро перечислял, чем я могу заняться: например, постирать одежду или подстричь траву. Когда мне исполнилось четырнадцать, я стал часто работать с ним по выходным и во время школьных каникул.

Однако я, несомненно, был маменькиным сынком. Моя мама была сдержанной и спокойной, никогда не расстраивалась, и поэтому общаться с ней мне было гораздо легче. Она работала уборщицей, но, как и для большинства ирландских матерей в то время, главным для нее было домашнее хозяйство. Когда я учился в школе, я приходил домой во время обеденного перерыва, и меня всегда ждал поджаренный бутерброд

Я НИКОГДА НЕ ДУМАЛ:
Я УЧУСЬ ЗДЕСЬ ДРАТЬСЯ,
ПОТОМУ ЧТО
ИМЕННО ЭТИМ
БУДУ ЗАНИМАТЬСЯ
ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ.