

Продолжение предыдущей книги Шамиля Тарпищева «Стресс рождает чемпионов. Загадки спортивной психологии». Автор вновь обращается к важнейшим вопросам психологии в спорте, анализируя причины неудач и определяя формулу успеха на примере великих атлетов и тренеров.

Особую ценность книге придают живые свидетельства ее героев — звездных спортсменов и наставников, судьба каждого из которых достойна отдельного тома. Большинство из них — друзья, хорошие знакомые или давние коллеги Тарпищева.

Все изложенные в книге документальные эпизоды и рассказы героев комментирует авторитетный специалист, много лет работающий в сфере спортивной психологии.

Благодаря автору мы не только попадаем в закрытый от посторонних глаз мир большого спорта. Мы сопереживаем его собеседникам и разбираемся в психологической подоплеке громких событий.



9 785716 414778

Светлана Ромашина
Владимир Алекно
Дмитрий Саутин
Сергей Шубенков
Александр Лебзяк
Дмитрий Волков
Ильгар Мамедов
Татьяна Покровская
Ирина Скворцова
Валерий Польховский
Елена Вяльбе
Олег Романцев
Николай Карполь
Геннадий Паршин
Игорь Ларионов
Александр Карелин
Александр Кузнецов
Игорь Бобрин
Иван Едешко
Андрей Родионенко
Евгений Трефилов
Людмила Турищева

ТАРПИЩЕВ

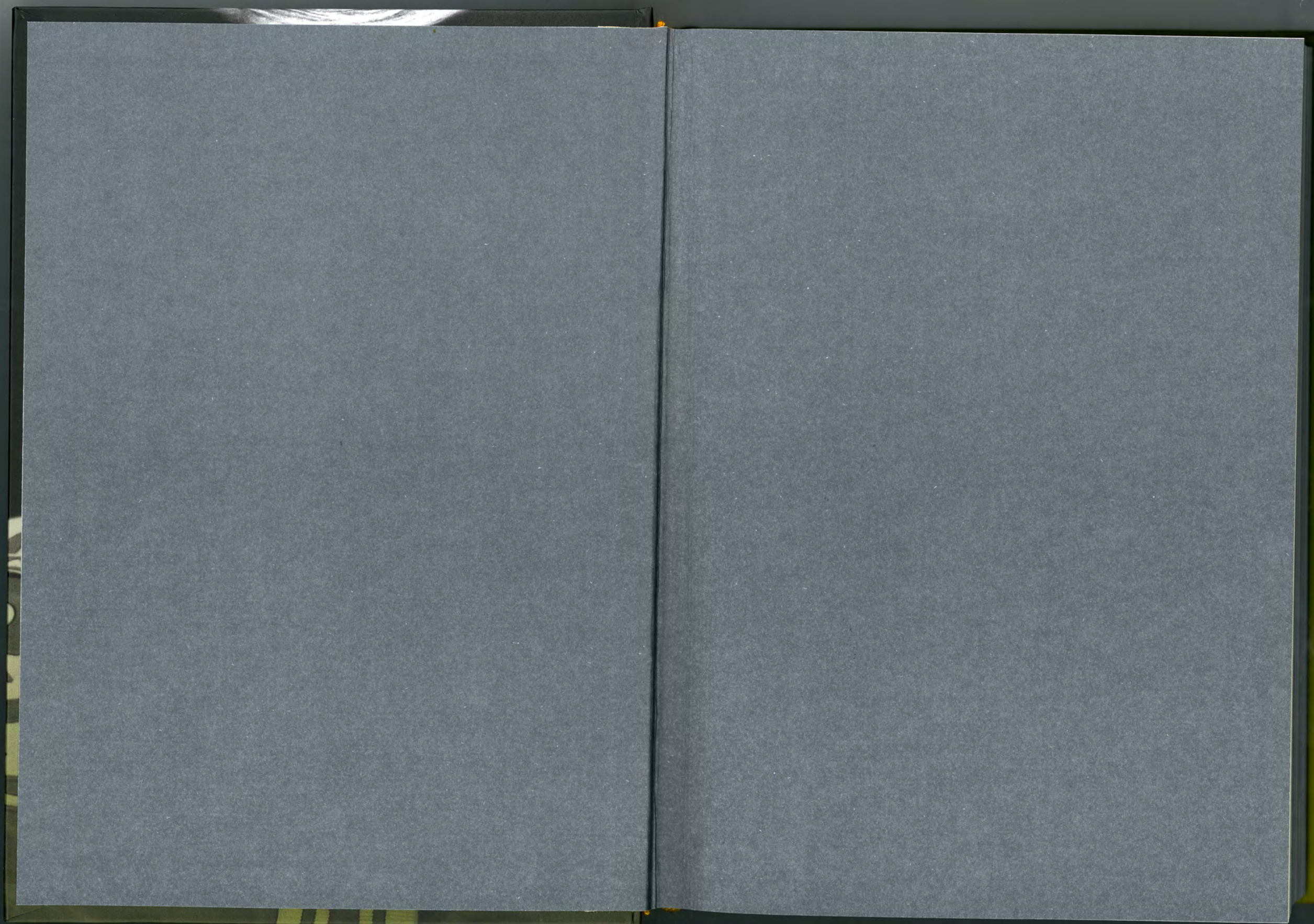
ПОБЕДЫ

ПОРАЖЕНИЯ

ШАМИЛЬ ТАРПИЩЕВ

УЖАСНЫЕ ПОБЕДЫ И ВЕЛИКИЕ ПОРАЖЕНИЯ

секреты спортивной психологии



Москва
2025



Шамиль Тарпищев

УЖАСНЫЕ ПОБЕДЫ И ВЕЛИКИЕ ПОРАЖЕНИЯ

секреты спортивной психологии

УДК 796.082.2
ББК 88.8+75
Т21

Литературная запись В. Мелик-Карамов
Редактор Д. Тугарин
Дизайн С. Андриевич
Цветокоррекция С. Туровцев
Корректор Е. Полежаева

Фото

Андрей Голованов
Сергей Киврин
Мстислав Боташев
Алексей Савченко
Ефим Шаинский
Евгений Тумашов
Пауль Циммер

Фото на обложке

Андрей Голованов

Продолжение предыдущей книги Шамиля Тарпищева «Стресс рождает чемпионов. Загадки спортивной психологии». Автор вновь обращается к важнейшим вопросам психологии в спорте, анализируя причины неудач и определяя формулу успеха на примере великих атлетов и тренеров. Особую ценность книге придают живые свидетельства ее героев — звездных спортсменов и наставников, судьба каждого из которых достойна отдельного тома. Большинство из них — друзья, хорошие знакомые или давние коллеги Тарпищева.

Все изложенные в книге документальные эпизоды и рассказы героев комментирует авторитетный специалист, много лет работающий в сфере спортивной психологии.

Благодаря автору мы не только попадаем в закрытый от посторонних глаз мир большого спорта. Мы сопереживаем его собеседникам и разбираемся в психологической подоплеке громких событий.

ISBN 978-5-7164-1477-8

© Тарпищев Ш., текст, 2025

© Издательство Квант, 2025

© Андриевич С., дизайн, 2025

Автор благодарит за содействие
в подготовке этой книги:

Константина Бойцова
Владимира Иванова
Петра Кабанова
Наталью Марьянчик
Евгения Слюсаренко
Олега Чикириса

Содержание

Предисловие	10
Введение, или Двенадцать заповедей тренировочного процесса Шамиля Тарпищева	13
Убей меня нежно, или Без права на ошибку СВЕТЛАНА РОМАШИНА	18
Великий секрет короля концовок ВЛАДИМИР АЛЕКНО	28
В воздухе всегда есть время что-то исправить ДМИТРИЙ САУТИН	40
Когда груз не давит, а помогает СЕРГЕЙ ШУБЕНКОВ	52
Кого страх мобилизует, а кого — парализует АЛЕКСАНДР ЛЕБЗЯК	62
Хорош врать! О манипулировании и обмане в спорте ДМИТРИЙ ВОЛКОВ	74
Адреналин кролика и олимпийские танцы с саблями ИЛЬГАР МАМЕДОВ	84
Синхронность, мотивация и все золото подводного мира ТАТЬЯНА ПОКРОВСКАЯ	98
Подвиг жизни, подвиг настоящего Человека ИРИНА СКВОРЦОВА	112

Страсти по биатлону ВАЛЕРИЙ ПОЛЬХОВСКИЙ	128
Проблема не в детях, а в родителях ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ	150
Играющая команда красива — даже когда проигрывает ОЛЕГ РОМАНЦЕВ	170
Руководитель управления эмоциями НИКОЛАЙ КАРПОЛЬ	190
Не тот велик, кто никогда не падал ГЕННАДИЙ ПАРШИН	202
Профессия требует терпения ИГОРЬ ЛАРИОНОВ	214
Каждый день ставить выполнимые цели АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН	234
Медали на треке, а деньги — на шоссе... АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ	250
Вампиры, таблетки и стена за спиной ИГОРЬ БОБРИН	270
Удача — награда за большой труд ИВАН ЕДЕШКО	292
Проиграть случайно можно, выиграть — нет АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО	308
Звезды, командный дух и прыжок с парашютом ЕВГЕНИЙ ТРЕФИЛОВ	328
Психологическая устойчивость и неустойчивые снаряды ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА	352



Предисловие

Книга, которую вы держите в руках, — продолжение предыдущей «Стресс рождает чемпионов. Загадки спортивной психологии».

Психология является сегодня остро востребованной и перспективной наукой для многих областей человеческой деятельности — и спорт в первых рядах.

Я давно мечтал взяться за такую работу: изучить истинное значение фактора психологии в спорте. Будучи молодым тренером, ходил на занятия к выдающемуся спортивному психологу Леониду Гиссену в его знаменитую лабораторию на Цветном бульваре. Об этой части своей биографии и о профессоре Гиссене я подробно рассказал в первой книге. Полученные знания, позднее помноженные на внушительный тренерский и жизненный опыт, очень мнегодились при ее подготовке.

Тогда, заканчивая работу над рукописью, я оказался заложником ситуации. Хотелось охватить куда больше увлекательных аспектов психологии, рассказать о других невероятных сюжетах и уникальных людях, которыми так богат наш спорт. К тому же на руках оставался внушительный объем материала. Другими словами, продолжения темы было не избежать.

Есть такое расхожее сравнение: в спорте, как в капле воды, отражаются все страсти океана человеческой жизни. В новой книге я постарался разглядеть это отражение подробнее. Спортивная психология охватывает многие знания о спортсмене — его привычках, намерениях и поступках — как хороших, так и не очень. Но точно так же в этой науке присутствует непознанное — то, чего мы еще не знаем, но стремимся постичь. Так что предлагаю нам вместе погрузиться в закрытую сферу, где зарождаются движения человеческой души и создаются предпосылки для успеха или поражения.

Любую методику тренировок можно скопировать. Самые сложные элементы можно подглядеть. Но просчитать психологическое состояние, предугадать поведение спортсмена невозможно, не владея знаниями в этой области. Многие мои коллеги согласны с тем, что в современном спорте треть результата зависит от психологии.

Но есть и те, что утверждают: этот показатель порой подсказывает значительно выше. Впрочем, не будем забегать вперед.

Как создавалась эта книга? По моей просьбе двадцать два человека — великие тренеры и легендарные спортсмены — двадцать два, во всех смыслах, звездных мастера записали короткие эссе о своей жизни и работе, затронув происходящие в ней события с точки зрения психологии.

Взяв за основу рассказ каждого из наших героев, я рассуждаю на заданную тему и комментирую их переживания. Привожу аналогичные примеры из собственной тренерской биографии. Само собой разумеется, мой опыт неразрывно связан с теннисом, но полвека практики дает мне право делать собственные выводы и допускать обобщения.

Дабы избежать субъективности, все изложенные в книге истории и высказывания каждого нашего героя тут же оцениваются авторитетным специалистом-психологом — но уже с чисто научной точки зрения.

Доктор медицинских наук Вадим Игоревич Гушин — известный эксперт в области авиационной и космической психологии — более четверти века работает в качестве психотерапевта в отделе психологии Федерального научно-клинического центра спортивной медицины ФМБА России. Накопленный им уникальный опыт по работе с космическими экипажами активно внедрялся в практику спортивной психологии.

В последние годы он успешно работал с выдающимися теннисистами Даниилом Медведевым, Андреем Рублевым и Кареном Хачановым, ему также была доверена психологическая подготовка игроков сборной команды России по теннису Михаила Южного, Светланы Кузнецовой, Анастасии Павлюченковой и Екатерины Макаровой.

Кроме того, Вадим Гушин осуществлял психологическую поддержку членов национальных сборных команд по конькобежному спорту, фехтованию, академической гребле, что помогало его подопечным завоевывать медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Когда я уже заканчивал работу над этой книгой, открылось одно важное обстоятельство. Тот факт, что мне удалось привлечь известных спортивных специалистов к откровенному разговору, обернулся неожиданной проблемой. Ведь наши герои рассказывали, в частности, о случаях непубличных, ранее не попадавших в прессу или на экран. Местами получился даже своего рода эксклюзив. Конечно, это не могло устроить всех. Например, знаменитый тренер Карполь позвонил мне и сказал: «Ты выдаешь наши секреты». К счастью, отказываться от участия в проекте Николай Васильевич не стал.

Судить о результатах моего труда предстоит читателю. В любом случае, эта новая книга раскроет вам гораздо больше секретов, нежели один, заявленный в названии: почему безусловные фавориты зачастую проигрывают свои партии, а те, на кого порой надежды мало, становятся победителями. За это я могу поручиться.

Шамиль Тарпищев
Москва, 2024 год

ВВЕДЕНИЕ, или ДВЕНАДЦАТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С давних времен известна сила вовремя сказанного слова. Что же говорить о вовремя сказанной фразе! Порой она способна изменить жизнь человека, направив ее по совершенно иному руслу.

Много лет я выписывал понравившиеся мне высказывания о спорте. Более того, за полвека тренерской работы я и сам не раз рождал подобные лозунги-призывы, иронически называя их «перлами».

Но уже без всякой иронии я воспринимаю эти призывы как реальный психологический прием, причем довольно эффективный, когда короткое внушение более действенно, чем долгие разговоры.

Все это — чистая психология. Вадим Гушин, с которым я не один год работаю вместе в теннисной сборной, в этой книге выступает в роли моего собеседника и оппонента, разбирая истории наших героев со своей, профессиональной, точки зрения.

Мы исследуем «Терра инкогнита» — малоизученные области человеческого духа. И ничто как спорт, с его эмоциональными всплесками, не является лучшим объектом такого исследования.

Двенадцать заповедей тренировочного процесса от Шамиля Тарпищева

1. Каждая тренировка — движение вверх.

Казалось бы, банальность, очевидность: все понимают, что в спорте надо много работать, нет ни выходных, ни праздников. Но акцент в этом девизе — на слове «каждая». Великий боксер Мухаммед Али признавался, что в конце своей длинной карьеры просто ненавидел тренировки. Но, говорил он, настоящий чемпион проживает каждую тренировку до конца, как единственно необходимую для последнего шага к победе. И это превращает монотонный однообразный труд — в приносящий пользу. Так мудрый йог получает от корочки хлеба столько же калорий, как обычный человек от сытного обеда. Потому что главное тут — осознанность того, что делаешь. Именно для тебя и именно сейчас.

2. Никогда не говори: «Не могу».

Нам кажется, что наши ощущения правдиво говорят нам о степени нагрузки. Уж если ты чувствуешь, что устал и больше не можешь — значит, так и есть, пора заканчивать. Однако это ложные ощущения. Дело в том, что века выживания обеспечили нас, кроме прочего, защитным механизмом сбора и накопления психофизиологических ресурсов. И стремлением сделать его поистине неприкосновенным. Чтобы первобытный человек мог, в случае чего, найти силы убежать от мамонта.

Хорошо, что этот запас есть. Но плохо, коли ты отучил свое тело его использовать, сидишь, экономя резервы до лучшего дня. А они тем временем давно иссякли. Так что обращаться к этому ресурсу, залезать в кладовые сил спортсмену необходимо. И правило здесь одно: можешь ты или не можешь — решать только тебе. Как верно сказал другой великий боксер Джек Демпси: «Чемпион тот, кто встает, даже когда не может».

3. Один раз сделаешь себе поблажку на тренировке, следующую поблажку сделаешь на соревнованиях.

Эта заповедь преемственна предыдущей. Чтоб не залезать в кладовые ресурса, мы склонны недорабатывать. К этому добавляется феномен привыкания сдаваться (своему негативному состоянию, противнику), опасный для спортсмена в той же мере, как привыкание к приему снотворных или обезболивающих. Наш мозг с удовольствием дает себе поблажку, научается делать это бессознательно, автоматически. А сойти с легкого пути потребует гораздо больших волевых усилий, чем первоначальное научение преодолевать трудности.

Еще один негативный психологический эффект поблажек: падает уважение к себе, уверенность в своих возможностях. А это качества, совершенно необходимые в соревновании и нарабатываемые именно в процессе преодоления.

4. Никогда не сдавайся, и ты увидишь, как сдаются другие.

Как известно, самая темная ночь наступает перед рассветом, а искушение сдать особенно сильно незадолго до победы. Казалось бы, ты честно боролся, вроде отдал все силы, испробовал все варианты. Просто не везет, и опускаются руки... Но что, если попробовать еще раз? Сдаться всегда успеешь. И вдруг — уже ощутивший победу в кармане и слегка расслабившийся противник ...совершает ошибку!

Многие способны на разовое проявление настойчивости, терпения и упорства. Воля же истинного победителя характеризуется

не только силой импульса, но и его длительностью: умением сохранять его до последней секунды матча, до последнего шанса на выигрыш. «Научите спортсмена до конца бороться за любое место, и он сумеет сражаться за первое», — однажды сказала наша великая гимнастка Лариса Латынина.

5. Спорт любит тщательность.

И снова преемственный предыдущему тезис. Тщательность предполагает добросовестное старание, аккуратность. А они, в свою очередь, требуют длительной и каждодневной концентрации памяти, внимания, мышления. Постоянство усилий, а не только сила и интеллект способствуют полному раскрытию нашего потенциала. Бессмысленно проявлять аккуратность периодически или разово, только в начале или конце тренировки, польза достигается только длительными усилиями. Мозгу надо многократно зафиксировать одну и ту же информацию, чтоб потом ее безошибочно воспроизвести в стрессовых условиях. Победа на спортивной площадке начинается с тщательно собранной перед стартом спортивной сумки. А приводящий к поражению «дьявол», как известно, кроется в деталях (неряшливой одежде, забытой обуви), связанных с несобранностью, что приводит к неоптимальности психического состояния.

6. Желание, концентрация, сила воли.

Великий тренер Анатолий Тарасов часто говорил: без напряженной работы над собой, без фанатизма ничего путного нельзя добиться ни в спорте, ни где-либо еще. Сейчас нельзя стать чемпионом без четкой постановки позитивной, количественно измеряемой цели и выстроенного на этой основе плана ее достижения. И этот план должен предполагать и даже включать в себя трудности. Только сильное желание, решимость позволяют их преодолевать. А четко выстроенный план направляет волевые усилия, не позволяя расплыться силы и заставляя концентрироваться на главном. В свою очередь, растущая в процессе преодоления себя и противника уверенность в себе позволит поставить новую желанную цель, сконцентрироваться на ней и начать новый путь.

7. Ты растешь только за счет того, что ежедневно расширяешь свои возможности.

Типичная ошибка при подготовке спортсмена — ориентация на чужие достижения. Отсюда выбор неверного образа для сравнения, чужого пути. Не учитывая уникальных, заложенных

именно в этом человеке достоинств и недостатков, нельзя развить его особенный талант, уникальный потенциал. Вот и выходят из спортивных секций атлеты, похожие друг на друга, как спички из коробка. Одинаковые по техническому исполнению, физическим возможностям, тактикам и стратегиям. Усредненность — это не путь к победе; чемпион должен обладать, как говорил Тарасов, «фамильными» чертами, своим игровым почерком. Великий тренер, словно скульптор, в тренировочном процессе «отсекает все лишнее», выявляя индивидуальные особенности спортсмена. Тогда-то и становятся понятными его реальные возможности, сильные стороны. А уж дальше предстоит огромный труд по расширению их границ, которые изменяются по мере работы над собой. Потенциальный чемпион понимает, что большинство границ, пределов существуют только в его голове. И в ходе каждодневной работы над собой становится лучше. Но не лучше некоего известного всем имьярека, а себя «вчерашнего». В этом и есть суть спортивного роста.

8. Мой главный соперник — это я сам.

Если мой спортивный рост измеряется улучшением собственного мастерства, а в качестве эталона для сравнения выступаю я «прошлый» — то я и становлюсь для себя главным соперником. И борюсь с постоянным желанием упасть. Как написал Льюис Кэрролл в книге «Алиса в Стране чудес»: «Нужно бежать со всех ног, чтобы только остаться на месте, а чтобы куда-то попасть, нужно бежать как минимум вдвое быстрее».

В начале спортивного пути готовность сдаться обусловлена неуверенностью в себе, с мыслью «у меня так не получится». И ты должен каждой тренировкой, каждым соревнованием доказывать себе, что можешь. Учась понимать, что чем сложнее задача, тем труднее путь ее решения, тем вероятнее ошибки. Терпеть свои ошибки и поражения, сохраняя в глубине души веру в себя.

А потом, взойдя на вершину (если взойдешь), бороться с самоуспокоенностью, удовлетворенностью сделанным, с выгоранием. Когда все труднее себя заставлять и ставить новые цели (ты ведь уже все доказал, так?) А еще привык делать именно так и не хочешь искать новых путей.

Спортивная жизнь проходит в постоянной борьбе с собой. Победишь себя — появится шанс победить и противника. Иначе никак.

Здесь еще четыре заповеди, не требующих развернутого комментария, они говорят сами за себя.

9. Когда игрок в форме, мяч летит туда, куда надо.

10. Путь к успеху — труд.

11. Менять мотивацию, но не иметь цели, — нонсенс.

12. Честная работа на тренировке, соблюдение режима и жажда победы — это возможность ответить на любой вызов.

В завершение приведу мой любимый девиз, который давно ушел в народ и обрел самостоятельную жизнь. По сути, для меня он объединяет рожденные долгим трудом и большим опытом заповеди и советы тем, кто хочет побеждать.

**Невзирая
на все катаклизмы,
мы обречены на успех!**

Убей меня нежно, или Без права на ошибку

СВЕТЛАНА РОМАШИНА

Светлана Алексеевна Ромашина родилась в 1989 году в Москве. Начала заниматься плаванием с пяти лет. С детства посещала и занятия по балетным танцам. Первый тренер Светы по плаванию Ольга Герасимова в нужный момент разглядела несомненный талант девочки, и ее родители приняли решение сосредоточить усилия на синхронном плавании. В национальной команде Ромашина — с пятнадцати лет, она была самым молодым членом сборной России.

Светлана Ромашина — легенда мирового синхронного плавания. Все давно свыклись с тем фактом, что вопрос с первым местом на соревнованиях любого уровня с ее участием — дело решенное. Ромашина — 7-кратная олимпийская чемпионка и 21-кратная чемпионка мира. Она — поистине «золотая» девушка в истории отечественного спорта. Во взрослой карьере Светланы Ромашиной не было ни одной серебряной или бронзовой медали — только золотые. Самая титулованная спортсменка в истории мирового синхронного плавания, она для кого-то — «железная леди», а в душе она добрый и ранимый человек. После Олимпийских игр в Токио Светлана приняла предложение стать тренером сборной Италии по синхронному плаванию. Вместе со своими российскими коллегами она подготовила четыре программы, и ее подопечные завоевали бронзовую медаль на чемпионате мира 2022 г. в Будапеште.

Термин «убийца» применительно к очаровательной хрупкой девушке звучит чрезмерно. Но Светлана Ромашина в бассейне по отношению к соперникам — именно такая. Возможно, в мире больше нет precedентов, когда за всю взрослую карьеру спортсмен не проиграл бы ни одного старта. Ромашина — 7-кратная олимпийская чемпионка (единственная в истории синхронного плавания), 21-кратная чемпионка мира (что тоже рекорд) и 13-кратная чемпионка Европы. Только представьте: каждый ее выход на старт с 2005 по 2021 годы заканчивался победой. Соло, дуэт, группа — форматы не имели значения. Целых шестнадцать лет она царила на всех соревнованиях мира!

— «Серебряная медаль» — страшное для меня словосочетание, — признается Ромашина. — На первых в жизни соревнованиях я стала второй. На следующих — тоже. Больше всего расстраивало, что



за первое место давали самую классную игрушку. И тогда решила для себя, что больше ни за что не проиграю нигде и никогда. Мне было тогда всего восемь лет.

Потом моя личная мотивация усилилась амбициями тренеров. Я с детства тренировалась у Татьяны Евгеньевны Данченко, и каких-либо вариантов по поводу удовлетворения вторыми-третьими местами быть не могло. На тот момент она работала с Анастасией Давыдовой и Анастасией Ермаковой, которые были мировыми лидерами, и все мы, глядя на них, хотели стать такими же.

В сборной все еще понятнее. Там даже ничего говорить не надо. Ты понимаешь, что приходишь в команду, которая никому не проигрывает. И стать тем, кто ломает эту традицию, не хочет никто. В сборную России по синхронному плаванию попадают только те, кто живут исключительно победами. Больше того, все там понимают, что возможно это только за счет неустанной работы. Тренируешься сегодня девять часов, значит, завтра надо десять. Иначе будешь стоять на месте.

В неудачный день тренер могла крикнуть, что мы скатимся на второе место, а то и ниже. И лично меня это задевало, было неприятно такое слышать. Инстинкт побеждать после этого как будто просыпался заново.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Как создать команду, где даже второе место — неудача? Говорят о победных традициях... Что это такое? Мне думается, прежде всего, это каждодневно окружающие тебя в такой команде непререкаемые спортивные авторитеты. Которые не столько выступают с лозунгами на собраниях, но всей своей жизнью призывают: делай как я. И как-то сразу понимаешь, что рядом с ними просто нельзя недоработать, не отдать всего себя великой цели.

На свой первый чемпионат мира 2005 года в Монреале Светлана поехала в рекордно раннем возрасте — в шестнадцать лет. В синхронном плавании разыгрывалось четыре комплекта медалей, и Ромашина приняла участие в двух дисциплинах: группе и комбинации. В обеих она стала чемпионкой.

— До сих пор отлично помню, как Татьяна Покровская негодовала на тренировках: «Да вы все проиграете! Будете пятыми!» И для меня это было очень страшно. Как это так, они только что выиграли Олимпийские игры, а тут пришла я — и мы сядем в лужу? Из-за меня? Это был огромный стресс, перманентно паническое состояние. Но когда мы взяли первое золото, я почувствовала вкус победы на взрослой арене и после этого уже прекрасно понимала, что и как нужно делать дальше.

Список титулов спортсменки рос в геометрической прогрессии. На чемпионате мира 2013 года в Барселоне она завоевала сразу четыре золота. Правда, к тому моменту в программе было уже семь дисциплин. Реально ли было замахнуться на все? Или это невозможно физически?

— Я задавала такой вопрос Наташе Ищенко. Она на ЧМ-2011 участвовала в шести видах из семи. Спрашивала: «А тебе не хотелось бы еще раз выступить? Стала бы абсолютной чемпионкой мира! Это же топ-топ». Но, насколько я поняла, Наташе на тот момент это было не очень интересно.

Что касается меня на ЧМ-2013, то, во-первых, я была сильно уставшей после Олимпийских игр в Лондоне, а во-вторых, делала первые шаги в сольной карьере — и это была большая ответственность. К тому же у нас было обновление в дуэте, и мы со Светой Колесниченко впервые выступали на первенстве мира, так что все силы были брошены на индивидуальные виды. Если бы упереться, наверное, семь из семи завоевать возможно. Но не в то время.

Чем больше Ромашина выигрывала, тем чаще ее спрашивали о страхе проиграть. Ведь все победные серии когда-то заканчиваются.

— Раньше мне постоянно что-то снилось. Да и до сих пор такое бывает. И снится по большей части не то, что проиграю, а какие-то происшествия: порвался купальник, слетел зажим, еще что-либо. В подсознании сидят такие страхи.

— Вот на Олимпийских играх в Токио не выиграли ожидаемых медалей гимнастки — сестры Аверины. Честно говоря, после этого появились опасения. Мы всегда следим за художественной гимнастикой и фигурным катанием — видами, которые схожи с нашим. Там тоже победные традиции, тоже микс спорта и искусства. В Токио во время некоторых наших разминок я включала трансляции и смотрела, что происходит в художественной гимнастике. Когда пошли первые звоночки, стала появляться тревога. В итоге девочки из гимнастики проиграли, а нам через два часа выходить на старт. Это могло ударить по настрою, поэтому даже никому из подруг по сборной ничего не стала говорить — чтобы никто не начал излишне волноваться. Тем не менее все узнали. И возникли какие-то мысли, что с нами может что-то такое произойти. Но при этом мы понимали, что в большей степени все зависит от нас. Либо делаем все идеально и никаких вариантов не остается, либо даем усомниться в себе — и тогда уже может произойти то же, что и с гимнастками.

Можно считать это совпадением или недоразумением, но по ходу состязания дуэтов именно с Ромашиной и Колесниченко случилось то, чего боятся все синхронистки: организаторы перепутали музыку.

В итоге спортсменкам, уже начавшим программу, пришлось выйти из бассейна и начинать все сначала.

— Тот момент я пережила довольно спокойно. Не потому, что мы на тренировках себя к этому готовили и специально выключали музыку. Однако подобное развитие событий уже настолько заложено в голове... Там проработаны все сценарии, и в случае чего сразу же запускается аварийный механизм — не останавливаться, не дергаться. Наверное, для неопытного спортсмена такой казус с музыкой на Олимпийских играх мог бы стать ударом. Но мы были готовы ко всему.

Я до сих пор помню те ощущения: не дернулись ни я, ни Света. Попыталась ее приободрить, показать, что все нормально, но она и сама держалась молодцом. Так что я восприняла это с улыбкой. Ну, вышли заново. Поклонились. И сделали свое дело.

А вот кто в это время переживал стресс, так это Татьяна Данченко. Наша тренер после выступления даже ушла за кулисы и поплакала, в таком напряжении находилась.

Страх проиграть в Токио, под занавес карьеры, я не испытывала. Вообще об этом не думала. Вот из-за подготовки, пандемии, переноса Олимпийских игр переживала сильно. А выход на старт — самое приятное. В этот момент я в большей степени уверена в себе. Понятно, что у нас роль играет судейство, человеческий фактор. Но к большим турнирам мы всегда подходим в таком состоянии, что я не могу усомниться ни в себе, ни в коллегах. Есть осознание, что проиграть можно, только накосячив самим. И тут уже все зависит от психики. У меня проблем со стрессоустойчивостью никогда не было.

На любых соревнованиях, стоило только Ромашиной выйти к бортику, становилось понятно — чемпионка уже здесь. Это даже не обсуждалось. От нее исходила такая уверенность, что представить какое-то иное развитие событий, кроме как ее неизбежная победа, не представлялось возможным.

— На тренировках мы можем ежиться от холодной воды, ходить как заморыши. Но на стартах — другое дело. Там я понимаю, что выхожу на помост — и все на меня смотрят. Поэтому нужно убивать либо внешним видом — осанкой, статностью, либо взглядом.

Когда мы приезжаем на соревнования и впервые выходим на бортик, срабатывает пресловутый «инстинкт убийцы». Ты охватил всех взглядом и тут же дал понять, кто приехал. Уже в этот момент нет права на ошибку. Уверенность должна зашкаливать. Даже если что-то не получилось во время разминки, нельзя подавать виду. Никто не должен подумать, будто возможно даже как-то тебе сопротивляться.

Я ощущала, что некоторые соперницы нас боялись. Бывало, выходим на разминку перед стартом, а в бассейне очень много народу.



И про себя отмечаешь: вот эти, видя, как иду я и или наша команда, тут же расходятся. Заранее, другими словами, пасовали. Были, конечно, и такие, кто шел напролом. Пытались бороться за свое место под солнцем.

Знаю, что многим я надоела. Некоторые думали: да когда ж она уже наконец уйдет и освободит место другим? Особенно часто это ощущалось, когда я вернулась после рождения дочки. Замечала такие взгляды и даже получала сообщения в соцсетях. Но это странные нападки. Я пробилась в сборную России в пятнадцатилетнем возрасте. Это, кстати, рекорд — никто кроме меня в таком возрасте на чемпионат мира не ездил. Так что ты либо тренируешься и борешься за сборную, либо жалуешься на тяжелую жизнь и откатываешься назад. Ребенком я на общих со взрослыми основаниях проходила отборы в сборную. И если бы было нужно, спокойно проходила бы любой отбор и поныне.

Специалисты уверяют, что Ромашина, которая и так уже побила все возможные рекорды в синхронном плавании, могла бы успешно выступить и в Париже-2024. В 34 года. Такой у нее невероятный запас прочности!

— Да, тренеры до сих пор говорят, что я в форме. И если надо — везде успею. Сама понимаю, что в плане техники проблем не будет. По части психологии тоже. А вот физически было бы тяжело. Потому что у нас ввели новые правила. Теперь тот, кто выступает в дуэте, обязательно должен выходить и в группе. А в группе теперь не две программы, а три — добавили еще хай-лайты. Соответственно, функционально все это требует больших затрат, а я уже не молодая спортсменка. Вот если бы можно было выступить либо только в дуэте, либо только в группе — другой вопрос. Но, в любом случае, в нынешних реалиях все это только теория.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Чем больше летаешь, тем вероятнее страх аэрофобии. Чем больше побеждаешь, тем чаще задаешься вопросом: неужели так хорошо будет всегда, так ведь не бывает? Мы заточены на бдительность, беспечные особи просто эволюционно не выживают. Оттого и беспричинная, казалось бы, тревога. Страх неудачи, ошибки, поражения. Все как у обычных людей. Однако Ромашина — человек вовсе не обычный, а в себе исключительно уверенный. Она опасалась не плохого выступления, а того, что все может погубить какая-то случайность — на что ты реально повлиять не можешь. И поэтому, как настоящий готовящийся к трудному заданию профи, в голове прорабатывала все возможные и невозможные сценарии. Как снайпер, долго и тщательно выцеливала жертву. И сформулировала главную, един-

ственно верную стратегию: не останавливаться, не дергаться. Истинный мастер настолько уверен в себе, что это чувствуют все — соперники, судьи, зрители. Это и есть стрессоустойчивость в профессиональной деятельности. Как у космонавтов, как у летчиков-испытателей. И у многократных чемпионов.

Шамиль Тарпищев:

Ромашиной сказочно повезло. Она явно спортивно одаренная девочка, попала в свой вид спорта. Причем в тот вид, который силен традициями и невероятным количеством достижений. Я сразу обратил внимание на эту ее фразу («я проиграла, а за первое место давали классные игрушки»), когда восьмилетняя Света сказала, что «больше ни за что не проиграю нигде и никогда». Другими словами, ее личная мотивация наложила на заповеди, которые повседневно ей внушали, на традиции непобедимого вида спорта. Будучи по характеру лидером с идеальной мобилизацией нервной системы, она стала тем исключительным спортсменом, который не проиграл ни одного командного соревнования на протяжении всей своей взрослой спортивной жизни.

Ромашина рассказывает: «Наступал стресс, паническое состояние. Скатываемся на второе место!» Я подчеркнул эту строчку: такое бывает только при устоявшихся победных традициях. А стресс ее только стимулировал, заставлял больше работать. Статус победителя и уверенность в себе, если хотите, были ее фирменным стилем. Она же подчеркивает, что когда шла и смотрела соперницам в глаза, то тем самым их давила, при этом чувствовала, как ее боятся. И эта ее фраза, буквально золотая: «Нужно убивать соперниц внешним видом, осанкой, статностью, либо взглядом». Аналогичный пример в теннисе — это Шарапова. Когда Маша шла на корт, была, что называется, сама в себе. Полная концентрация на игру. У нее была своя цель, и перед матчем она думала только о нем.

Ромашина говорит, что Покровская негодовала на тренировке: «Да вы все проиграете, вы будете пятые!» Но так у подопечных формируется убежденность, что можно быть непобедимыми. Тренер специально так выступала, настраивала своих спортсменов.

Я еще отметил вопрос героини Наташе Ищенко: «Реально ли было замахнуться на все награды в синхронном плавании во всех разрядах?» Ищенко на чемпионате мира 2011 года участвовала в шести видах из семи. Ромашиной это было интересно. Она уже просчитывала: а можно ли выиграть все семь? Сумасшедшая мотивированность...

Возник вопрос о мандраже, но, как я понимаю, у нее было настолько выработан автоматизм, что помимо фантастической нервной системы, судя по всему, она очень здорово была оснащена технически. Если даже есть какие-то позывы к мандражу, то его гасит техника, которая дает полную уверенность. Это абсолютное правило — из мандража всегда вылезает за счет высокой техники исполнения. Техника, доведенная до совершенства, — залог успеха при любой нервной системе.

А случай, когда музыку перепутали? Другую композицию поставили, ошиблись, и им пришлось вылезать из бассейна, пока нужную музыку не нашли. Ромашина была готова к такому развитию событий. Она же все прогнозирует, отлично мыслит, все просчитывает. Я думаю, на любые возможные варианты до автоматизма доведено исполнение. Когда Светлана говорит, что ей ночью снятся не поражения, а препятствия (например, порвался купальник), это свидетельствует о том, что страх всегда есть, и сидит он в подсознании. По психологическому раскладу она готова ко всему, но превосходит события. Заранее анализирует, убирает все возможные мелочи, которые могут ей помешать. У нее, может и непроизвольно, все отработано до мелочей.

И в теннисе есть пример «исчезновения музыки», когда матч переносят на следующий день из-за дождя, или с грунта матч переносят на хард. Все меняется! Все рушится! Только за счет нервной системы и высокой техники можно адаптироваться к изменившимся условиям и вылезти из этой ситуации.

Такое в спорте часто бывает — когда меняется обстановка. Помню, я играл на молодежном международном турнире в Сочи с соперником из Польши. Должны были играть на грунте. Уже полуфинал. Пошел дождь, и нас перевели в зал. И он меня обыграл, потому что я на «быстрых» кортах играл гораздо хуже. Останься мы на грунте, я бы легко выиграл.

Специалисты уверяют, что Ромашина, которая и так уже побилла все возможные рекорды по наградам и стажу в синхронном плавании, могла бы успешно выступить и на Олимпиаде в Париже в тридцать четыре года. Такой у нее запас прочности.

Интересен другой момент ее рассуждений: что не без «помощи» судей на Олимпиаде в Токио Дина Аверина проиграла золото, а Светлане с командой через два часа на старт. Вокруг только и разговоров о том, что нашу лучшую «художницу» сплывили. Мол, то же самое могут сделать и с нами. А вывод прост — все зависит только от тебя; надо выступить идеально, нельзя в себе сомневаться. Ромашина не сомневается: судьи — не судьи, за-

судят — не засудят. Она выше этого. Она мыслит следующим образом: если я здорово выступлю, я и буду победителем. То есть она всегда опиралась только на себя — и делала это с блеском.

В Кубке Дэвиса вопрос объективности судейства всегда был актуален; сейчас, с появлением «хок ай» (Hawk Eye — англ. «ястребиный глаз» — электронное устройство, определяющее место попадания мяча), вопрос отпал, но еще несколько лет назад был довольно болезненным. Мы сознательно готовились к подобным инцидентам. Однажды играли турнир «King's Cup» в Румынии, причем на деревянном покрытии. Засуживали нас по-сумасшедшему. Ситуация дошла до того, что, когда в очередной раз судьи «ошиблись», я не выдержал, подошел к Николичу, главному судье из Югославии. И он поменял решение судьи на вышке. Нам потом пришлось прятаться в раздевалке, потому что зрители прорвали кордон милиции и пытались нас бить. Сорок минут мы сидели в раздевалке, и, когда вышли доигрывать, у Сергея Грузмана руки тряслись, он не мог играть.

В уверенности Ромашиной не было самонадеянности. То есть даже не промелькнул лучик звездной болезни. Что очень ценно. Она все время тщательно ко всему подходила и была всегда готова — в одном, самом лучшем боевом состоянии. Несомненно, это ее личная заслуга.

Многие спортсмены говорят, что на старт выходят как на праздник. Если это игровой вид, ты выходишь на игру, где должен быть сильнее, умнее соперника, и ментально готов к победе. Это же праздник, а не мучение: попаду в ворота, кольцо, площадку или не попаду? Ты отдаешь всего себя игре, творишь, терпишь и побеждаешь! Разве это не наслаждение?

Великий секрет короля концовок **ВЛАДИМИР АЛЕКНО**

Владимир Алекно — настоящая глыба российского спорта. Тренер, известный жесткой дисциплиной, но при этом художник в ведении игры. Владимир Романович Алекно родился в 1966 году в Полоцке. Выпускник кафедры спортивных игр Белорусского государственного института физической культуры. Волейболом начал заниматься в десятилетнем возрасте, учился в спортивном интернате. В качестве волейболиста высокого класса выступал за клубы СКА (Минск), ЦСКА (Москва), «Левски» (София), в итальянских командах «Асти» и «Сполето», французских «Канн» и «Тур». В составе ЦСКА Алекно трижды выигрывал первенство Советского Союза и дважды — Кубок европейских чемпионов. Выступая за «Канн», стал чемпионом и обладателем Кубка Франции. Перейдя на тренерскую работу, Владимир Алекно привел «Тур» к победе в Кубке Франции и чемпионате страны. Возглавив московское «Динамо», сделал команду чемпионом страны и обладателем Кубка России. В мае 2008 года возглавил казанскую команду «Динамо-Таттрансгаз» (позже — «Зенит-Казань»), был ее наставником до 2021 года. За время его работы команда девять раз одерживала победу в чемпионате страны, восемь раз — в Суперкубке России, семь раз — в Кубке России, пять раз — в Лиге чемпионов.

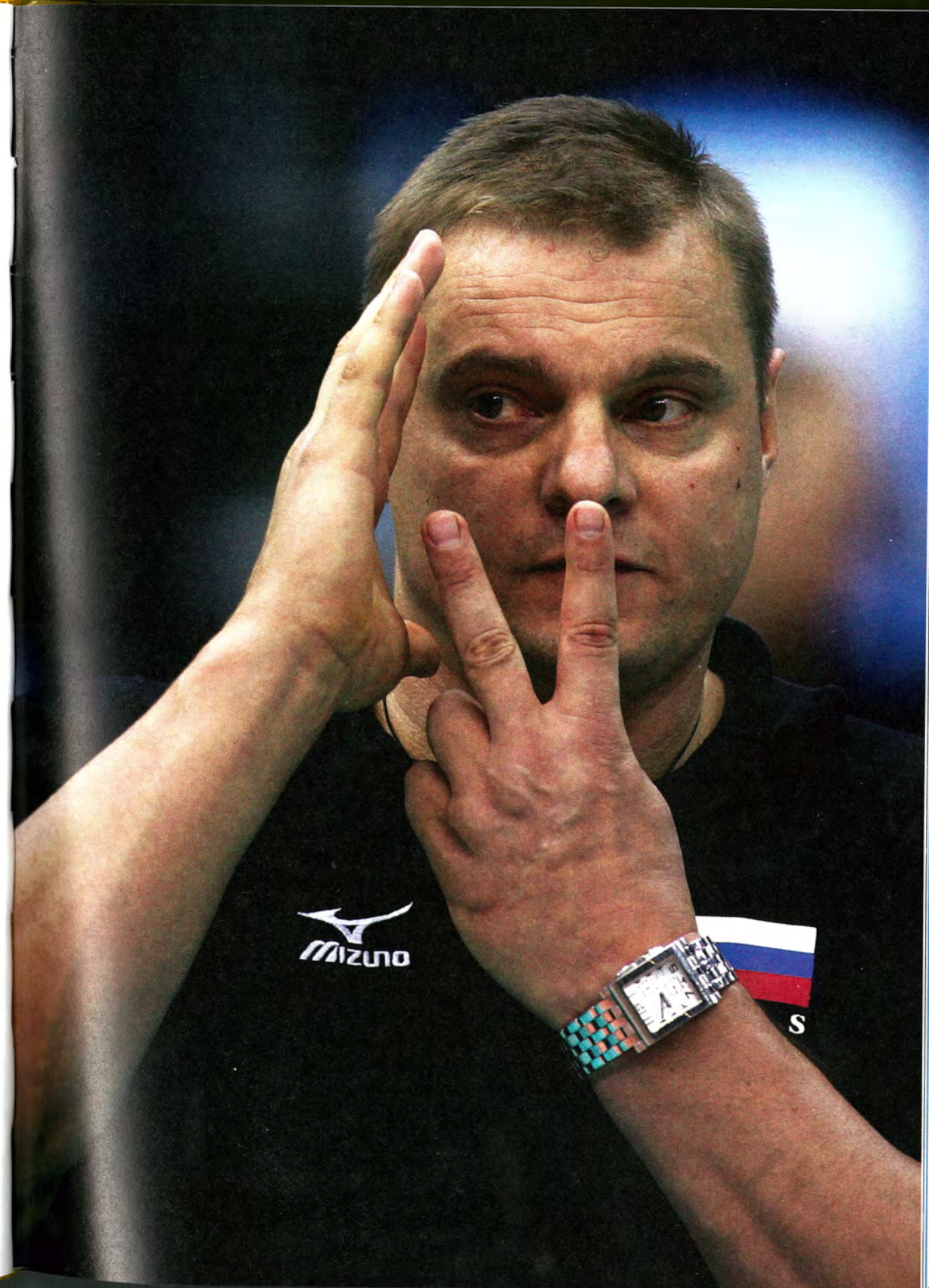
Алекно был главным тренером мужской сборной России в 2007–2008 и 2011–2012 гг., а также с июля 2015 г. по август 2016 г.

В 2007 году под руководством Алекно россияне завоевали серебро чемпионата Европы, Мировой лиги и Кубка мира, а в 2008 году стали бронзовыми призерами XXIX летних Олимпийских игр в Пекине, в матче за третье место обыграв команду Италии.

В 2011 году привел сборную России к победам в Мировой лиге и Кубке мира.

Многие помнят его гениальный ход, перевернувший волейбольный финал Олимпийских игр в Лондоне в 2012 году. Россия тогда выиграла, по ходу игры уступая 0:2 и 19:22 в третьем сете.

Однако тот случай — далеко не единственный пример нестандартных действий Алекно. И отнюдь не просто так помимо успехов со сборной он одиннадцать раз приводил свои клубные команды к золоту чемпионата страны и пять раз — к победам в Лиге чемпионов.



Иногда все складывается настолько гладко, что победы кажутся чем-то самым собой разумеющимся. Елена Исинбаева иной раз заходила в прыжковый сектор, когда соперники уже заканчивали выступления. Американская баскетбольная «команда мечты» с Майклом Джорданом в составе на Олимпиаде в Барселоне-1992 откровенно издевалась над остальными сборными. А Йоханнес Бё многие годы не ощущал никакой конкуренции в биатлоне.

В таких случаях и придумывать ничего не надо. Другое дело, когда все задуманное идет не по плану. Когда ты в финале олимпийского турнира по баскетболу проигрываешь одно очко, а до sireны осталось всего три секунды. Или когда играешь в финале Лиги чемпионов и после первого тайма горишь 0:3. Или когда у тебя квалификация первых в жизни Олимпийских игр, а перед тобой планка — и осталась всего одна попытка. Одно неверное движение — и до свидания. Наверняка вы догадались, что все эти истории из реальной жизни: Олимпиада в Мюнхене-1972, где за золото сражались СССР и США; «Ливерпуль» — «Милан» в Стамбуле-2005; перформанс Марии Ласицкене в Токио-2020.

В современном спорте прижилось понятие «камбэк» — возвращение, возврат утерянных позиций (или выход вперед после отставания) — это ситуация, когда спортсмен или спортивная команда, участвующие в соревновании, преодолевают существенное отставание по очкам или позиции. Камбэк — единственный важнейший аспект соревнования, который в наибольшей степени воплощает в себе дух того, что делает спорт необыкновенным.

Вне всякого сомнения, главный специалист по камбэкам в истории современного российского спорта — это Владимир Алекно, один из самых успешных тренеров в мировом волейболе.

Волейбольный наставник подарил миру невероятно яркий сюжет. Обычно такое бывает в Голливуде, но Алекно провернул трюк всей карьеры не в кино, а в финале Олимпийских игр в Лондоне.

Напомним, как тогда развивались события. В группе Бразилия размазала сборную России — 3:0. Четвертьфинал и полуфинал южноамериканцы тоже пролетели лихо, ни в одной из партий не позволив соперникам набрать больше 21 очка.

Примерно так же развивались события в финале: 25:19, 25:20 и 22:19 в третьем сете. У Бразилии была одна из лучших команд в истории, и получалось у них действительно все. Как тут переломить ход борьбы, когда бразильцы уже в открытую празднуют?

Теперь это уже не секрет: Алекно искал варианты до последнего. На самом деле, он приступил к их поиску и разбору еще до финала. Так тренер, известный своей жесткой дисциплиной, накануне финала снял все запреты и разрешил подопечным играть, например, в карты.

— Мне было важно, чтобы они не «сыграли» свой финал в ночь перед настоящим. Нужно было сделать все, чтобы парни не перегорели, — вспоминает тренер.

В концовке третьего сета Владимир Романович принял решение, которое позже признают гениальным: поменял местами Максима Михайлова и Дмитрия Мусэрского. Это как если бы в «Барселоне» золотой поры Месси передвинули в полузащиту, а на острие атаки отправили Иньесту. Такая рокировка стала для бразильцев супернеожиданностью. Они досконально разобрали варианты атаки Михайлова, но к Мусэрскому на позиции диагонального точно не были готовы. Да никто в мире не мог быть к этому готов, потому что ничего подобного никто прежде не делал.

— Это сейчас, говоря о той замене, называют ее гениальной. А проиграй мы финал — да никто даже не вспомнил бы, — усмехается Алекно. — Я ничего особенного не сделал. Все, что от меня требовалось, — смелость. Надо напомнить, что вытянули мы тот сет на подачах Сергея Тетюхина и благодаря сумасшедшему одиночному блоку Саши Волкова. А вот дальше уже снизошло божественное озарение на Мусэрского. До этого ведь Дима весь турнир играл довольно средне.

Интересно, что Алекно считает свой вклад в переворот игры минимальным, а ту самую замену — чем-то логическим. Но вот его опытный коллега Марк Лебедев, много лет тренировавший сборные Австралии и Словении, убежден, что на такую дерзость мог бы решиться лишь один из тысячи тренеров.

После того как Россия отыграла у Бразилии два матчбола в третьей партии, стало понятно, что команда на сумасшедшем подъеме. Мусэрский феерил на новой позиции, а бразильцы, уже внутренне отпраздновав, просто не понимали, как им возвращать игру. В итоге — 29:27, 25:22, 15:9, и Россия одерживает одну из самых ярких побед в истории мирового спорта.

Тот триумф можно было воспринять исключительно как чудо. Карта легла, повезло, все совпало... Вот только если вникнуть в биографию Владимира Алекно, то станет понятно, что переламывать неудачно складывающиеся матчи для него — обычная история. Взять ту же Олимпиаду в Лондоне. В группе наша сборная едва не проиграла еще и команде США.

— Забавно, что мы проигрывали 0:2 и все те же 19:22 в третьем сете, — вспоминает наставник. — О той игре почти все забыли, финал перекрыл абсолютно все. Но этот камбэк — один из ключевых моментов всей Олимпиады. Вытащить подобный матч могли только настоящие мужики. Нас всех это так зарядило! Пожалуй, как раз тогда мы впервые почувствовали запах большой победы.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Попавший под давление жесткого противоборства спортсмен, испытывающий сверхнапряжение, имеет два выхода. Первый — оказать достойное сопротивление, победить — и тем закончить тяжкое испытание, получив заслуженный почет и уважение. Второй — проиграть и по-гамлетовски «смириться под ударами судьбы». Мало кто выбирает в борьбе решение по рецепту товарища Сухова: «лучше, конечно, помучиться». Особенно если у противника все получается и тому до победы остается последний шаг, сет, гейм, очко. Всякий камбэк, возвращение к себе победительному, начинается с еще одной отчаянной попытки удержаться на краю. Когда ни зритель, ни противник не верит, что ты все еще на это способен. Когда тобой овладевают безрассудная смелость и мысль о неизбежности поражения. И тут к месту будет цитата из Эйнштейна: «Ты никогда не потерпишь неудачу, пока не перестанешь пытаться». Пытаться вопреки давлению, боли, усталости, позору прилюдной неудачи, которые не хочется длить своим сопротивлением. Вот почему так трудно до последнего розыгрыша не терять надежду, пробовать снова и снова — сохранять в себе основу волевых побед, побед вопреки всем тяготам. Увы, умеющих проигрывать, терпеть боль поражения, давление результата, бороться и не сдаваться — то есть настоящих бойцов — не так уж много. Судя по опыту Алекно, секрет переворота хода игры прост. И одновременно — гениален. Проигрывая, надо что-то (или кого-то) поменять. Как говорил все тот же Эйнштейн, «глупо ожидать иного результата, делая все по-прежнему». Беда наша в том, что привычное воспринимается нами как нечто комфортное, удобное. Стремясь избежать нового, мы обрастаем психологическими защитами, прочно держащими нас в шорах известного. Поэтому пробовать что-то новое требует отчаянной смелости. Как и сопротивление неизбежному поражению. Прав Алекно, трудность применения нового — в непредсказуемости результата. Нет никаких гарантий, что это поможет. Но, как мы выяснили ранее, делать-то что-нибудь надо. «Проиграли бы — и все забыли бы о той замене игрока...» И это в лучшем случае. Чаше следуют обвинения тренера в неправомерном экспериментировании. Вспомним рискованную замену, сделанную Тарпищевым в финале Кубка Дэвиса в Париже. Надо же было опытного бойца, олимпийского чемпиона Кафельникова поменять на юного Южного! Сколько недоуменной критики прозвучало тогда из уст комментирующих матч Анны Дмитриевой и Александра Метревели... И они были правы: сбор-

ная начала проигрывать. Почти правы, как выяснилось чуть позже. Проиграв два сета, Михаил Южный совершил тот самый камбэк и принес России первый Кубок Дэвиса. Но перед этим капитан Тарпищев выбрал именно его, предпочтя молодого бойца олимпийскому чемпиону.

Для хорошего тренера и его питомцев полезна мотивирующая мысль Эйнштейна: «В середине трудностей кроется возможность». Чемпион обязан уметь, по Кипплингу, «все проиграть — и все начать сначала, не пожалев того, что приобрел».

Как видим, слов, цитат, примеров, побуждающих к терпению и риску в стрессовой ситуации, — множество. Но что-то мало желающих воспользоваться этими рецептами — и мало камбэков. Потому что одного риска недостаточно, он должен быть контролируемым. А кажущаяся импровизация должна быть основана на опыте, знаниях, интуиции.

Владимир Романович десятки раз вылезал с 0:2 в чемпионате и Кубке России. Нестандартными заменами, криками, спокойствием — он решал эти ситуации как и чем угодно.

Есть еще один пример, требующий отдельного упоминания — Лига чемпионов 2012 года, как раз перед олимпийским Лондоном. В финале казанский «Зенит» Алекно играл против польской «Скры» в Лодзи. Волейбол в Польше — это больше чем игра. Четырнадцать тысяч болельщиков на трибунах, не смолкающих ни на секунду и мечтающих о победе своей команды. Победа была у «Скры» практически в кармане — при счете 2:1 местная команда имела матчбол.

Под подачу соперника Алекно взял тайм-аут. Это обычная история в волейболе. Тут важно даже не столько сказать что-то своим подопечным, сколько сбить с толку подающего.

— Парни, не думаю, что он будет рисковать, — надо сняться (т.е. играем в обычном ключе. — *Ред.*), — сказал тогда тренер. — И, внимание, сейчас возьму еще один перерыв.

Только Мариуш Влажлы дошел до зоны подачи и взял в руки мяч, как Владимир Романович действительно запросил еще один тайм-аут. Поляки просто не понимали, что происходит. Два тайм-аута подряд! Один за другим! Было ли когда-нибудь прежде подобное? Кажется, никому такое и в голову не приходило.

Однако это сработало. Влажлы то ли остыл, то ли перенервничал, но в итоге подал в сетку. Его фактически обхитрили, сбили с толку. Зенитовцы потом назовут тот эпизод переломным. Ошарашенный Мариуш, который до этого царил на площадке, в следующей атаке не смог забить. И вот уже казанцы получили право на сетбол, который сразу же реализовали.

ВЛАДИМИР АЛЕКНО

— Да просто русский человек начинает лучше думать, когда оказывается на краю пропасти, — традиционно отшучивается Алекно. — Ничего такого в планах не было. Просто внутренний голос подсказал. Они играли лучше, и нужно было что-то придумать.

Ту игру «Зенит» забрал. Хотя на тай-брейке было тяжело — начало в 1:5 и два матчбола у соперника. Но Алекно — король концовок, и он блестяще довел последнюю игру турнира до победы. Интересно, что после того эпичного финала казанцы еще четыре раза брали главный трофей Лиги чемпионов. Например, в 2016 команда Алекно утатила финал у звездного итальянского «Трентино». Вы не поверите — со счета 0:2...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Важная тема в спортивной психологии — тайминг, эффективное использование времени поединка. Известно, что уверенно побеждающий находится в состоянии вдохновения, иначе называемого психологом Михаем Чексентмихайи состоянием «потока». Время у находящегося в «потоке» течет в удобном для него ритме — плавно, равномерно, как бы естественно обтекая препятствия — и все получается будто само собой. Этакая мощная струя, словно бы сама несущая тебя к победе. Но если поток затормозить препятствием, в его течении возникают завихрения и смерчи, и направление струи (хода поединка) меняется — и все у побеждающего может разладиться. Пауза, прерывающая течение поединка, — это и есть такое препятствие. Умение разрушить вдохновение противника вовремя, ни раньше ни позже взятой паузой — искусство, подвластное только мастерам психологических игр. Владимир Алекно этим искусством, безусловно, владеет.

Шамиль Тарпищев:

Конечно, мы с Владимиром Романовичем знакомы, но шапочно: здравствуйте, до свидания. Мы никогда тесно не общались. Однако я всегда знал, что Алекно — выдающийся тренер. Из его рассказа я выбрал самое для меня интересное: критические моменты матчей, которые шли к поражению, а он с командой из пропасти вылезал и выигрывал! Он не раз побеждал в матчах, когда счет по партиям был 0:2 и для всех вокруг было абсолютно ясно — из этой ямы уже не выбраться.

Если судить по себе, такое достигается только за счет большого опыта, который вырабатывается годами. Второе — за счет импровизации и интуиции. Он (впрочем, как и я) не раз оказывался в таких игровых критических ситуациях, где надо за секунду

принимать единственно верное решение. А единственное решение может возникнуть спонтанно, когда ты не готовился к нему; порой появиться в ходе матча только потому, что срабатывает память, выбирающая из многочисленных событий те, когда ты сам играл или попадал в критические ситуации со своей командой. Итог — озарение, нестандартный ход, построенные на знаниях соперника и своих игроков, когда ты рискуешь, принимая решение.

У меня в практике таких случаев множество. Поэтому мне очень близко то, что делал Владимир Романович. Заранее ведь ничего нельзя прогнозировать. Казалось бы, у всех талантливых людей интуиция должна быть. Но выясняется, не у всех великих она присутствует.

Владимира Алекно называют главным специалистом по камбэкам в истории отечественного спорта. Я бы уточнил: он один из главных. Только в волейболе у нас и Карполь такой же, и Паршин. По-разному, но все они были великими мастерами перевернуть игру. «Проигрываем бразильцам два сета, и в третьем 19:22».

Помню эту игру. Пожалуй, естественный момент: бразильцы подспудно уже близки к эйфории — 2:0 по сетам и 22:19 в решающем. Три очка до победы в олимпийском финале. Развязка близко, уже подступает ощущение праздника. А это всегда дает брак, который обязательно приводит к ошибке.

Я говорил Южному в финале Кубка Дэвиса на корте «Берси» в 2002 году: надо зацепиться, надо, чтобы завязалась борьба, и первым дрогнет француз. Михаил в первых двух сетах никак не мог перехватить инициативу и летел как фанера над Парижем. Зато когда на грани поражения в третьем сете удалось выравнять игру, я почувствовал, что можем выиграть! Надо лишь прибавить, что-то изменить! И здесь, в финале с Бразилией, было то же самое. Алекно говорит, что поменял игроков местами, завязалась борьба. А бразильцы уже внутренне праздновали победу, вышли из игры и не знали, как вернуться обратно.

Он поменял ситуацию перестановкой игроков, потому что определил — это единственный шанс, который может все перевернуть. И когда начало получаться, я думаю, что он уже сам был в эйфории, понимая, что все складывается как надо. Но когда такое начинает получаться, ни в коем случае нельзя сглазить...

Вот еще пример нестандартного хода Алекно. Тренер, который всегда выступал за жесткую дисциплину, накануне финала разрешил подопечным играть в карты! Когда-то в начале карьеры я всю команду вывез перед матчем Кубка Дэвиса из Донецка на Азовское море. Просто чувствовал, что надо полностью сме-

нить обстановку, только это снимет напряжение. Первый мой матч в качестве старшего тренера был с командой Югославии, второй — со сборной Чехословакии. Первый мы выиграли. И когда я вывез ребят на Азовское море, начались разговоры: зачем, мол, сорвал команду с места. Но потом мы выиграли и у чехов, а все недоброжелатели притихли. Я не стал объяснять никому, что теннисистов не купаться возил. Они, переключившись, восстановились к следующему матчу.

Здесь я хочу сказать о жесткой дисциплине. На жесткой дисциплине строилась у Алекно подготовка к финальному матчу. Когда ты видишь, что будут проблемы с соперником, и эта жесткость станет угнетающим фактором, то тогда отпускаешь вожжи и расслабляешь спортсменов, чтобы появились другие козыри. Ты им открываешь новые коридоры возможностей. Почему? Потому что ты снимаешь с них давление. И Алекно с блеском это сделал. «Мне было важно, чтобы они не сыграли свой финал в ночь перед настоящим. Нужно было, чтобы парни не перегорели», — рассказывает он.

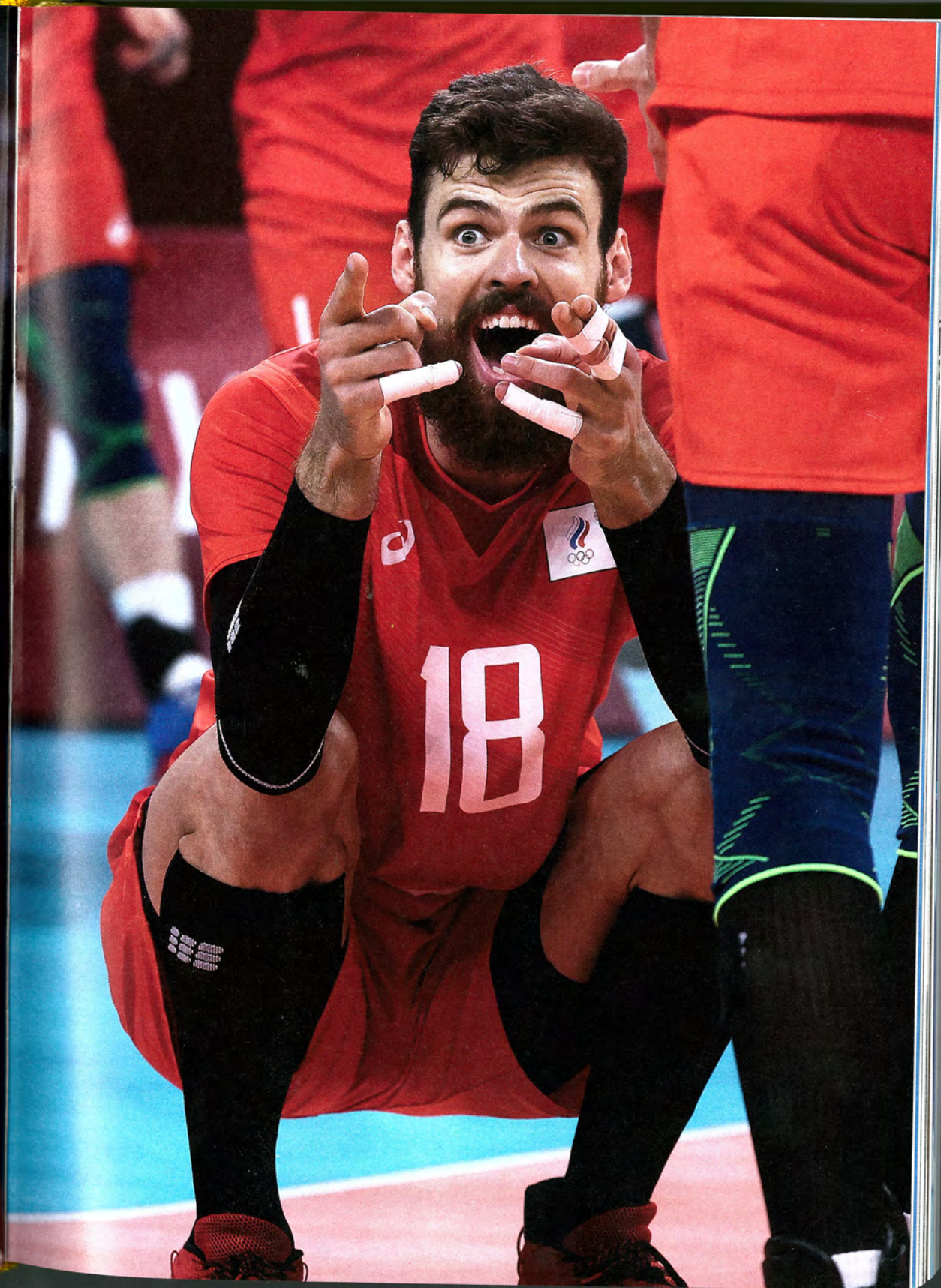
Алекно вспоминает матч с США на Олимпиаде в Лондоне, когда они в групповом турнире чуть не проиграли американцам. Сборная России уступала 0:2, и были все те же 19:22 в третьем сете. О той игре почти все забыли, финал с бразильцами перекрыл абсолютно все. Но камбэк в «золотом матче» — один из ключевых моментов всей лондонской Олимпиады. Это к вопросу о том, что даже когда безнадежно проигрываешь, надо биться до конца. Нет проигранных матчей. Всегда появляется какой-то шанс, за который можно зацепиться.

Вспомните, как нас в свое время поразил канадский хоккей. Когда на последних секундах они вырывали результат. Их сызмала учат это делать. Им вдалбливают на уровне инстинкта, что до финального свистка нет проигранных матчей. Они привыкли к этому с детства. Даже если не вспоминать хоккейную Суперсерию 1972 года, все мы не раз смотрели матчи НХЛ. Одни проигрывают, допустим, 0:2. Делают паузу, выпускают шестого игрока вместо вратаря, и что творят? Сносят всех на пятачке. Они все там, в атаке, все толкаются, бьются. И часто забивают! Это их система. А у нас была система выжидательная. Причем во многих видах спорта.

Мы всегда воспитывались на том, что если возник брейковый мяч, если счет меньше-больше, что надо делать? Осторожничать и держать мяч в ожидании ошибки соперника. А у американцев в теннисе с детства учат маленького шпингалета, если мяч при подаче попал ближе средней линии, ты обязан атаковать. Всегда атаковать! Он воспитан так играть. Он рискует и часто попадает.

А мы ждем ошибки соперника и нередко ее не дожидаемся. Это вопрос системы обучения.

Склонность к рискованной игре я замечал у Ельцина. Напомню, что он был волейболистом, профессиональным спортсменом. И когда возникала критическая ситуация, даже при любительской игре в теннис, например, счет колеблется — больше-меньше, он всегда рисковал, бил даже ободом ракетки, но попадал. Мяч порой не летел, а падал, но переваливался на сторону соперника. В созданной мной экспериментальной группе все в обязательном порядке атакуют. Я наказываю за отсутствие атаки. И заставляю всех входить в корт. Но ребята до этого так не играли. Они со скрипом воспринимают новые требования. А американцы рискуют с рождения. Вот и вся разница.



В воздухе всегда есть время что-то исправить **ДМИТРИЙ САУТИН**

Дмитрий Иванович Саутин родился 15 марта 1974 года в Воронеже. Саутин — легенда из легенд среди прыгунов в воду. Спортсмен, чье имя стало синонимом воли и спортивного долголетия, Саутин выступал на пяти Олимпийских играх, после распада СССР прошел через формирование нового, уже только российского спорта.

Двукратный олимпийский чемпион, обладатель восьми олимпийских наград разного достоинства — с каждой Олимпиады он возвращался с трофеями. «Король прыжков в воду», «русский робот» Саутин покорял соперников и специалистов не только своей нестандартной техникой и феерическими выступлениями на вышке и трамплине. Невероятная трудоспособность, борьба с бесконечной чередой тяжелых травм и испытаний сделали из простого воронежского парня героя Олимпиа — впрочем, по-прежнему скромного и равнодушного.

Уникальный спортсмен — единственный европеец, кто был способен составить конкуренцию китайским соперникам. Лучший российский прыгун в воду XX века.

Всю карьеру тренировался под руководством Татьяны Стародубцевой. Ушел из спорта после ее кончины в 2012-м.

После ухода из спорта Дмитрий Иванович Саутин стал депутатом Воронежской областной думы, вице-президентом национальной Федерации прыжков в воду, основал благотворительный фонд.

В 1992-м в Барселоне Саутин взял бронзу, выступая за Объединенную команду. Спустя четыре года в американской Атланта сенсационно обыграл китайцев в прыжках с вышки. В 2000-м в Сиднее добился уникального достижения — завоевал медали во всех четырех видах программы, в том числе и золото в синхронных прыжках с вышки. Потом была еще награда в Афинах-2004 и, наконец, — бронза в Пекине в 2008-м. Саутин выиграл ее в тридцать четыре года, в то время как его напарнику Юрию Кунакову едва исполнилось восемнадцать.

Саутин — единственный в истории обладатель сразу восьми олимпийских наград в прыжках в воду. И на всем протяжении карьеры его сопровождали травмы. Перед каждой Олимпиадой Саутин терпел боль, почти перед каждой — ложился на операцию. Его меди-



цинская карта толще «Войны и мира». Но каждый раз, на протяжении двадцати лет, Дмитрий находил в себе силы возвращаться к спорту не высших — высочайших достижений.

— Я родился и до сих пор живу в Воронеже. Одноименная река разделяет город на две части. Я — с левого берега, это район сплошных заводов. Самолетостроение, шинный завод, вагоноремонтный... Практически все люди с левого берега работали на заводах, и мои родители не исключение. Мы были обыкновенной рабочей семьей. Не шиковали, но зарплаты более или менее хватало.

Дети проводили все свободное время на улице. Улица многих и сгубила, большинства уже нет в живых. Бардак, беспредел, криминал... Уверен на сто процентов, что, если бы не спорт, я бы тоже пошел по кривой дорожке.

В первом классе к нам на урок физкультуры пришла Татьяна Александровна Стародубцева. Она набирала в свою группу желающих заниматься прыжками в воду. Я был крепким пареньком, но абсолютно деревянным, без растяжки, плавать не умел. Зато, висая на шведской стенке, мог поднимать ноги углом. Видимо, это ее зацепило, и меня зачислили в секцию. И вместе с ней мы потом выиграем много медалей чемпионатов Европы и Олимпиад.

Пик карьеры Саутина пришелся на 1990-е — сложный период в истории страны.

— В бассейн, где я тренировался, запустили дельфинов, — рассказывает Дмитрий. — Приехал рижский дельфинарий и запустил дельфинов в пятидесятиметровый бассейн — видимо, им казалось, что это нормально. Другого бассейна для прыжков в городе не было. В итоге я тренировался в Москве, на сборах. Потом дельфинов убрали, но от соли в бассейне отвалилась плитка. И его еще год ремонтировали. И только потом бассейн заработал для спортшкол, а не для дельфинария.

Мне грустно, что в родном городе все так. И до сих пор в Воронеже не могут построить бассейн, как бы я ни бился. Я ведь здесь живу, остался, у меня два пацана подрастают — тоже тренируются, прыгают в воду. Считаю, это позор, что у нас такие условия.

В семнадцать лет Дмитрий едва не завершил карьеру из-за ножевых ранений. Он вспоминает эту историю:

— Я тогда только попал во взрослую сборную. Как раз поехал на взрослый чемпионат Европы, где занял второе место. Для меня это был суперрезультат. Это было в августе, а в октябре произошла стычка. Мы в компании с одним пацаном друг друга не поняли, слово за слово, и он достал нож. Хотел показать, что он круче. Я получил три удара в живот и три — в спину.

Выжил только благодаря другу. Он меня схватил на руки, вынес на проезжую часть, перегородил дорогу первой же попутной ма-

шине: «Вези в больницу!» Там тоже все оперативно сделали. Врачи сразу сказали: спасибо, что живой, но про спорт точно можно забыть. Полгода я лечился. Но это был олимпийский год, впереди отбор на Олимпиаду. Как я мог забыть про спорт? Главный мой страх был, что разойдутся швы. Потихоньку начал тренироваться, сначала в зале, потом и в бассейне. Уже летом я выиграл чемпионат страны на двух снарядах — трехметровом трамплине и вышке, и поехал на свои первые Олимпийские игры в Барселону.

В Барселоне Дмитрий умудрился явиться на олимпийский финал... забыв в номере плавки. Как такое вообще возможно?

— А вы представьте: восемнадцатилетний парень приехал из провинции, оказался в Олимпийской деревне. Я там впервые увидел такую кучу аттракционов, боулинг, тот же «Макдоналдс»... Все яркое, сверкает, и при этом бесплатно! Я в этой деревне постоянно терялся, никак не мог сориентироваться.

В итоге перед финалом мой друг Валера Стаценко меня вытащил, кажется, из боулинга. До автобуса оставалось полчаса, а еще ведь надо дойти до комнаты и собраться. Я закинул в сумку полотенце, сланцы, шорты с майкой. А плавки как висели на сушилке — так там и остались. Они ведь были единственные, которые спонсор выдал.

То, что плавков нет, я понял только в раздевалке, перед финалом. Подошел к тренеру: «Татьяна Александровна, простите, плавки забыл». «Твои проблемы. Значит, в трусах будешь прыгать». И тут я увидел мексиканцев. Мы с ними хорошо общались, ребята нередко те же плавки нам привозили и продавали на соревнованиях. Кое-как на ломаном английском объяснил: «Фернандо, одолжи плавки, я забыл». Он без вопросов достал целый мешок: выбирай! Ну, я выбрал те, на которых не было написано «Мексика», просто с логотипом спонсора.

В итоге плавки оказались счастливыми, я выиграл бронзу. Вечером нашел Фернандо в деревне: «Амиго, спасибо! Держи плавки!» Но он сказал, что раз я в них выиграл медаль, пусть так у меня и останутся. До сих пор они где-то дома валяются...

Всю карьеру Саутина сопровождали травмы. Он не любит вспоминать о них, замечая: «Мне чаще люди напоминают о болячках, чем я сам о них думаю».

— За столько лет много всего было. В 1996-м, после Олимпийских игр в Атланте, прооперировал кисть. Это типичная травма для прыжков в воду: в кисти — много маленьких косточек, когда бьешься об воду, они ломаются, потом порой неправильно срастаются... Причем руки частенько бьются об свою же голову. Во время операции выяснилось, что есть очень сильное воспаление. Врач сказал, что еще несколько недель — и руку пришлось бы ампутировать.

Потом, в 1998-м, очень болела спина. Общались как-то с Алексеем Немовым, он говорит: «Слушай, брат, съезди в ЦИТО (Центральный институт травматологии и ортопедии. — *Ред.*)! Я там пять уколов сделал, вообще про спину забыл». Ну, я и поехал. После третьего укола образовалась шишка, пришлось резать. Внутри гной, боль страшная. Я целый месяц кушетку грыз, но терпел. Это было осенью, после чемпионата мира, где я выиграл и вышку, и трамплин. У меня вообще большинство травм были по осени, когда начинал тренироваться после отдыха.

А спустя какое-то время Дмитрий узнал, что во время той операции на спине врачи забыли в нем марлевый тампон...

— Мы были на сборах в Италии, до Олимпиады в Сиднее оставалось недели три. Я вылезал из бассейна, поскользнулся и ударился голенью, надкостницей. Когда рана все время в воде, еще и с хлоркой, она плохо заживает. Постоянно бинтовали, промывали, но все равно было больно. Уже после Игр мне сказали, что единственный способ избавиться от этой проблемы — сделать операцию по пересадке кожи.

И вот тогда выяснилось, что целых два года я жил с куском марли в спине. Причем он сам начал выходить из спины через свищ. Чувствую, что-то не так, пошел к знакомому врачу, а там нитки торчат. Постоянный воспалительный процесс подрывал иммунитет, и отсюда, возможно, вылезали и другие травмы. С другой стороны, мне на иммунитет грех жаловаться — после всех травм я довольно быстро возвращался.

Это был какой-то злой рок: все самые серьезные травмы случались у Дмитрия Саутина перед Олимпийскими играми.

— Да, четыре года спустя, перед Афинами, защемило нерв. Рука вообще не поднималась. А мне выступать, причем не только за себя лично, но и в синхронных прыжках с Сашей Доброскоком. Из-за моей травмы мы успели съездить только на один этап Гран-при в Италию, Олимпийские игры стали всего третьим нашим совместным стартом.

И вот там я ногами зацепил трамплин и подвел всех: партнера, личного тренера, руководителей сборной... Из-за моей ошибки команда осталась без медали. Переживал страшно, был в жутком психологическом состоянии. Спрятался от всех на даче, никого не хотел ни видеть, ни слышать. Наверное, это была самая несчастливая Олимпиада в моей жизни.

Практически все травмы у Саутина были связаны с прыжками с вышки. Не было ли у него мысли сосредоточиться на трамплине — и здоровье сохранить, и выигрывать там он мог наверняка?

— В какие-то периоды мне приходилось так поступать. Вышка — это постоянная нагрузка на кисти, каждый вход в воду — боль.

Руки не выдерживали. Спустя двадцать лет я вынужден был уйти окончательно. Хотя всегда любил именно вышку.

Десятиметровая вышка — это как половина многоэтажки. Подошел, прыгнул, в воздухе всегда есть время что-то исправить. А трамплин — для меня непонятный снаряд, до сих пор я его до конца не чувствую. Он как женщина: сегодня — одно, завтра — другое. Сейчас вообще прыгают с трамплина один метр, это максимально сложно.

В Атланте в 1996-м Дмитрий выиграл золото в индивидуальных прыжках с вышки. Как это было?

— На Олимпиаде в США, естественно, судейство было в пользу хозяев. Американцев, как у нас говорят, тянули за уши. Соревнования начинались с трамплина. Там я тоже рассчитывал на награду, но как-то не пошло. Не то что я сдался или что-то завалил, но просто не было таких чистых входов в воду, как требовалось. А впереди — два китайца и два американца. И я понял, что бороться за медали уже смысла нет. Остался пятым позади них. Но впереди была вышка.

Перед последним прыжком я вел 27 баллов. Это пропасть, чтобы столько проиграть, нужно завалить попытку. Но оставалось самое страшное: прыжок со стойки на руках. Я очень боялся за левую руку, которую потом пришлось оперировать. Больно было даже просто стоять с опорой на нее, поэтому в стойке я старался больше переносить вес на правую. А вдруг рука не выдержит? Вдруг на входе завалю? Постарался отбросить плохие мысли и сделать все, как на тренировке. Получилось!

Так сбылась моя мечта. Когда стоишь на олимпийском пьедестале, играет твой гимн, столько людей тебе аплодируют — это нечто.

Спустя четыре года, в Сиднее, Дмитрий Саутин вновь выиграл вышку, но только уже в синхронных прыжках с Александром Доброскоком.

— Там Олимпиада была — космос, потому что я прыгал десять дней подряд почти без передышки. В первый же день взяли золото в синхроне, тут у меня камень с души упал. Но времени радоваться не было, потому что буквально через день уже было серебро в синхроне с трехметрового трамплина. Потом — индивидуальный трамплин. Тут были шансы выиграть третью золотую олимпийскую медаль в карьере, но мы с тренером рискнули. Поставили последним прыжком очень сложный вариант и не угадали. Помню, еще перед заполнением протокола, где указываются прыжки, которые спортсмен будет исполнять в финале, тренер меня спросила: «Ну что, рискнем?»

Вроде на тренировках прыжок получался нормально. Я сказал: «Да, рискуем!» Там был большой коэффициент сложности, при хорошем исполнении такой прыжок мог принести победу. Но — не сло-

жилось. С другой стороны, кто знает, может, если бы выполнял простой прыжок, тогда все равно не хватило бы баллов именно из-за недостаточной сложности. Но так получилось, что выиграл китаец, а вторым стал тот самый мексиканец Фернандо Платас, который в Барселоне подарил мне плавки.

Оставался еще заключительный снаряд — индивидуальная вышка. К этому дню я уже был как раненый боец, оставалось только голову перемотать. Нога забинтована, кисть — тоже... Еле-еле прыгал, но взял бронзовую медаль. Четвертую награду за одну Олимпиаду! Больше у меня такого марафона не было.

Всю карьеру Дмитрий соперничал с китайцами. Почему именно они доминируют в прыжках в воду?

— Они же учились у нас. Когда я только родился, в 1970-х, они ездили по всему Советскому Союзу с камерами и снимали, как тренируется наша сборная. А потом резко появились на Универсиаде 1977 года и с тех пор все выигрывают. Они работают абсолютно по той же системе, которая была в СССР. Сборная — это как лагерь, тебя там закрывают на шесть дней, и ты сосредоточен только на тренировках. Каждый день — бассейн, сон, восстановление, питание, и так по кругу. В воскресенье — день отдыха, спортсменов либо выпускают с базы, либо приезжают родители. А потом снова шесть дней сплошной пахоты.

У нас так было раньше, но после распада СССР многое изменилось. Нет уже таких баз, да и людей, которые могли бы это выдерживать. Сейчас совсем другой ритм, другое поколение.

Последние Олимпийские игры в карьере Дмитрий провел в Китае. Он улыбается, вспоминая свое долгое знакомство с этой страной.

— Все уже знают, что китайцы меня прозвали Сау-Тин. Я туда уже приезжал как домой, потому что у нас по шесть-семь турниров в год проводились в Китае. Народ меня знал в лицо, ни с кем из других европейцев не путали, что редкость. Я для них был в диковинку: сколько раз за мою карьеру у них сборная сменялась, а я все прыгаю. Люди приходят, уходят, а Саутин вроде как вечный.

В 2008-м мы с Кунаковым еще сумели зацепить серебро. Все радовались, для Юрки это была первая медаль, ему тогда только восемнадцать лет исполнилось. У меня не было ощущения, что это конец карьеры. Наоборот, чувствовал в себе силы еще попрыгать. В 2010-м мы выиграли чемпионат Европы, и только год спустя на чемпионате России проиграли паре Евгения Кузнецова с Ильей Захаровым. Я еще тогда увидел ребят, совсем юных, и подумал: «Вот это достойная пара. Слава богу, можно уходить».

В 2012-м году умерла мой тренер, Татьяна Александровна Стародубцева. Ушла скоропостижно, вообще никто этого не ожидал. Мы

к ее юбилею готовились, а она до 55-летия не дожила чуть больше месяца... После этого у меня даже мысли не было, что продолжу прыгать.

Татьяна Александровна была для меня как вторая мама. Начиная с четвертого класса мы с ней ездили по всему Союзу на сборы. А сборы раньше были по месяцу, а не как сейчас. И если уж ты попал даже в юношескую сборную, то без вариантов должен был ездить за ней по всем базам, а не дома тренироваться. Так что с Татьяной Александровной я, наверное, провел больше времени, чем с родителями. Она мне и в школе, и где только ни помогала...

Что помогало Саутину прожить такой долгий спортивный век, к тому же преодолевая бесчисленные травмы? С таким количеством операций любой другой давно бы закончил карьеру...

— Мне кажется, наоборот, мне на здоровье грех жаловаться. После любых проблем я довольно быстро возвращался в строй. Сколько бы ни пропустил, мог довольно быстро восстановить свои программы. Наверное, спасала координация, в прыжках в воду это чуть ли не самое главное.

Прыжок длится меньше двух секунд, а за это время нужно просчитать количество сальто, винтов, выбрать правильный момент, когда открыться, увидеть воду, чтобы голову и руки себе не отбить... Это, конечно, во многом опыт, но не всем дано. Какой бы ты ни был сильный, если просто выйдешь прыгать с закрытыми глазами — ничего не добьешься.

Поэтому у нас так важны тренировочные объемы. Нужно, чтобы даже если тебя ночью разбудить и поставить на вышку, ты был готов. Это уже на уровне ощущений.

Страшно ли в очередной раз после травмы возвращаться в бассейн? На самом деле, нет. Вы, наверное, подумаете: вообще ненормальные эти спортсмены, ха-ха. Но все забывается и воспринимается как должное, что ли, без лишних эмоций. Мне чаще люди напоминают обо всех болячках, чем я сам о них думаю. Вот вы же не думаете, приходить в офис или не приходить. Так вот бассейн — это мой офис, я его так воспринимал. Поэтому сейчас скорее обидно за сегодняшний день. Я вот в Воронеже всю жизнь, а бассейн там нормальный так и не построил...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА После этого разговора не хочется умничать и раздавать советы. Одно желание: просто снять шляпу перед человеком, у которого, как у одного из любимых всеми литературных героев, на каждый день запланирован подвиг. Это разговор о том, какой ценой даются победы и медали, что именно прячется за громкими спортивными титулами и званиями, что в итоге стоит на кону. Здоровье, а порой и сама жизнь.

Шамиль Тарпищев:

Я считаю, что спортивная жизнь у Дмитрия Саутина, несмотря на все его звания и награды, сложилась несладкая. Он с детства находился в труднейших условиях.

Судя по тому, что он рассказывает о своих тренировках, Дмитрий всегда работал на износ. Он мне напоминает теннисиста Андрея Рублева.

Приведу свежий пример с Андреем, из 2024 года. Сыграл тридцать восемь матчей, выиграл турнир, а потом решил играть в Мадриде. У него ангина, гнойники, которые надо вырезать. Он не стал морочиться с медициной, поехал играть. Из-за чего и провалил следующие четыре тура. Но все равно лез и играл. А потом вошел в финал Мастерс в Монреале.

И все это непосредственно относится к тому, что Саутин рассказывает про травмы. Характер у него такой, упертый. Он неуступчивый, не избегает конфликта, потому и удар ножом получил. В семнадцать лет едва не завершил карьеру из-за этого ранения. Портрет психологический получается такой: стопроцентный лидер, сильная личность, камикадзе, не знает усталости, следовательно, подвержен большому травматизму.

Меня немного удивляет, когда я читаю, что у него не было никогда проблем с координацией. Когда превалирует большой объем работы, первой страдает именно координация. Может, это связано с тем, что у прыгунов своя специфика тренировок. Сколько в воду лететь? Секунды. Но сам факт, что координация не рухнула, удивляет.

У Саутина работа и хобби совпадают. Ему нравится то, что он делал. Работа не утомляет, она дает позыв к еще большей работе. И, соответственно, он наслаждался этим всю свою спортивную жизнь. При этом он полностью собран, в достижении цели у него настолько отработаны все элементы профессиональной деятельности, что это стало обыденностью.

При всех его достоинствах, при его трудолюбии, поражает уникальная любовь к тренеру, вера в нее. Спортивная карьера нашего героя закончилась тогда, когда тренер умерла. В пятьдесят пять лет она ушла, и он закончил выступать. «Когда она умерла, сразу закончил прыгать».

У Саутина вся спортивная жизнь прошла в преодолении.

Случай, когда врачи забыли после операции у него в спине марлевый тампон, и он не знал об этом, пока нитки не полезли, очень показателен. Он лишний раз доказывает — Дима фанат собственной профессиональной деятельности. И в этом ищет выход: все преодолеет и через все пройдет. Вот три фактора, которые у него всегда присутствовали: увлеченность, смелость и риск.

Момент, когда Дмитрий явился на финал, забыв плавки, мне напомнил историю с Андреем Чесноковым, который, приехав на соревнования и выходя на решающий матч, забыл взять с собой из раздевалки ракетки. Психологически что это означает? Это тот случай, когда человек в силу своего характера настолько сконцентрирован, думая о главном, что ничто остальное его не трогает.

Вот пример: Чесноков начал собирать марки и вскоре поражал шахматиста Анатолия Карпова знанием филателии. И это после полугода увлечения, тогда как гроссмейстер и чемпион мира марками всю жизнь занимался. Сработали характер и полная концентрация.

Это концентрация, где все лишнее ты не принимаешь во внимание. Если ему что-то надо, он прет несмотря ни на что. Чесноков как-то звонит в три ночи: «Шамиль Анвярович, а вы не спите?» Потому что ему необходимо прямо сейчас что-то выяснить. Сна уже нет. Я ему в пять звоню: «А ты не спишь?» Но люди такого склада шуток не понимают.

Саутин говорит о соперничестве с китайцами. Должен отметить: они вообще мыслят не так, как мы.

В теннисном турнире в Париже Олимпиаду выиграла китайка Чжэн Циньвэнь, а десять лет тому назад на Кубке Федерации мы команду из Поднебесной обыграли 5:0. Они создали в Китае свой теннисный тур с большими турнирами. Такой же, как в Америке. И сейчас у них теннис — один из ведущих видов спорта. Очень большая конкуренция, порядка тридцати человек на место в школы олимпийского резерва. Однако в игре у китайцев минимальный творческий потенциал; нет, скажем, приемов, если соперник действует вопреки логике. Зато они во всем, что касается монотонности, цикличности, — короли. Не устают, нервная система не рушится, ничего на них не действует.

Много лет назад мы как-то приехали играть в Китай. Точнее, на юг Китая. Наша команда — Борисов, Пугаев, Зверев — считалась высокорослой. Но все китайцы-соперники оказались выше нас. Начали матч, и мы летим... как метла в дымоходе! Я к ребятам: «Давайте играть нестандартно и разнообразно». Все перевернулось в одну секунду. Мы легко выиграли.

Однажды один очень большой шахматист объяснил мне, что так надо играть с компьютером. Если играть по логике, проиграешь стопроцентно. Но если делаешь ходы вне схемы, алогичные, компьютер не понимает, что происходит, и проваливается. Тут то же самое.



Когда груз не давит, а помогает **СЕРГЕЙ ШУБЕНКОВ**

Сергей Владимирович Шубенков родился в Барнауле в 1990 году. Семья была спортивной: его мать Наталья сделала карьеру в легкоатлетическом семиборье, была неоднократным призером чемпионатов СССР, участвовала в Олимпийских играх 1988 года. Успехам отца помешали травмы, но спорт он не оставлял, увлекался футболом.

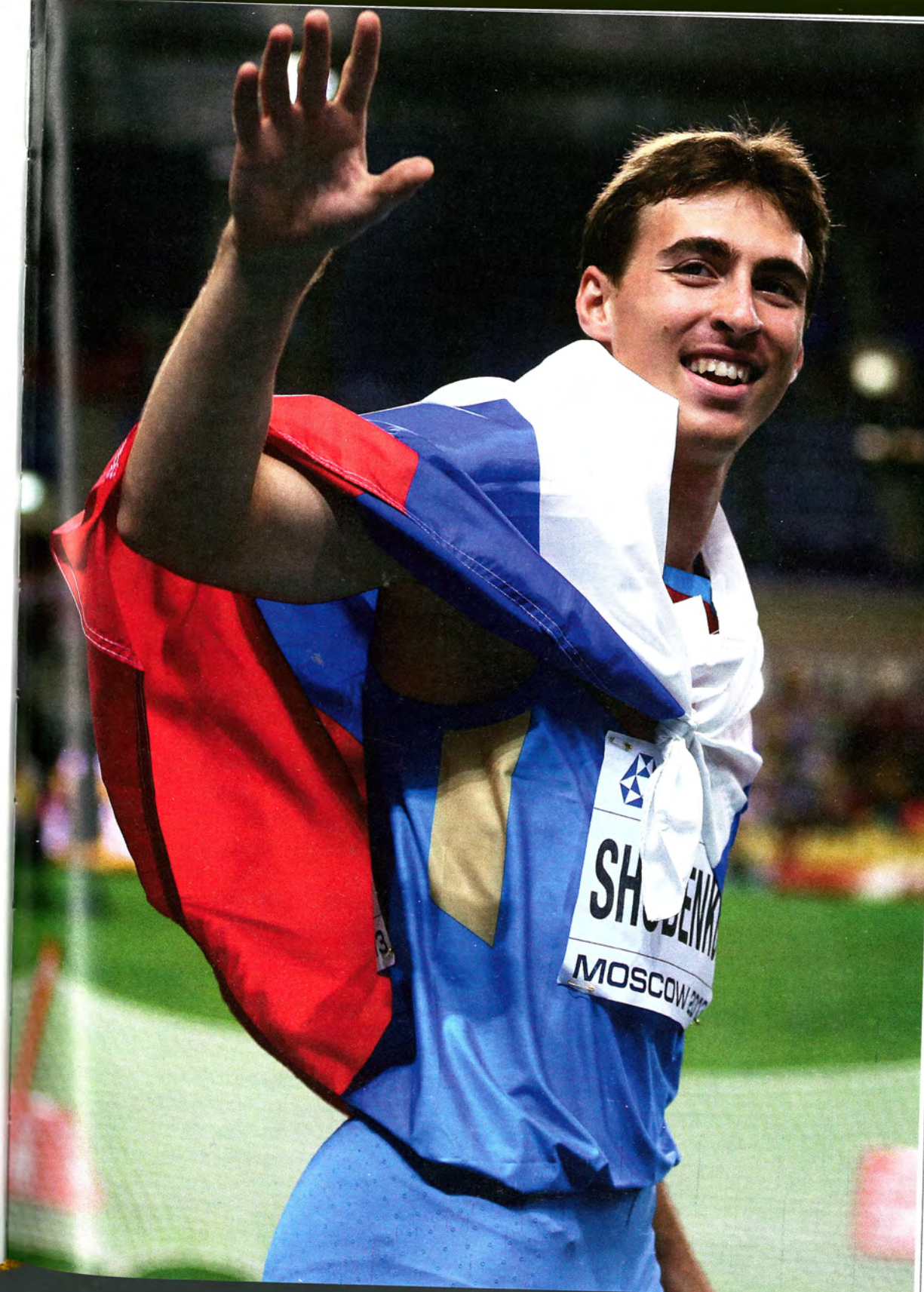
Сергей Шубенков — уникал, сумевший взломать давно установленные правила игры в легкой атлетике. Ни один из белых парней ни до ни после него не становился чемпионом мира в барьерном спринте. А сибиряк Шубенков выиграл в Пекине-2015. Более того, в его копилке — медали еще с трех чемпионатов мира. Сергей вообще один из самых стабильных барьеристов в мировой истории. Его спортивная судьба — еще одно доказательство того, что невозможное возможно.

Сергей с трех лет пробовал силы в самых разных видах спорта. Занимался плаванием, играл в хоккей, футбол и шахматы, ходил в секцию тхэквондо. В интервью бегун рассказал, что проходило это следующим образом: к примеру, он заговаривал о боксе. И уже завтра мать вела его к соответствующему тренеру. Нередко пребывание в кружке ограничивалось месяцем, а где-то он задерживался на годы. Будущий спортсмен успел даже поучиться в музыкальной школе по классу фортепиано.

Из бывших увлечений у бегуна остался хоккей. Правда, сам он не выходил на лед. К десяти годам приоритеты были расставлены, и подросток отправился в секцию легкой атлетики. Его первым тренером стала Надежда Клевцова. Позже наставничеством юного Шубенкова занялся ее муж Сергей Клевцов.

Еще до начала регулярных тренировок сын экс-рекордсменки СССР демонстрировал неплохой потенциал. В десять лет Сергей выиграл беговое двоеборье. Серьезная подготовка к соревнованиям началась в возрасте четырнадцати лет.

При этом Шубенков хорошо учился в школе — в аттестате у него была лишь одна четверка. С такими результатами без труда поступил в университет родного города, где получил образование на юридическом факультете. Уже в шестнадцать лет Сергей выполнил норматив кандидата в мастера спорта.



Для отдельной категории спортсменов любое место, кроме первого — это поражение. Новак Джокович никогда не будет радоваться просто финалу, российские синхронистки и «художницы» серебряные медали расценят как оскорбление, а Александр Карелин до сих пор меняется в лице, когда у него спрашивают про единственное за четыре Олимпиады поражение — в сиднейском финале.

Подобное касается либо команд-династий, либо суперзвезд спорта. Однако психологией победителя обладают не только великие чемпионы. Каждый раз превосходить себя — это не меньшее мастерство.

Выдающийся тренер по легкой атлетике Сергей Клевцов как-то сказал, что спортсмены делятся на три категории:

- тех, кто зажигают на тренировках, но на соревнованиях всякий раз зажимаются и не похожи на себя;
- тех, кто на тренировках и соревнованиях выглядят примерно одинаково;
- тех, кто на соревнованиях всегда добавляют и все лучшее показывают именно там.

Очевидно, что третьи — самые ценные. По словам наставника, таких немного. А уж тех, кто блещет именно на ключевых стартах, — тем более. Но в группе Клевцова такой бриллиант есть. Его зовут Сергей Шубенков. Он — единственный на свете белый парень, который выиграл чемпионат мира в барьерном спринте.

Он вошел в историю в возрасте двадцати одного года, выиграв чемпионат Европы в Хельсинки. Прежде никому из российских атлетов в беге на 110 м с барьерами даже в призеры попасть не удавалось. Спустя год Шубенков стал третьим уже на чемпионате мира в Москве. На планетарных турнирах так высоко наши не забирались и в советское время. Наконец, в Пекине-2015 он стал чемпионом мира. Что примечательно: лучшие секунды спортсмен всякий раз показывал именно на ключевых турнирах.

— Так было не всегда, — вспоминает Шубенков. — В детстве были моменты, когда я мог слишком перевозволноваться на старте. Но это прошло быстро. Это, кстати, касалось всего. Взять экзамены. Мне кажется, там похожая психология. Многие тоже валятся, а кто-то, наоборот, достает из головы какие-то истории или формулы, о которых еще пять минут сам не знал. Вот и у меня так получается, что на соревнованиях я бегу быстрее, чем на тренировках. А на более важных соревнованиях — еще быстрее. Все знают, что на российских стартах я не могу показывать такие же результаты, что на международной арене.

Как это работает — не понимаю. Организм подключает дополнительные ресурсы, о которых я либо совсем не знаю, либо знаю очень

мало и не могу задействовать в тривиальной ситуации. В истории были примеры, когда в условиях угрозы жизни люди творили фантастические вещи. Вот у меня во время важных стартов тот же механизм, но на минималках. Я всегда хочу победить, и чем значимее турнир, тем больше приятного адреналина внутри. Приятного — в том смысле, что он не зажимает, а, наоборот, придает дополнительных сил. Груз ответственности не давит сверху, а напротив — выталкивает снизу. Почему у меня так, а у некоторых кардинально по-другому? Наверное, можно объяснить особенностями психики.

Интересно, что Сергей Шубенков считается одним из самых стабильных барьеристов в истории. А вот на заре карьеры со стабильностью, устойчивостью были проблемы.

— Года до 2012–2013 был период, когда я косячил на соревнованиях. И мы хотели это «починить». По-моему, мне предложили тренировки. Несколько раз я ходил к спортивному психологу. Он мне рассказывал про идеомоторное воспроизведение движений. Грубо говоря, нужно было представлять, как ты бежишь. Я не сразу понял, как это работает, но после тренинга реально стало легче. Причем именно в соревновательной практике не применял то, чем мы занимались на тренинге. Поэтому как это сработало — не знаю.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Польза идеомоторной тренировки при формировании в мозге оптимальной модели двигательной активности доказана давно. При этом эффект связан не только с формированием устойчивой цепочки связей синапсов, обеспечивающих локомоцию, но и с освобождением спортсмена от необходимости постоянного сознательного контроля «правильности» движения. Вот оттого и «стало легче», что высвободилось значительное число зон коры, появилась пресловутая свобода движений.

— Вообще я пробовал по-разному настраиваться и подходить к соревнованиям. Но оптимальную для себя формулу вывел в 2015 году, когда выиграл чемпионат мира. Звучит она предельно просто: чем больше и качественнее ты работаешь на тренировках, тем выше психологическая уверенность и тем вероятнее классный результат. Вот это решает. И если ты подготовился как следует, то остается просто получать удовольствие от самого главного — от соревнований. Я там реально кайфую: от качества организации, от соперников, от предвкушения, от сопричастности, от удовлетворения проделанной работой. Такие понятия, как «спортивная злость», в моем случае не работают. Мне нужно не злиться на кого-то или ненавидеть соперников, а наслаждаться процессом.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Прав Шубенков: груз ответственности может давить, а может и подталкивать. Как известно из учения о стрессе Ганса Селье, избыточное давление вызывает дистресс, нарушение регуляции, истощение организма. Наоборот, стимулирующий, активирующий уровень стресса (эустресс), когда человек считает задачу трудной, интересной («вызов», по Михаю Чексентмихайи), но выполнимой — мобилизует, приводит к максимальной реализации накопленного в тренировках потенциала и позитивным мыслям: «Ух, оказывается, как я могу!» Соответственно, сформированная в ходе трудных тренировок уверенность в выполнимости поставленных трудных (непрерывно!) задач трансформирует экзамен соревнований из пытки — в возможность испытать и проявить себя полностью. Испытать это «упоение в бою».

Почему же тогда есть те, кто зажигают на тренировках, но на соревнованиях всякий раз зажимаются и не похожи на себя? Предположу, что дело в том, насколько в процессе подготовки наставник подкрепляет рост уверенности подопечного своими аргументированными похвалами (чаще наоборот, тренировки состоят из непрерывной критики подопечного. Именно так большинство тренеров видят свою роль, как корректора ошибок, а не создателя навыков). Если после тренировки помнишь только свои ошибки, откуда взяться уверенности, ощущению возможности преодоления себя и проблем?

Кроме того, дело в том, насколько точно и полно тренировка моделирует реальные соревнования. Если все (или почти все) стресс-факторы, включая психологические (например, критические ситуации игры, рев трибун, несправедное судейство), точно воспроизведены в ходе подготовки и решения в них отработаны — происходит полноценный психологический трансфер. То есть перенос восприятия и поведения в тренировке на восприятие и поведение в соревновании, по типу «я знаю, я делал». И тогда, как минимум, спортсмен в тренировке и на чемпионате будет выглядеть примерно одинаково.

А вот если что-то в тренировке не отработано, является в ходе спортивной борьбы для атлета неожиданностью — мы снова возвращаемся на ход назад. Ибо возникающая ориентировочная реакция удивления рушит все наработанные модели реагирования. Что же касается спортивной злости... Этот спортсмен на соревновании не столько воюет, сколько наслаждается. Очевидно, присущие Шубенкову на соревнованиях веселье и отвага ничуть не хуже мобилизуют спортсмена. Тут эмоциональный состав коктейля может быть индивидуален.

Цифры очень четко показывают, как добавлял Шубенков. Дебютный старт в сезоне всегда спокойный, а главный — самый быстрый. При том что за лето он выступает на 10–15 турнирах.

Первый рекорд России на своей коронной дистанции 110 метров с барьерами (13,09 секунд) он установил на чемпионате Европы-2012 в Хельсинки.

Лучший официальный результат в сезоне в 2013-м показал на чемпионате мира, а в 2014-м — на чемпионате Европы.

В 2015-м установил очередной рекорд России, разменяв знаковые для барьеров 13 секунд (12,98) именно на чемпионате мира в Пекине.

Два следующих чемпионата мира — отдельная история.

Лондон-2017. Сергей с трудом прошел в финал — только как лаки-лузер (спортсмен, не сумевший пробиться в завершающую стадию соревнований через квалификационный раунд, но включенный в основную сетку по дополнительным показателям). Шубенков буквально запрыгнул в последний вагон. Однако в решающем забеге сразу шесть спортсменов пробежали медленнее, чем в полуфинале, тогда как россиянин и победивший в итоге Омар Маклауд добавили. В итоге у Сергея — уверенное серебро.

Еще более эпичным получился чемпионат мира 2019 года в Катаре.

— Я тогда был в хорошей форме. Уже в июне пробежал 13,12. Но на том самом старте меня сбил Маклауд, и я в результате падения получил кучу неприятных травм. Следующий раз на старт вышел через два месяца. Приехал на этап Бриллиантовой лиги в Париж и стал последним — 13,88. Какое-то время думали с тренером, что ехать на чемпионат мира вообще не нужно. А потом был переломный момент, я сказал себе: хватит. Мне надоело ходить по врачам. Толку от этого было мало. Я хотел тренироваться. Хотел на чемпионат мира. Несмотря на то что было больно и что нога не разгибалась. В итоге приехал в Доху. От меня никто ничего не ждал. В полуфинале четверо пробежали 13,16 и быстрее. А в финале я собрался. 13,15 — второй. Остальные, наоборот, даже не смогли повторить свои результаты. Четвертый чемпионат мира подряд с медалью. И эта победа была самая волевая. Я не выиграл золото, но такое серебро дорогого стоит.

Вообще победа — это не всегда первое место. Вот в августе 2023 года стал вторым на чемпионате России в Челябинске. Сама формулировка такого результата звучит как отстой. Но накануне я упал с мотоцикла, получил серьезную травму, и о поездке в Челябинск вообще речи не было. Тут все было еще хуже, чем перед Дохой. И времени на подготовку сильно меньше. Казалось, все — сезон закончен! А мы с тренером все-таки успели как-то подготовиться.

По тренировкам понимал, что приехать в таком состоянии — хотя бы не стыдно. А там уже получилось побороться. Добежал до пьедестала. По-моему, это было достойно.

Кстати, про тот самый чемпионат России. Вот что говорил после финиша его победитель — Анатолий Киселев:

— Сергей Шубенков олицетворяет собой барьерный спринт, он всегда давал мне огромную мотивацию, желание догнать и обогнать. Заряжал меня запредельно. Он нужен мне, он нужен мне на дорожке в любом состоянии, иначе у меня не будет нормального результата. Артем Макаренко — отличный спортсмен, который готов на многое, но он не дает такого желания биться, как Шубенков. Рядом с ним ты маленький и беспомощный. Он такой большой дядя, который давит тебя не просто физически, он давит тебя морально своим титаническим спокойствием и уверенностью в каждом своем движении.

Такое мнение укоренилось среди спортсменов и специалистов давно: Шубенков подавляет соперников одним своим присутствием. Всем уже на старте понятно, «кто в доме хозяин».

— У меня самого что-то такое было разве что на первом чемпионате мира — в 2011 году, — вспоминает Сергей. — Я с ходу попал в забег к Лю Сяню. А он для меня, двадцатилетнего на тот момент пацана, был чем-то вроде космического героя — олимпийский чемпион, экс-рекордсмен мира. Но потом я притерся в этой тусовке, и мистический флер спал. Понял, что я тут по праву и надолго. И давления ни от кого из соперников больше не ощущал. Кого мне бояться? В первую очередь я борюсь с секундомером. Да и обыграть могу кого угодно.

Я всегда предвкушаю, как мне будет классно и кайфово. Получаю удовольствие от процесса. Вот стоишь ты — и на тебя направлена куча камер, столько людей смотрит. От одной мысли даже сейчас волосы на руках шевелятся. Большие старты — это стрессово, но я отношусь к ним как к празднику. На мой взгляд, кардинально помочь себе одной психологией ты не сможешь. Не готов физически — вряд ли у тебя что-то получится. А вот испортить легко. Это как с едой — пересолил, и уже есть невозможно.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Очень точно сформулированы средства непрямого психологического воздействия Шубенкова на соперников. Такой «большой дядя», который подавляет не просто физически, он подавляет морально своим титаническим спокойствием и уверенностью в каждом своем движении. Исходящие от спортсмена флюиды уверенности оказывают психологическое давление на соперников.

Близко находящиеся противники в ходе соревнований — будто сообщающиеся сосуды. Чем больше уверенности в одном, тем меньше в другом. Биатлонный тренер Польшовский ранее говорил о том же: спортсмен теряет спокойствие, начинает нервничать, оказавшись на стрельбище рядом с конкурентом, особенно если тот, наоборот, полон уверенности.

Вывод: уверенное поведение можно и нужно тренировать. В уверенно поставленном теле — уверенный дух; положение в пространстве формирует наше отношение к миру, а мира к нам. Просто попробуйте посмотреть на одни и те же предметы из положения лежа, сидя, стоя — и зафиксируйте свои чувства. В одном случае вещи будут казаться большими, в другом — маленькими. Поэтому так важно формировать соответствующий «лидерский» язык тела (гордо поднятый подбородок, твердая походка, развернутые плечи, прямая спина), чтобы казаться противнику «большим дядей». Одним своим видом утешать, как это делала наша великая теннисистка Мария Шарапова.

Шамиль Тарпищев:

В рассказе Шубенкова перечисляются три типа спортсменов: «плюс тренировка» (спортсмен лучше выглядит на тренировках), «плюс старт» (спортсмен лучше выглядит на соревнованиях) и одновременно и «плюс тренировка», и «плюс старт». На эту тему я уже рассуждал, говоря о том, что есть и промежуточные варианты. Но у Сергея прозвучала фраза, которая меня зацепила: «Груз ответственности не давит, а выталкивает наверх». Точнее, «груз ответственности не давит сверху, а, напротив, выталкивает снизу». Это можно называть стимуляцией. Выталкивает, значит, дает плюс к тому, что ты можешь показать.

Стимуляция — не редкое качество. Все та же мобилизация нервной системы. Был мандраж, а я за счет мобилизации нервной системы играю, бегу, плаваю лучше. То есть ответственность перед стартом заставляет действовать во всем лучше, надежнее, увереннее. У Шубенкова чемпионский характер, ему такое близко и понятно. Каждый раз превосходить себя — это огромное мастерство. Сергей же все время на главных стартах был лучшим по сравнению с самим собой.

На соревнованиях Шубенков всегда быстрее бегал, чем на тренировках. Как это работает, объяснимо. Одновременно подключаются дополнительные ресурсы, я их не могу задействовать в обычной тривиальной ситуации. Иными словами, когда есть ответственность, он всегда прибавлял. Наверное, это именно то, что не давит сверху, а, напротив, выталкивает снизу.



Вернемся к выражению «плюс старт». Уверяют, что с этим качеством рождаются, такое, мол, не воспитывается. Я же считаю, что подобное качество воспитывается в раннем возрасте, просто никто этим не занимается. «Но оптимальную для меня формулу вывел в пятнадцатом году, когда выиграл чемпионат мира». Звучит она предельно просто: «Чем больше и качественнее ты работаешь на тренировках, тем выше психологическая уверенность, тем вероятнее классный результат». Все, что Шубенков определил парой фраз, утверждаю в каждом своем тексте. Применительно к теннису она звучит так: «Чем качественнее работа, тем больше ты имеешь вариантов игры, тем легче тебе играется в соревнованиях».

Сергей добился того, что наслаждался не самым коротким действием на дорожке, а всем процессом соревнований. Включается много психологических, эмоциональных моментов, которые входят в процесс достижения результата, и ими необходимо научиться управлять так, как это сделал со своей командой Сергей Шубенков. Для таких, как он, большие старты — это праздник, на тебя все смотрят! А другие, выходя, видят трибуны, зрителей — и сразу мандраж: куда я попал?

Когда Шубенкову надо, все получается. Когда он хочет, он этого достигает. Другими словами, Сергей всегда был победителем. В каждый конкретный момент он всегда из своих сегодняшних возможностей показывал стопроцентный результат. Из любого своего состояния сделать сто процентов — это уникальное мастерство спортсмена. А он делал это регулярно. Большой спортсмен соревнуется сам с собой и всегда себя побеждает.

Кого страх мобилизует, а кого — парализует **АЛЕКСАНДР ЛЕБЗЯК**

Александр Лебзяк — советский и российский боксер, олимпийский чемпион, чемпион мира и двукратный чемпион Европы. Редкий случай, когда высококлассный спортсмен стал сильным тренером. На протяжении двух олимпийских циклов Лебзяк был главным тренером мужской сборной России. В 2015 году на чемпионате мира в Катаре он был признан лучшим тренером мира по версии Международной ассоциации бокса.

Александр Борисович Лебзяк появился на свет в 1969 году в Донецке. Через год семья переехала в Магадан. Старший брат Сергей занимался боксом, он привел десятилетнего Сашу к тренеру Василию Николаевичу Денисенко. Мальчика хватило на десять месяцев, занятия он бросил. Однако летом 1980 года его настолько увлекли трансляции поединков с Олимпийских игр в Москве, что он загорелся боксом и вернулся в секцию.

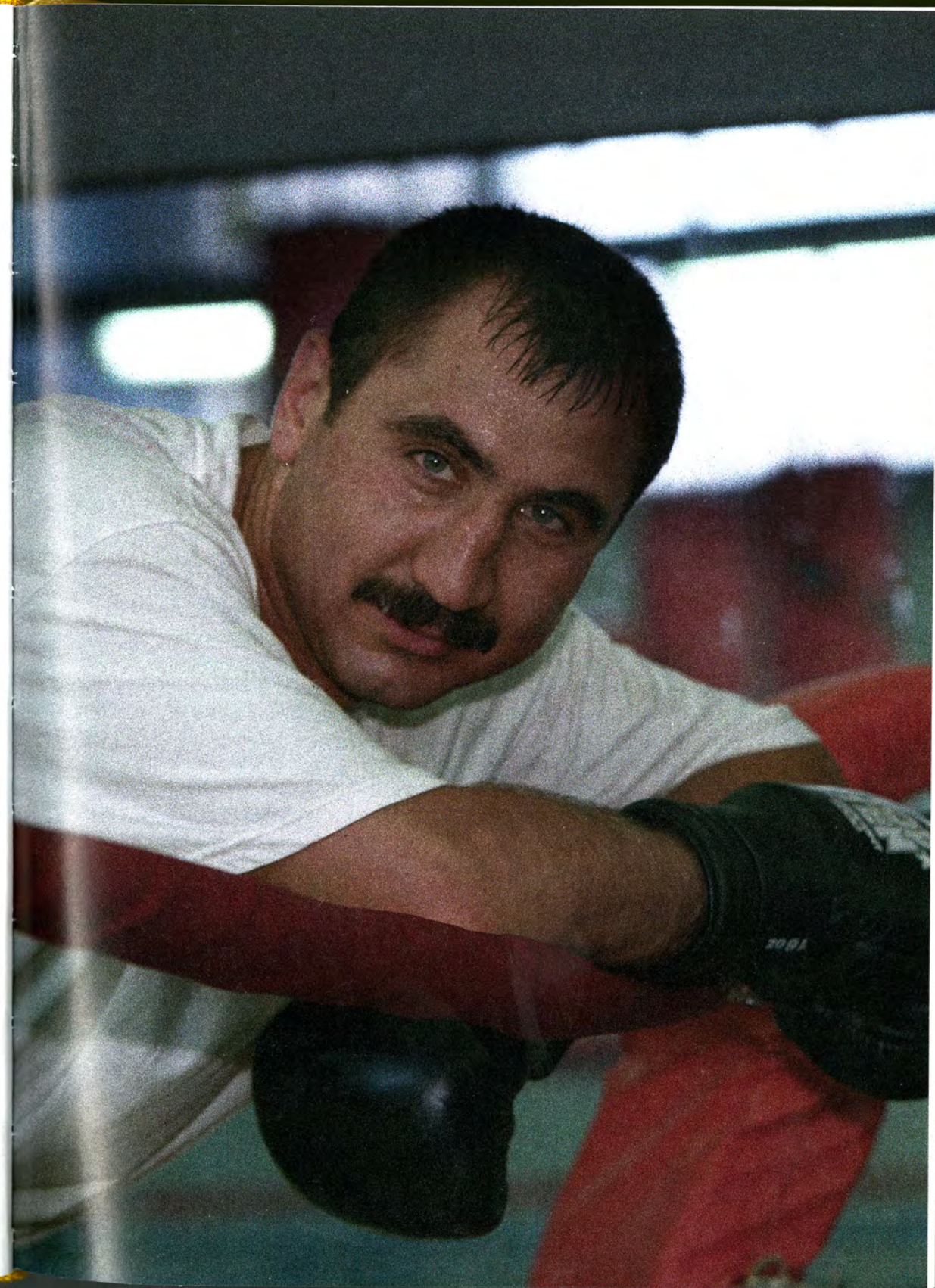
За долгие годы в составе национальной команды Лебзяк принимал участие в трех Олимпиадах, трех чемпионатах мира, пяти чемпионатах Европы, дважды становился бронзовым призером на Играх доброй воли и дважды победил на чемпионате мира среди военнослужащих.

За свою богатую любительскую карьеру Лебзяк провел более трехсот боев, уступив только в двадцати. Он вошел в то редкое число боксеров, которым покорились все три главные вершины любительского ринга: Олимпийские игры, чемпионат мира и чемпионат Европы.

В спортивном сообществе Лебзяк известен как человек с прекрасным чувством юмора и знаток бесчисленного количества историй и анекдотов.

Через пять лет после начала занятий боксом Лебзяк победил в нескольких внутрисююзных турнирах и впервые познакомился со своим будущим наставником Геннадием Михайловичем Рыжиковым, который тренировал знаменитого Виктора Рыбакова.

В 1987 году Александр победил на молодежном чемпионате мира (категория до 71 килограмма), одолев в финале кубинского боксера. Уже тогда Лебзяка стали называть «специалистом по кубинским бойцам». Саша навязывал техничным кубинцам свою



манеру ведения боя, сбивал их с позиции и много боев заканчивал досрочно. «Чем сильнее боксер, тем легче мне с ним работать. Кого-то страх парализует, а кого-то — мобилизует», — говорит Александр Лебзяк.

Олимпийские игры 1988 года (Сеул) Лебзяк пропустил. На турнир поехал Евгений Зайцев, который уступил в 1/4 финала Рою Джонсу. Однако три последующих олимпийских цикла Лебзяк не терял времени зря. Он прочно закрепил за собой место в составе национальной сборной (4 года в сборной СССР и 9 лет — в сборной России).

Александр каждый раз останавливался в шаге от золотой олимпийской медали. Серебро и бронза. До золота не хватало совсем чуть-чуть. На Олимпиаде 1992 года случилась страшная травма — разрыв легкого. В категории среднего веса Лебзяк уступил во втором круге соревнований американцу Крису Бёрду, ставшему обладателем серебряной награды. Рецидив случился и на играх 1996 года. Александр дошел до 1/4 финала, где уступил будущему победителю, кубинцу Ариэлю Эрнандесу. На тот момент капитану сборной России было уже двадцать шесть лет.

Он предпринимает рискованный шаг — переход в полутяжелый вес (до 81 килограмма). Решение оказалось верным. Золотые медали на чемпионате мира в Будапеште (1997 год) и чемпионатах Европы в Минске (1998 год) и Тампере (2000 год) подарили Лебзяку последнюю возможность завоевать заветное золото Олимпийских игр.

Олимпиада в Сиднее стала бенефисом тридцатидвухлетнего капитана сборной России. Он буквально смял всех своих соперников и издевательски легко победил в финале чешского спортсмена Рудольфа Края. «Я мог закончить финальный бой досрочно. Но это были мои последние соревнования. Хотелось продлить удовольствие», — вспоминал Лебзяк.

После триумфа на Олимпиаде Александр отдыхал всего неделю и вернулся в зал. Осенью 2001 года он провел свой первый и единственный поединок на профессиональном ринге в Ташкенте. Лебзяк победил техническим нокаутом в первом раунде. «В тридцать два года было уже поздно. Я мог стать чемпионом Европы, но чемпионом мира уже тяжело».

В 2002 году Лебзяк был назначен главным тренером сборной Вооруженных сил (ЦСКА). В 2005 году руководил национальной сборной страны, а в 2008 вернулся к работе с военнослужащими. В 2013 году Лебзяк вновь возглавил сборную России, но в сентябре 2016, после Олимпийских игр в Бразилии, покинул свой пост. Работал со сборными Туркменистана и Китая.

Слово нашему герою.

— Почему если про боксера, то сразу «инстинкт убийцы»? На мой взгляд, лучше звучит «инстинкт победителя». На самом деле, у меня было не так много боев, где я вышел на ринг, ударил и соперник — брык! — упал. Хотя я, конечно, всегда мог хлестануть, и, видимо, отсюда такая слава. Но где-то с 1996 года мне было уже интересно побоксировать, переиграть, выиграть по очкам.

Вообще, в жизни в целом, и спорт не исключение, очень многое зависит от характера. Так получилось, что мой характер закаляли северные широты. Родился я в 1969 году в Донецке. Папа был шахтером, работал на угле. Очень жесткий был, вранья терпеть не мог. При этом любил меня.

Где-то через год после моего рождения его позвали в Магаданскую область. Сусуманский район, прииск Буркандья. Помню, морозы были минус 52... Серого как понятия там не было: только черное и белое. В поселке было где-то три тысячи населения, все друг друга знали. Держались друг за друга, спасали друг друга.

Шахтерский труд очень тяжелый. Я сам был в шахте два раза и понял, что золото лучше добывать на ринге. Кстати, из Магаданской области вышло много сильных боксеров: Виктор Рыбаков, Игорь Высоцкий, Вячеслав Яковлев, Матвей Коробов...

Волей судьбы к нам приехал тренер, учитель физкультуры Василий Николаевич Денисенко. Он служил в Чехословакии, потом по распределению попал на Север, его отправили к нам в поселок. Он у нас в школе стал преподавателем физкультуры и начал собирать детишек три раза в неделю на бокс. Я потихоньку влюбился в этот вид спорта. Точнее, Василий Николаевич привил мне и любовь к боксу, и любовь к Родине.

Для меня тренер — это не только человек, который ведет занятия в зале. Это второй отец, психолог. Он не должен жить судьбой спортсмена, но должен быть непосредственным участником этой судьбы, вместе со спортсменом идти по жизни. Возвращаясь к характеру: тренер должен потихоньку вытягивать из души спортсмена стержень. Как гончар, он должен лепить будущего чемпиона: «вытянул» немножко, слепил, подождал, чтобы затвердело, укрепил и оставил до лучших времен, чтобы продолжить.

Мы перед тренировками всегда выстраивались и показывали дневники. Если там была двойка или неуд за поведение, то... Это в городе тебя выгнали с тренировки — и пошел куда хочешь, ты везде найдешь себе занятие. А там, на прииске, куда идти? Два шага сделаешь — уже волки съели. Мы просто сидели на лавочке. Я вот так пару раз посидел, и стало обидно — все занимаются, а я сижу. И я решил, что на «удовлетворительно» я должен вытягивать оценки, чтобы тренироваться. Мне, кстати, никто не мог сказать большей гадости, чем я сам говорил себе, если вдруг малодушничал.

Когда начал побеждать — а я сначала выигрывал районные соревнования, потом областные, — меня пригласили в Магадан. Это был культурный шок: в поселке у нас была одна гравийная дорога, а тут — асфальт по две полосы в каждую сторону... В Магадане меня взял тренер Геннадий Михайлович Рыжиков, и мы начали потихоньку работать. Я благодарен всем тренерам, с которыми пересекался, каждый внес что-то в мое развитие. Но Геннадий Михайлович заложил основу. Он мог и злую шутку кинуть, если у меня что-то не получалось, мог и рыкнуть. Меня это бодрило. Когда сам стал тренером, понял, что на всех действует по-разному: на одного рыкнешь — он разозлится, а другой сразу «умер», поник.

Если тренер хороший психолог, то он может «зажечь» спортсмена, разбудить тот самый инстинкт победителя.

На Олимпийские игры в Сиднее я ехал спокойно, уверенно. После 1996 года, после второй проигранной Олимпиады, у меня открылось второе дыхание: я пахал как проклятый — четыре года никому в мире не проигрывал. В голове что-то изменилось. Если я бил, то бил так, что мешок дребезжал. Тренер мог дать задание и уйти по своим делам, меня не надо было контролировать.

В Сидней я ехал, зная, что всех разорву. Три из четырех поединков на пути к финалу в весовой категории до 81 кг завершились ввиду явного преимущества. В финале должен был встретиться с чехом Рудольфом Краем. Он был лет на десять меня младше. Перед боем пересеклись с его тренером, который попросил меня его «не убивать». Я пообещал, выиграл по очкам, хотя мог закончить бой и в первом раунде, и во втором. С третьего захода я все-таки выиграл олимпийское золото, отдав своей стране все, что должен. И в 5.25 утра по московскому времени стал последним нашим олимпийским чемпионом XX столетия во всех видах спорта. После меня уже никто из россиян не выигрывал.

Мы, кстати, с тем тренером, Сватоплуком, до сих пор общаемся. Рудольф Край потом раскачался, заматерел, и тренер мне предлагал в шутку провести матч-реванш. Но я посмотрел на фотографии Края и решил, что не стоит, сказал, что готов отдать победу без боя.

Помню обстановку в Олимпийской деревне в Сиднее. Столовая там была огромная — на несколько тысяч человек. Я иду как-то с подносом и смотрю уверенно по сторонам, выискивая знакомых. Вижу, кто-то из боксеров отводит взгляд, хотя знают меня. Ведь мы можем встретиться на одной из стадий, поэтому человек отворачивается, не смотрит в глаза. Я подхожу, здороваюсь, желаю приятного аппетита — все, он готов. Наверное, с точки зрения психологии это тоже «инстинкт убийцы».

В сборной страны я поработал со многими тренерами: Константином Николаевичем Копцевым, Артемом Александровичем Лавро-

вым, Николаем Дмитриевичем Хромовым — и у каждого пытался что-то взять для себя. Я до сих пор стараюсь учиться, хотя кое-чего добился на тренерском поприще. Часто требую от спортсменов, чтобы они определились: бокс для них — хобби или работа? Я уже в двадцать лет знал, кем я хочу быть, по какой линии пойти. А тут человеку двадцать пять, спрашиваешь: «Кем ты хочешь быть?» Он в ответ: «А я не знаю...»

Помню 1988 год. Мы с Геннадием Михайловичем Рыжиковым летим на чемпионат СССР. Рейс задержали часов на пять. И он говорит: «Будем тренироваться?» Я удивился: «Где?» Он говорит: «Здесь». Я переоделся и стал тренироваться. Набегался по лестницам в «Домодедове», потом — скакалка, бой с тенью, лапы. Люди мимо идут, удивляются. Я весь мокрый. Взял два полотенца, пошел в туалет — мокрым вытерся, потом сухим. Выхожу другим человеком. И я такой же в тренерской работе: неважно, где мы находимся; если нам надо тренироваться, мы будем тренироваться. Так что инстинкты инстинктами, а тяжелую постоянную работу никто не отменял.

Меня часто спрашивают, кем легче быть — спортсменом или тренером? Мое мнение — конечно, спортсменом! Он отвечает только за себя. А тренер — за всех подопечных. Каждое поражение его спортсменов для тренера — зарубка на сердце. У тренера более эмоциональная работа, которую не все видят, а ты сидишь до позднего вечера и разбираешь плюсы и минусы своих конкурентов, каждого боксера в каждой весовой категории. От семи до десяти человек могут составить конкуренцию нашим спортсменам.

В качестве тренера мне не раз приходилось бывать за рубежом. Был на Кубе — там боксеры голодные. Отсюда — серьезная мотивация, стремление подняться, заработать, пробиться в жизни.

Я работал и со сборной Китая. Там та же картина: все бойцы, все с «инстинктом убийцы». Бои ожесточенные, просто убивают друг друга. Все пытаются стать первыми номерами, которые ездят на зарубежные соревнования. Но там другая проблема с психологией: на внутренних соревнованиях они бьются насмерть, а перед соперниками из других стран — кубинцами, казахами, россиянами, американцами — могут спасовать. Видимо оттого, что нечасто боксируют с иностранцами. Я, когда работал там, стоял сзади как заградительный отряд. Убеждал, что задней позиции у нас нет, поэтому у меня все работали. Спрашивал: вот почему ты дома бьешься, вы просто убиваете друг друга, а здесь боишься, хотя соперник такой же, как ты? Правду говорят, что одних страх парализует, а других мобилизует. Мои подопечные в итоге научились мобилизоваться.

Другой пример, когда я работал со сборной России. 2005 год, у моего спортсмена на ринге против кубинца ничего не получается.

Я в перерыве горячо говорю: «Ну хоть что-то сделай уже! Нельзя проигрывать просто так! Хоть укуси его!!!» Тот наконец мобилизовался, улучил момент и как даст сопернику по хребтине! «Ну хоть так, — кричу ему, — сойдет».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА С точки зрения спортивной психологии, «инстинкт убийцы» основан, с одной стороны, на спортивной злости. И предлагает вести себя с противником как с врагом: «хоть укуси его».

Для кого-то это выглядит негуманно и некрасиво. При этом забывается, что именно злость — наилучшая эмоция для мобилизации усилий, их целеустремления. Так распорядилась наша эволюция. Именно поэтому Цезарь брал в свои легионы того, кто от пощечины не бледнел и не впадал в ступор, а краснел — то есть готов был реагировать активно, бежать, нападать.

Великий теннисист Борис Беккер недаром говорил спортивному психологу Рудольфу Загайнову, что победить мог, только рассердившись на противника. Для чего стремился найти в сопернике раздражающие его черты. Именно таким способом большой, но слегка меланхоличный Борис становился совсем другим человеком на корте. А другой великий чемпион, Андре Агасси считал, что именно злость, переведенная на кончик его ракетки, делает удар убийственно выигрышным.

При этом спортсмен должен научиться контролировать уровень злости, не давая ей перерасти в ярость. Дело в том, что при ярости активность человека перестает быть целеустремленной, уходят внимание и точность, выверенность движений, решения примитивизируются. Поэтому, описывая классного бойца, противопоставляют холодную злость слепой ярости.

Шамиль Тарпищев:

Сашу Лебзяка я хорошо знаю. Мы друзья. Он может травить сумасшедшие байки с утра до вечера. Но прежде всего он не только человек с большим чувством юмора, он человек большой души. Прошел жестокую школу жизни. Раскрыл себя сам. И его тренеры, к счастью, сумели сформировать в душе спортсмена жесткий стержень, подвести Александра к вершинам. Судьба у него, в общем, была нелегкой, характер действительно закалялся северными широтами. Но во время тренировочного процесса, чтобы собрать в человеке его лучшие качества, что необходимо? Если ты говоришь со спортсменом на разных языках, этого процесса не существует. Ты можешь его только заставить.

Но если ты убежден, что прав, спортсмена надо подвести к той норме (на что уйдет не один день), когда он станет мыслить так же, как и ты. Но когда он уже начинает действовать так, как ты хотел, ты отдаешь ему пальму первенства, говоря, что именно он придумал способ своего развития, что это его находка. Теперь у тебя с ним полный контакт, и можно дальше работать так, как ты считаешь правильным. Это я называю «создать стержень», но можно сказать — передать душу.

Он говорит: «Когда я стал тренером, то быстро понял, что одни и те же команды на всех действуют по-разному. На одного рыкнешь, он разозлится, а другой — сразу поник». Здесь и начинается психология: с кем ты работаешь? Такое происходит только в индивидуальных видах. Когда ты конкретно с кем-то работаешь, то должен все из него вытащить и заставить его пахать через «не могу». Тут важно опираться на психологический портрет подопечного. У каждого он абсолютно разный.

Однако бывает и так, что мотивация возникает в самый неожиданный момент, без всякого старания тренера. Олимпийский Сидней. Евгений Кафельников, который снимал номер в отеле, захотел посетить Олимпийскую деревню, посмотреть, что это такое. Мы вдвоем шли по главной аллее деревни. Случайно впереди нас оказались два российских спортивных чиновника, сотрудники ОКР высокого ранга, которые обсуждали теннисистов. Они чихвостили Сафина и Кафельникова в хвост и в гриву. Что это такие-растакые пижоны и миллионеры, ни в грош не ставят Олимпийские игры, не хотят отстаивать честь страны... Я Женю попридержал, чтобы он не вспылал. Только сказал ему: «Представляешь, что о тебе и Марате думают люди, которые читают прессу? Просто сделай выводы и относись к этому спокойно».

Женя понял, что надо сделать все возможное и невозможное, чтобы доказать обратное. И блестяще справился с этой задачей. Стал первым олимпийским чемпионом в отечественном теннисе.

На третью свою Олимпиаду, кстати, в тот же Сидней, Лебзяк ехал с посылом: всех разорву! И когда дошел до финала, то должен был встретиться с чехом Рудольфом Краем. «Он был лет на десять меня моложе. Перед боем пересеклись с его тренером, который попросил меня его «не убивать». Я пообещал, выиграл по очкам, хотя мог закончить бой и в первом раунде, и во втором. В спорте не должно быть жалости. Ты послабления себе даешь, а они в принципе неправомерны. Так можно и проиграть. Теоретически, например, пропустить удар. Классический пример — это зимняя Олимпиада в Саппоро, когда тренеры нашей сборной по хоккею Тарасов и Чернышев отказались сыграть вничью

с чехами, чтобы те, а не американцы получили «серебро». За что, кстати, и были наказаны. После победных Игр ни один, ни второй наград не получили, а своих постов на мостике лишились. Что означает беспрекословность? Это работа в любых условиях. Я такой же в теннисной работе. Неважно, где мы находимся. Если нам надо, мы будем тренироваться, тяжелую постоянную работу никто не отменял.

Лебзяк задается вопросом: «Кем легче быть: спортсменом или тренером? Конечно, спортсменом. Он отвечает только за себя. А тренер — за всех подопечных». Соглашусь с Сашей. Конечно, спортсменом быть легче. В коллективе ты же не одного тренируешь, особенно когда ты тренер сборной. Есть еще личные тренеры, и с ними тоже должен быть контакт. Надо знать психологические портреты каждого из членов своей команды. Надо знать, как их использовать, как с ними работать, прежде всего в критических и стрессовых ситуациях, а без них не обходится никогда.

Лебзяк рассказывает, что в столовой будущий соперник отводил глаза. «Подхожу, желаю приятного аппетита. Все, он готов». С точки зрения психологии так работает «инстинкт убийцы». Если отводит глаза соперник, значит, он тебя боится. А если ты еще и вовремя что-то скажешь, ты уже морально его травмировал, если не парализовал. Другие наши звезды тоже об этом говорят — и Ромашина, и Шубенков.

И у меня, конечно, есть примеры, когда словом или жестом выбивают соперника. На пресс-конференции, как правило, интересуются: «Что вы думаете о сопернике?» Однажды рядом с тренером и спортивным комментатором Патриком Макинроем сижу накануне матча Россия — США в Кубке Дэвиса. Его спрашивают: «Вам придется в Москве играть на грунте, а грунт для американцев нелюбимое покрытие. Как вы к этому относитесь?» Макинрой отвечает: «Да, корт неровный, мяч по-разному отскакивает, грунт нивелирует остроатакующие действия при игре с лёта». Я ему: «Играйте с лёта, у вас же это лучше получается. А мы будем играть с отскока. Нам все равно на чем играть». Когда я говорю: «Нам все равно на чем играть», говорю убежденно, зная, что это раздражает.

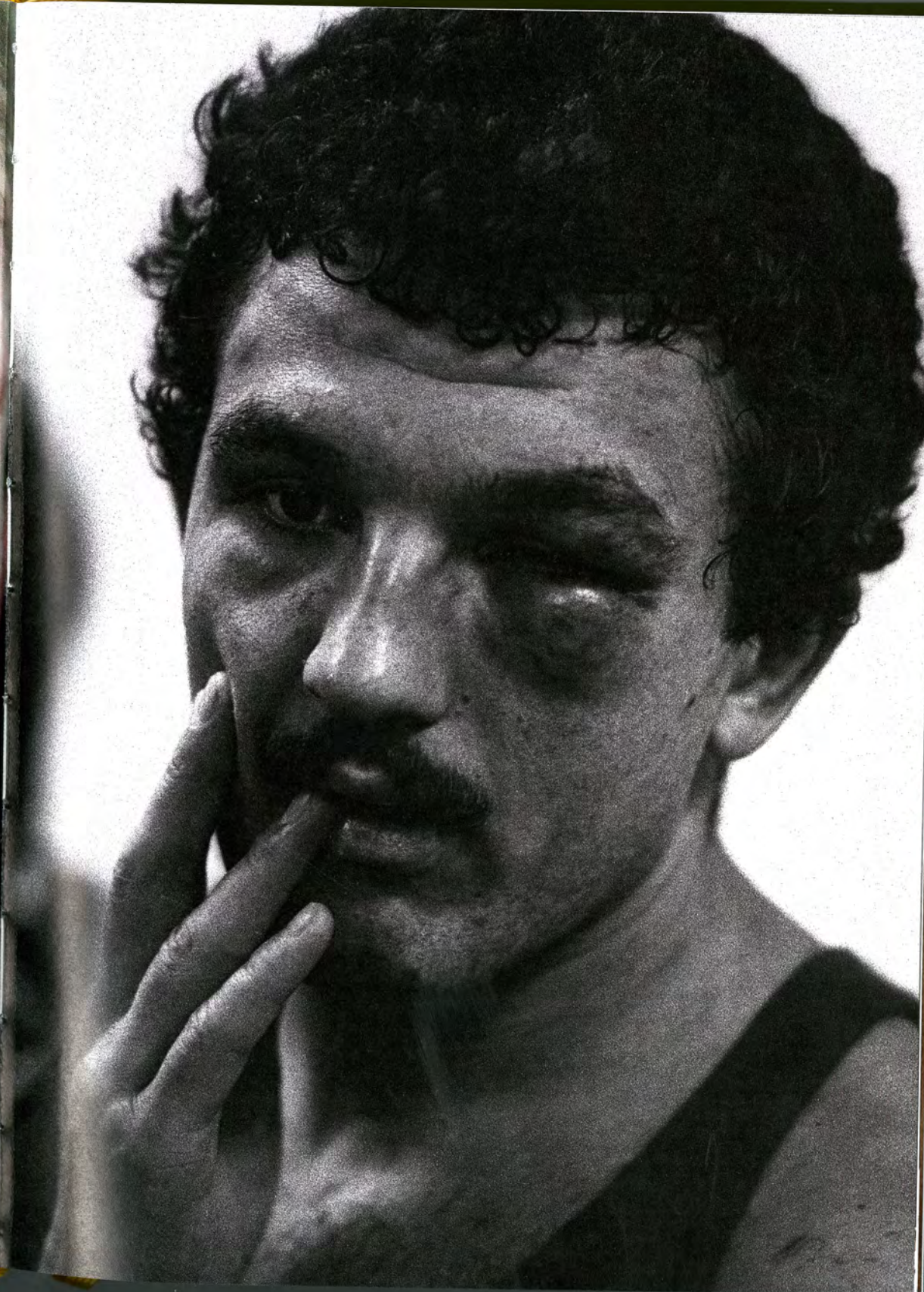
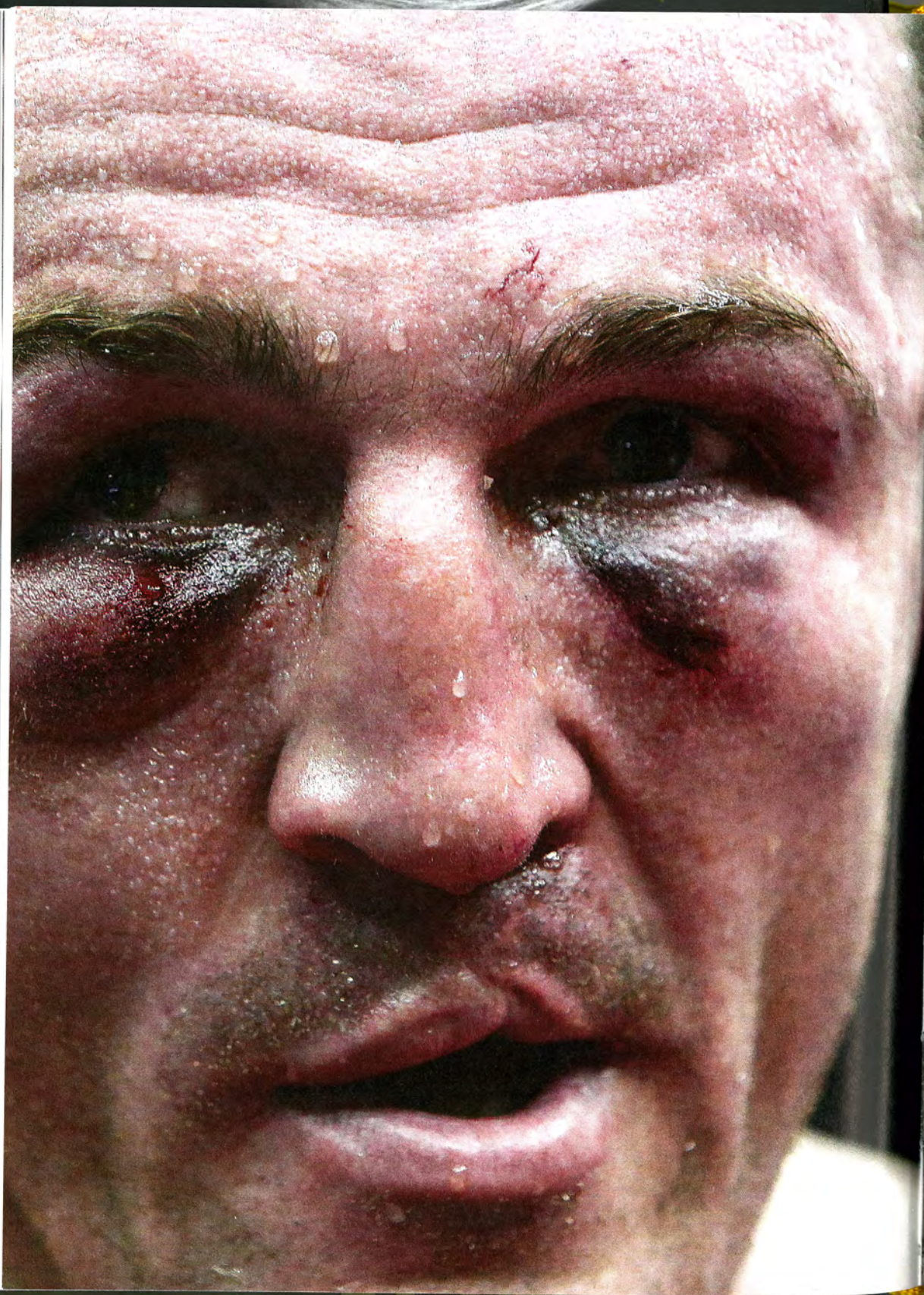
Или ты говоришь (допустим, не хочешь, чтобы кого-то из соперников поставили на матч), начинаешь резко, без паузы: «У нас все играют хорошо, пусть ставят кого хотят». А дальше по жеребьевке соперники, основываясь на моей уверенности, меняют одного теннисиста на другого.

Забавно, но с большим смыслом Лебзяк говорит, что, когда вчистую проигрывал кто-то из его подопечных, он ему кричал:

«Ты хотя бы его укуси!», мол, нельзя же так проигрывать. Другими словами, хоть что-то сделай с пользой. Это порой может заставить человека работать и думать. У меня как-то Леонюк играл с Ноа. Леонюк еще был молодой, двадцать лет. Француз Ноа — мировая звезда. Пролетел Сергей в двух сетах, счет в третьем — 4:0. Я говорю: «Ты хоть помедленнее ходи, а то в историю попадешь». Пошутил так потому, что самый короткий проигранный матч из пяти сетов в истории продолжался сорок минут. А я это ему говорил на тридцать шестой минуте...

Увидел у Лебзяка рассуждение про китайских боксеров. На многих соревнованиях они бьются насмерть, а перед соперниками из других стран — кубинцами, казахами, россиянами, американцами — могут спасовать. Спрашивал: «Почему вы дома бьетесь, просто убиваете друг друга, а здесь боитесь, хотя соперник ничуть не сильнее?» Правду говорят, что одних страх парализует, а других мобилизует. Мои китайские боксеры в итоге научились мобилизоваться».

У меня свое объяснение. Китаец, если не знает соперника, то не знает, чего ждать. Тут все очень просто. Незнание — это растерянность. А у себя дома они всех знают и все знакомы, тут нет секретов.



Хорош врать! О манипулировании и обмане в спорте

ДМИТРИЙ ВОЛКОВ

Дмитрий Аркадьевич Волков родился 30 марта 1966 года в Москве. Начал заниматься плаванием в 1975 году и уже в 1982-м попал в сборную СССР. Был лучшим советским пловцом брассом в конце 1980-х годов. Волков дебютировал на международной арене на Играх дружбы 1984 года, где выиграл золото на дистанции 100 м брассом и в смешанной эстафете, а так же серебро на дистанции 200 м брассом. За свою карьеру Волков участвовал в восьми крупных международных турнирах и на каждом из них завоевывал медали. Участвовал в двух Олимпийских играх, выиграв серебро в 1992 году в смешанной эстафете и бронзу в 1988 году на дистанции 100 м брассом и в смешанной эстафете.

Волков завершил свою спортивную карьеру после Олимпийских игр 1992 года и в 1994 году окончил Московский государственный технический университет имени Баумана по специальности «Банковское дело и финансовый менеджмент». Работал в банковской системе. В 1998–2000 годах Волков был советником председателя Госкомспорта, а с 2001 года — советником президента ОКР. С 2004 года Дмитрий был главным редактором официального журнала Олимпийского комитета России, пресс-атташе олимпийских сборных России. В 1999–2006 годах Волков работал советником члена Государственной Думы РФ. В 2009 году стал главным редактором журнала «Плавание».

Дочери-близнецы Дмитрия Волкова — Антонина и Софья — чемпионки России по синхронному плаванию.

Слушать Дмитрия Волкова можно бесконечно. Диапазон его знаний завораживает собеседника. Позволим ему самому очертить границы своего рассказа для нашей книги.

— Прежде чем перейти к спорту, не могу не вспомнить знаменитый исторический случай обмана соперников, который привел к феерическому триумфу аутсайдера над фаворитами. 1316 год — тяжелое время для католической церкви. Два года, как скоропостижно скончался папа римский Климент V, и два года кардиналы не могут избрать нового главу церкви. Сильных претендентов хватает, страсти вокруг папского престола кипят нешуточные, но никто не может набрать большинство голосов. Тогда регент Франции Филипп Пу-



атье (а престол Святого Петра в это время находился в Авиньоне) прибегнул к хитрости: собрав кардиналов на мессу по покойному королю, он запер их в одном из соборов в Лионе, поставив условие, что не выпустит их, покуда кардиналы не изберут нового папу.

Сорок дней высшие иерархи католического мира сидели взаперти и ругались. Изголодавшиеся, они спали на голых камнях, но упорно не желали договориться. Был среди них семидесятидвухлетний кардинал Жак д'Юэз. Он все это время изображал умирающего и постоянно жаловался на слабость. Коллеги решили, что долго ему не протянуть. К тому же сам д'Юэз при помощи своего слуги запустил в ряды кардиналов идею, что им стоит избрать понтификом самого старого и немощного: их сразу же выпустят на свободу, а когда новоиспеченный папа отдаст богу душу, они смогут продолжить свои интриги. В итоге кардиналы дружно проголосовали за д'Юэза, который, по их мнению, был одной ногой на небесах. Преображение случилось моментально: как только д'Юэзу вручили папскую тиару, новый папа перестал корчить из себя больного, и прожил он еще более двух десятков лет, став одним из самых великих понтификов.

Основной принцип обмана в спорте такой же: прикидывайся слабым, когда ты силен. Как писал древнекитайский стратег и мыслитель Сунь-цзы в своем знаменитом трактате «Искусство войны»: «Кажись слабым, когда ты силен, и сильным, когда ты слаб».

Вот пример посвежее, из 1972 года. Знаменитый американец Марк Спитц выиграл на Олимпийских играх в Мюнхене шесть золотых наград. А на следующий день ему предстояло стартовать в королевском финале на сто метров вольным стилем. Весь день он рассказывал соперникам байки, что после стольких заплывов он выжат как лимон, плохо себя чувствует, что у него потянуто плечо и на стометровку выйдет отбывать номер. В общем, приbedнялся, как мог. Надо ли говорить, что на следующий день выиграл, установив при этом мировой рекорд!

Кстати, третьим в том мюнхенском заплыве пришел наш Владимир Буре, отец великолепных хоккеистов Павла и Валерия. С ним и Спитцем связана другая интересная и даже смешная история. Накануне мюнхенских Игр Марк пришел на тренировку в бассейн в тот час, когда через пару дней должен был состояться заплыв. Многие спортсмены так делают. И свое состояние оценивают, и условия во дворце спорта: как падает солнце, нет ли бликов, насколько хорошо виден поворот и т.д. В это время в бассейне тренировались советские спортсмены. Марк попросил разрешения немного поплавать на четвертой дорожке. Наши тренеры пошли навстречу, тем более что они могли вблизи понаблюдать за великим Марком.

После тренировки к Спитцу подошел главный тренер сборной СССР Сергей Вайцеховский, который великолепно говорил по-английски. Надо заметить, что у американца были роскошные, богатые усы. При этом общеизвестно, что пловцы не то что усы, а даже волосы на теле бреют перед стартами, чтобы лучше чувствовать воду. Вайцеховский спросил: «Марк, ваши усы, они же должны мешать плыть?» Позже Спитц вспоминал, что его все доставали этим вопросом. Он даже хотел сбрить усы перед первым стартом, но передумал. И на вопрос Вайцеховского симпровизировал: «Усы выполняют важную роль: они отводят воду ото рта, когда я плыву. Поэтому мне легче дышать — проще сделать вдох».

Авторитет Спитца был настолько высок, что и Вайцеховский, и все, кому он историю пересказал, поверили этому бреду. Закончилось тем, что уже в следующем году на чемпионате Европы лучший советский спринтер Владимир Буре выступал с усами.

Мой тренер, знаменитый пловец Николай Иванович Панкин рассказывал про одного очень известного спортсмена, рекордсмена мира, своего конкурента (не буду называть его фамилию, она всем известна, но не хочу беспокоить его память). Этот спортсмен уже был знаменитостью, но молодежь подпирала. И для того, чтобы деморализовать соперников по национальной команде, он делал так: приезжая на сбор, договаривался со сторожем, что его будут пускать в бассейн в пять утра. Никому, естественно, об этом не говорил и тренировался с пяти до половины седьмого. Потом сушил в волосы, пробирался в гостиницу, делал заspanное лицо и шел со всеми на завтрак. А в девять часов приходил с командой на общую тренировку и откровенно бил баклуши: трепался с коллегами и тренерами, зевал, красовался, юморил. В конце тренировки прыгал в воду, проплывал пару бассейнов и шел в душ, говоря при этом молодым:

— Зачем вы пашете? Дураки, что ли? Чемпиону не нужно тренироваться, ему, наоборот, нужна свежесть.

Правда, в итоге эта история стала достоянием общественности.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Прав знаменитый пловец, в основе манипуляции — введение соперника в заблуждение. Например, можно притвориться слабым, плохо подготовленным. Или заняться устрашением, организовать внешнее психологическое давление на противника, отвлечь его посторонними переживаниями и дискуссиями, напрямую не связанными со спортом. Втянуть в войну нервов вне стадиона. В последнее время для такого давления на наших спортсменов активно используют фактор мнимого приема допинга.

В книге «Стресс рождает чемпионов» приведено много примеров таких психологических уловок, дававших спортивный результат. При этом спортивные правила не нарушались, все происходит в рамках дозволенного.

Но, как отмечает Волков, для успешной манипуляции не менее важны два других условия — хорошая предварительная подготовка (удачная манипуляция редко бывает импровизацией), артистизм и (или) наличие авторитета, как у многократного олимпийского чемпиона Спитца. Во втором случае обмануть проще: поверят чему угодно и кто угодно, даже опытный тренер, если ты, великий чемпион, что-то утверждаешь с серьезной миной.

А вот хитрец без авторитета должен быть убедителен в своих показных страданиях, слабости, лени. Не у всех это получается, представлять что-то и кого-то — само по себе талант. Да и не все хотят побеждать за счет трюков. Многим представляется, что выиграть в честном бою почетнее.

— Что касается меня, то я, как и все спортсмены, занимался манипуляциями в рамках дозволенного. Стоя на бортике, я чувствовал конкурентов и буквально питался их энергией. Смотрел на них, брал у них лучшее. А они, видя мою уверенность, снижали. Правда, время спустя я жалел об этом, поскольку заигрывание с этими энергиями привело меня к фиаско: свои самые важные старты я провалил.

В 1984 году сборная СССР в Лос-Анджелес не поехала, перед Играми-1988 стекло от разбившейся стеклянной двери разрубило мне руку практически пополам. С 1988 по 1992 годы — мой самый успешный период как пловца. Я установил штук восемь мировых рекордов, выигрывал чемпионаты Европы и мира. Но с 1991 года я стал терять ориентиры. Видимо, подумал, что после спорта ничего нет, и мне стало страшно жить дальше. В 1991 году я молился Богу примерно так: «Господи, заberi мою жизнь, но дай мне олимпийское золото». Такие идиотские были молитвы. И Господь решил мне показать, что к чему. В Барселоне я стал лишь шестым.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА В этом разделе Волков описывает синдром психологического выгорания — постепенной утраты запаса так называемой жизненной энергии по мере успешного продвижения по карьере. Талантливый атлет проходит длинный путь от огромного, кажущегося безграничным запаса физических и душевных сил (и связанной с этим уверенности в себе, своем потенциале), позволивших поставить сверхзадачу победы любой ценой, — к постепенно накапливающимся по мере исто-

щения в нескончаемых спортивных баталиях психофизиологических резервов тревоге, страху будущего и в итоге порой к потере ориентиров.

Как указывает Волков, каждое из требующих предельного напряжения достижений («штук восемь мировых рекордов»), победы на чемпионатах мира и Европы обошлись ему слишком дорого. В результате к реализации главной цели — победы на Олимпийских играх, щедро тратящий на пути отнюдь не безграничные запасы энергии, спортсмен пришел выгоревшим, эмоционально опустошенным, способным лишь молить о победе.

Великих чемпионов отличает умение распределить психологический ресурс на протяжении всей жизни в спорте. Это как умение сохранить последний патрон до конца боя, не расстрелять его по не столь значимым, порой даже ложным мишеням.

Что касается манипуляций психологическим состоянием соперника, то яркий тому пример — война, которую объявила Лилли Кинг Юлии Ефимовой на Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро. После полуфинального заплыва на дистанции сто метров брассом Юлия подняла палец вверх, намекая на первое место. Поведение многократной чемпионки мира вызвало тогда гнев со стороны Кинг. На пресс-конференции американка заявила, что ранее попадавшие на допинге спортсмены, по ее мнению, не должны участвовать в Олимпиадах. Перед заплывом она полностью игнорировала Ефимову, а после старта, в котором Кинг стала первой, а Юлия второй, американка не поздравила россиянку с медалью, отказавшись пожимать ей руку на подиуме. Это было некрасиво и некорректно, но американка добила своего: в одном из интервью после турнира Ефимова призналась, что чувствовала себя в Рио ужасно, а поведение Кинг напоминало войну.

Шамиль Тарпищев:

Дмитрий Волков приводит яркий пример психологической обработки участников соревнований не только спортивных. Но как психологическая уловка важнее для нас история семьдесят второго года, когда Марк Спитц выиграл в Мюнхене Олимпийские игры. Шесть золотых! Но предстоял еще заплыв на сто метров вольным стилем. Марк дурачка из себя разыгрывал, байки рассказывал, что спекся, уже сил нет и так далее.

Есть такой прием. Он основан на том, что существует категория спортсменов-нытиков, которые все время жалуются: все не так, погода не та, играть не могу. Я давно заметил, что нет здорового проигравшего спортсмена. В теннисе такое сплошь и рядом. Ясно,

что Спитц действовал так намеренно, тем самым расслабляя соперников. Но большинство спортсменов на такое не реагирует и не расслабляется. Спортсмены знают цену подобному нытью, что это все лапша на уши, но подспудно оно все равно влияет. Хотим мы этого или не хотим, но эффект от притворства всегда присутствует.

Интересный факт и насчет «роли» усов. Мол, усы выполняют важную роль, они отводят воду ото рта. Даже Вайцеховский, опытейший тренер нашей сборной, поверил этому бреду. Такой обман встречается везде, во всех видах спорта. И никто не считает, что это запрещенный прием. Напротив, это принимается как элемент манипуляции — влияние на соперника, чтобы снизить потенциал его выступления.

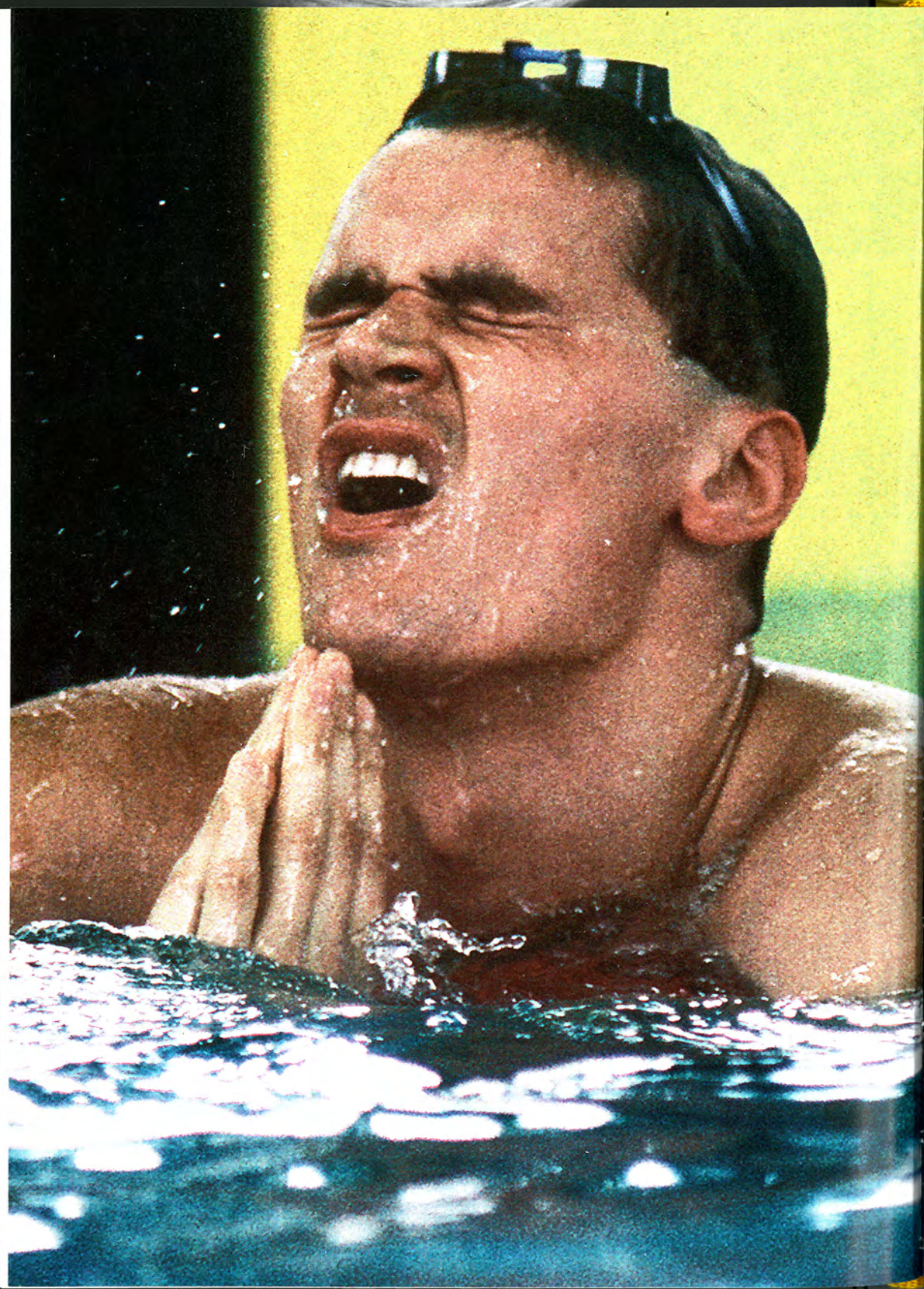
Есть обманы умышленные, есть и неумышленные. Неумышленный, как правило, идет от характера человека, который постоянно жалуется, ноет; а умышленный вариант спланирован, специально продуман.

А вот пример стычки Кинг с Ефимовой — это столкновение характеров. В полуфинале олимпийского Рио Юлия подняла палец вверх, намекая на первое место. Какой ответ последовал со стороны Кинг? На пресс-конференции она заявила, что ранее попадавшие на допинге спортсмены, по ее мнению, не должны участвовать в Олимпиадах. Это психологическое давление на соперника, чтобы тот выступил хуже.

Я, например, не согласен с тем, что спортсмен, который попался на допинге, не должен после назначенного штрафного срока участвовать в Олимпиаде. Почему не должен? Ошибиться может каждый. А потом, допинг такая вещь, где случайных эпизодов гораздо больше, чем умышленных. Тебе могут его и подсыпать, есть такие примеры и в шорт-треке, и в велоспорте. Поэтому абсолютно не согласен. Запрещенные вещества из списка ВАДА могут содержаться в сотнях препаратов, пищевых добавок, да и с едой можно что угодно получить. Знаю, что неумышленный прием происходит довольно часто. Всю жизнь человек тренировался, его ловят на нарушении и наказывают. Таковы современные правила. Но навсегда лишать его права выступать, по-моему, слишком жестоко.

В теннисе допинг неактуален. У нас его трудно применять, если даже кто-то и хотел бы. Есть масса нюансов, делающих использование запрещенных препаратов или методов бесполезными. Хотя бы потому, что теннис остался единственным видом спорта, не лимитированным во времени, да и играть приходится каждую неделю почти круглый год.





Адреналин кролика и олимпийские танцы с саблями

ИЛЬГАР МАМЕДОВ

Ильгар Яшар оглы Мамедов — советский и российский фехтовальщик на рапирах, двукратный олимпийский чемпион, чемпион мира, многократный обладатель Кубка Европы, многократный чемпион России и Советского Союза.

Родился 15 ноября 1965 года в Баку. Окончил Азербайджанский государственный институт физической культуры в 1987 году и Дипломатическую академию МИД России в 2008 году.

С 2012 года — главный тренер сборной России по фехтованию, которая на чемпионатах мира 2013–2016 и 2019 гг. выигрывала командный зачет. С 2021 года возглавляет Федерацию фехтования России. В качестве спортсмена, тренера и арбитра принял участие в девяти Олимпийских играх.

На крупнейших соревнованиях психология однозначно выходит на первое место. Техничко-тактическая подготовка у ведущих спортсменов из различных стран плюс-минус одинаковая. Побеждает тот, у кого есть стержень, кто готов лучше психологически. Сильных спортсменов много, но настоящий чемпион тот, кто может вытянуть из себя дополнительные резервы, когда, казалось бы, все запасы истощены.

— Конечно, как главный тренер сборной я проводил множество экспериментов, затрагивавших психологические аспекты подготовки, в том числе второстепенные — например, терминологию. Я никогда, скажем, не произношу слово «должен». Это слово сильно давит на спортсмена. Поэтому мы в сборной вообще убрали из лексикона это слово. Спортсмен при этом должен показать характер, а слабование или тем более безволие неприемлемы. Конечно, страх присутствует у всех. Но спортсмен высокого класса, сборник должен уметь с ним справляться. Как я говорю, есть адреналин льва, а есть адреналин кролика. При стрессе одни спортсмены становятся еще сильнее, а у других начинают трястись коленки.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Несомненно, принятый в команде лексикон (используемые в установках тренера слова) задает психологический климат. Долженствование закрепощает, отсюда извест-



ное аршавинское «я никому ничего не должен!» Обязанности, однако, в команде все равно присутствуют, возьмем, к примеру, контракты спортсменов. Но педалировать это не стоит, иначе уйдут так необходимые свобода и импровизация, взаимное доверие наставника и его подопечных.

Очень важно, чтобы наставник вел себя с подопечными не как ментор, а как старший товарищ. Мой тренер, Марк Петрович Мидлер, хотя сам был двукратным олимпийским чемпионом и подготовил множество победителей Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, никогда не строил из себя звезду. Не вел себя как деспот или по принципу «я начальник, ты дурак». Тренер должен знать сильные и слабые стороны своих учеников. Марк Петрович, к примеру, на кого-то иногда мог накричать, надавить, чтобы привести в чувство, разозлить. На одного моего товарища по сборной он частенько повышал голос. Я спросил: зачем? Марк Петрович ответил: «Специально. Чтобы завести, а то он спит на ходу». При этом он знал, что на меня кричать нельзя: вся моя злость тогда пойдет не на соперника, а на него.

В фехтовании много видов оружия: сабля, шпага, рапира. Есть личные и командные соревнования. Есть мальчики и девочки. Есть личные тренеры, титулованные и не очень. Со своими знаниями, багажом, но и со своими тараканами. Передо мной, когда меня назначили главным тренером сборной, сразу встал вопрос: как себя вести? Ответ прост: надо вести себя естественно. Потому что если ты будешь изображать из себя какого-то суперруководителя, это до добра не доведет. Фальшь проявится сразу. Чтобы спортсмены тебе доверяли, надо относиться к ним по-человечески и никогда не переходить на личности. Как бы плохо спортсмен ни выступил. Ты можешь быть строгим, даже свирепым, но ни в коем случае нельзя унижать личность человека. Сделаешь это один раз — и уже никогда не восстановишь доверие.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Основа воздействия тренера на спортсмена — доверие. Соответственно, фальшь это доверие подтачивает. Значит ли это, что тренеру надо быть собой, делать то, что ему органично? Безусловно.

Но не только, от себя устает даже он сам, не говоря о спортсменах. Устают и от постоянного крика а-ля Карполь, и от мягкости и стремления все объяснять а-ля Слуцкий. Настоящий тренер, как справедливо указывал великий футбольный тренер Лобановский, подобен хорошему повару. Он должен уметь готовить разные блюда из разных продуктов. И потому Мамедов говорит

об индивидуальном подходе. А значит, что-то из педагогических приемов может быть для тренера и не очень органично, но использовать-то для достижения результата приходится. Надо учиться быть разным, оставаясь при этом самим собой — в этом диалектика профессии.

Есть тонкости на фехтовальных дорожках, которые используют либо спортсмен, либо тренер. Я всегда говорю, что тренер не должен «спать» во время поединков. Со стороны ты видишь ошибки и должен вовремя вносить коррективы. Если спортсмен попадает в нокдаун, необходимо моментально отреагировать. В пылу схватки человек часто не отдает себе отчет в том, что происходит, но тренер же все видит. Спортсмен проигрывает и думает: вот сейчас нанесу укол. Не нанесет! Вместо этого сам пропускает один за другим уколы. Нужна пауза, нужна остановка.

Взять и просто остановить бой нельзя — судья не позволит. Можно попросить разрешения поправить волосы. Или протереть очки, если спортсмен выступает в очках. Можно подтянуть гетры. Главное — все делать медленно, чтобы успеть прийти в себя. Некоторые пытаются наступить на шнурок, чтобы попросить разрешения его завязать. Но если судья этот трюк увидит, могут быть проблемы. За такое можно получить предупреждение. Эти нюансы всем известны, и судьи могут не разрешить остановку поединка. Но все-таки способы есть. Например, замена оружия.

Вот случай с Олимпийских игр в Токио. Финал в женской командной сабле. Командная борьба совсем не похожа на личное первенство. Тут другая психология, все другое. В финале с Францией Ольга Никитина провела феноменальный бой, выиграла 11:3. Но французенки отличаются тем, что никогда не сдаются. На последний бой Оля выходила при счете 40:34 — отрыв, казалось бы, внушительный. Но французенка наносит несколько ударов подряд, и я понимаю, что что-то надо делать. Говорю: «Оля, стой! Меняй саблю, но только медленно».

Я, кстати, первый раз стоял у помоста во время соревнований по сабле — сначала в личном турнире, потом — в командном. Обычно с рапиристами занимаюсь. Как потом оказалось, в сабле вообще не принято менять оружие по ходу боя. Никогда не меняют. Но Оля — молодец, слушает, долго выбирает саблю, успокаивается. Тем временем у французенки кураж уходит.

Счет 44:38, и тут соперница опять наносит три удара подряд. Я тут же: «Оля, меняем саблю!» Французы обалдели. А что делать? Попросить перерыв, чтобы волосы поправить — судья может не разрешить. Шнурок завязать? А он не развязан. Опять начали менять

саблю, пошли на хитрость. А почему нет? Правилами это не запрещено. Здорово, что Оля сохраняла холодную голову. Молча отдавала саблю и спокойно выбирала новую, не спешила, приходила в себя. Соперница же стоит, нервничает, теряет запал. Французы орут, возмущаются. Ну а мы в итоге побеждаем. Прием, который я применил, называется «сбить темп».

У рапиристок тоже была валидольная встреча с американками в полуфинале. Если у саблисток Никитина перевернула ход боя, выиграв 11:3, то в рапире Лариса Коробейникова сделала то же самое, победив 8:3.

А затем был незабываемый финал... Там была не просто победа, а победа с элементами драмы: Марта Мартьянова билась, получив серьезную травму. После боя ей сделали МРТ, оказалось, что порваны сразу пять связок. Я вообще не понимаю, как она стояла на ногах! Помню разговор нашего массажиста с модным званием «физиотерапевт» Саши Букова и старшего тренера женской сборной по рапире Дмитрия Шевченко после травмы Марты. Саша в шоке: «Она не встанет!» Шевченко: «Должна стоять!» Ведь мы уже сделали одну замену, а обратную сделать нельзя. Если Марта не сможет выступить, мы получим поражение. Саша молодец, справился. Нам дали пять минут, он ей заморозил ногу, затейпировал, и Марта продолжила бой. Причем она не просто выстояла, а приносила очки команде. Против нее вышла Астрид Гюйяр, а она очень любит флеш-атаки, для которых нужен разгон. Я подозревал Марту. Она доковыляла, я говорю: отступить со своей ногой ты все равно не можешь, поэтому подойди к ней вплотную и не давай проводить эти атаки. Психологически ей очень некомфортно было стоять прямо под носом у соперницы, но сработало. Марта отобрала у соперницы излюбленное «оружие» и выиграла этот бой — 5:1. Переломила ход борьбы в финале.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И снова о роли пауз, о тайминге. А еще о том, что тренер в ходе соревнований не должен оставаться зрителем. Он секундант на дуэли и обязан управлять по мере сил и правил находящимся в пылу борьбы спортсменом. А для этого досконально знать правила: что можно применить для того, чтобы прервать неблагоприятно складывающийся ход поединка.

И тогда, как рассказывает Мамедов, возникшая вдруг нужда завязать шнурок спасает от поражения, решает исход борьбы. А замена спортивного оружия меняет настрой спортсменов. Причем не только того, кто оружие поменял, но и его только что находившегося на кураже противника.

Конечно, в работе с женщинами есть особенности. Когда тренируешь девушек, психология выходит на первое место. С кем-то нужно быть мягким, а с кем-то — жестким. То есть с ними нельзя быть нейтральным. Они должны или любить тебя, или ненавидеть. Или так, или так. Тогда они будут фехтовать или за счет любви, или за счет злости. Будут выходить на дорожку и рвать всех на части. Если быть с ними тьюфом, ничего не выйдет — у женщин такая психология.

Те же Олимпийские игры в Токио, мужская шпага, матч с итальянцами за выход в полуфинал. Прихожу, сажусь на трибуну. Думал, что шпага — это не так импульсивно, не так эмоционально. Не тут-то было! Через четверть часа я уже орал как резаный. Там еще молодая судья начала ошибаться. Итальянцы сразу поняли, что она не уверена в своих решениях, и стали на нее давить. Такая у них манера. Судья ошибается все больше.

В общем, орут они на судью. Я понимаю, что надо что-то делать, иначе проиграем. И начинаю орать на итальянского тренера с трибуны. Пытаюсь переключить его на себя. И получается! Итальянец начинает кричать на меня, не стесняясь в выражениях. Глаза горят, готов меня растерзать. Я отвечаю ему в стиле «сам дурак». Тем самым добиваюсь своего: итальянец уже забыл и про судью, и про своего спортсмена. Переключился на меня. Тем временем наш фехтовальщик спокойно ведет поединок без постороннего вмешательства. В итоге эту встречу итальянцы — одна из сильнейших команд шпажистов в мире — проиграли. Конечно, не факт, что этот эпизод сыграл решающую роль. Возможно, это мелочь. Но на крупных турнирах важна каждая мелочь. Победа как раз из них и складывается.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И снова про секундирование, как недостаточно раскрытое в тренерском искусстве направление деятельности тренера. В книге «Стресс рождает чемпионов» неоднократно опровергалось господствующее в прессе предубеждение: спортсмен должен быть хладнокровным, эмоции вредны. На деле же «правильные» эмоции — топливо для нашего тела, позволяющее прибавить в скорости на трудной дороге. Для женщин-спортсменок это, как говорит Мамедов, любовь или ненависть. Для мужчин — спортивная злость или «упоеание в бою». Задача тренера — помочь атлету в нужный момент испытать эти эмоции, шуткой, провокацией, добрым словом. Вариантов много.

А еще тренер в ходе поединка находится в невидимом контакте со своим спортсменом. И может по этому невидимому каналу как транслировать поддержку, так и мешать. Мамедов

в приведенном примере отвлек внимание тренера соперников на себя, прервал эмоциональную подпитку итальянского фехтовальщика его командой, а также оказываемое ими давление на неопытного арбитра — и это помогло нашему спортсмену, успокоило его.

Еще пример, как один человек переломил ход борьбы. Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро, финал в командной рапире у мужчин. Счет был 25:16 в пользу французов. И дело даже не в счете, а в том, что они что хотели, то и делали. Уже видели себя на высшей ступени пьедестала почета. В этот момент французы совершили ужасную глупость: погнались за четвертой золотой медалью (а в фехтовании награды получают только те, кто выходит на помост) и выпустили запасного спортсмена. Тони Элиссе, вышедший на замену со скамейки, оказался в непростой ситуации. Для него это первые Игры, первый бой за день, к тому же это предпоследняя дуэль олимпийского финала. В такой ситуации запасному сложно поймать нужный эмоциональный подъем, прочувствовать дорожку и ритм встречи. Это я сказал Артуру Ахматхузину перед их дуэлью, и он это использовал: налетел на француза и просто начал его крошить. Их бой стартовал при счете 30:35, французы надеялись первыми дойти до 40, а там уж их лидер Ле Пешу сделал бы свое дело. Но нет! Артур выигрывает бой 10:3, и мы первые добираемся до 40 уколов — 40:38. Вышедший на последний бой Алексей Черемисинов подхватил заряд Ахматхузина и довел встречу до победы. Надо было видеть лица французов...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Короткий пример, а как много сказано...

И о преждевременном ощущении победы, о недопустимом до последней секунды соревнования прогнозе. Когда что-то меняешь в успешно складывающемся поединке — и все меняется, течет в обратную сторону. Это табу и для тренера, и для спортсмена — делить шкуру неубитого медведя. Равно как чинить, улучшать то, что работает.

И про то, как трудно, почти невозможно психологически холодному, не находящемуся в «поток», резко в него войти, не совершив массы ошибок.

И про то, как важно дать спортсмену четкое операционное указание — не в общих чертах, а конкретное, применимое к данной ситуации.

Мамедов из породы тренеров, осознавших, какое острое оружие дает психология в руки умелого, мыслящего наставника.

И одержавших с его помощью много побед.

Шамиль Тарпищев:

Ильгар старый (не по возрасту, человек он молодой) мой товарищ. Мы, что называется, одной крови. Его рост от спортсмена до главного тренера сборной был стремительным, проходил у меня на глазах, и мне всегда нравилось, как он увлеченно работает.

Ильгар (мы зовем его Алик) — хороший, думающий специалист. За короткое время и легко он научился тренерскому делу, потому что понимает и чувствует психологию наставника. Стал в мировом фехтовании одним из лучших профессиональных тренеров. Есть люди, их очень мало, которые быстро учатся. Мамедов — один из них.

Ильгар пишет: «Страх присутствует у всех. Нужно уметь с ним справиться. При состязании одни спортсмены становятся сильнее, а у других начинают трястись коленки».

Ты можешь быть строгим, даже свирепым, но ни в коем случае нельзя унижать спортсмена как личность. Позволишь себе это один раз, и уже никогда не восстановишь доверия. Особенно это девочек касается. Когда начинаешь невольно кричать, это прощается, но, если специально унижать, можешь и потерять игрока. А с высказыванием Мамедова «тренер — не ментор, а товарищ», можно и поспорить. Во всяком случае, может и товарищ, но не очень хороший. С другой стороны, как назвать контакт, который возникает между спортсменом и тренером? Отношения должны быть уважительные и доверительные. Это, конечно, уже ближе к дружбе. Но понимание спортсмена не по жизни, не обычное, а понимание тренерское. Потому что если нет контакта, то нет и работы.

Вы обратили внимание на рассказ о последнем бое командного женского турнира Олимпиады в Токио? Тогда, чтобы сломить ситуацию, Ильгар заставил свою спортсменку неспешно поменять оружие! У саблистов вообще не принято менять оружие. А он таким образом сбил кураж соперников. А как в теннисе? Когда Алькарас играет и все попадает, его надо привести к ситуации, чтобы он сбился с ритма игры. Надо медленнее ходить, завязывать шнурки, делать побольше паузу. Здесь же тренер заставил менять оружие. Это то же самое. Сбивать. Развести его этими паузами и сделать все таким образом, чтобы, как мы говорим, игрок остыл.

Поэтому полтора сета можно вообще не подсказывать. Только какие-то простые вещи. Основная работа у тренеров в теннисе начинается ближе к середине игры. Кто-то уже подсаживается, кто-то уже ничего не хочет, или потерялся, или что-то ищет, или

тактику меняет. Вот здесь начинается работа тренера — когда послать своего вперед, а когда оставить сзади. Я уже несколько раз повторял: в середине игры я сперва смотрю на соперника, как он себя чувствует, понимая, что с ним можно сделать. Потом смотрю на своего и думаю: а способен ли он сам с этим справиться? И подсказываю только то, что он может в данный момент выполнить. В финале пар в олимпийском Париже наших девочек подкосил не медицинский перерыв у итальянок, а то, что те сломали игру, поменяв тактику. Тренер в середине игры им это подсказал. Они остались сзади и начали играть в длинную, а наши решили их там забить, но не смогли. Надо самим в длину играть, выжидать и потом идти к сетке. Но наши с отскока не ходят к сетке и с приема не ходят, когда одна из итальянок еле подает. Казалось, иди, засади. А они остаются сзади. Не научены. А так забить сразу нельзя. Шнайдер пыталась забить и сваливалась на короткие удары.

В общем, в теннисе, как и во многих единоборствах, все то же самое. Сделать паузу. Но самое интересное, что небольшая, или, как говорят, легкая травма тонизирует. Например, когда спортсмен подворачивает ногу. Идет мобилизация нервной системы на результат. И забываешь все, и мандраж уходит. Легкая травма убирает погрешность, ты становишься более экономным в игре и глубже в концентрации.

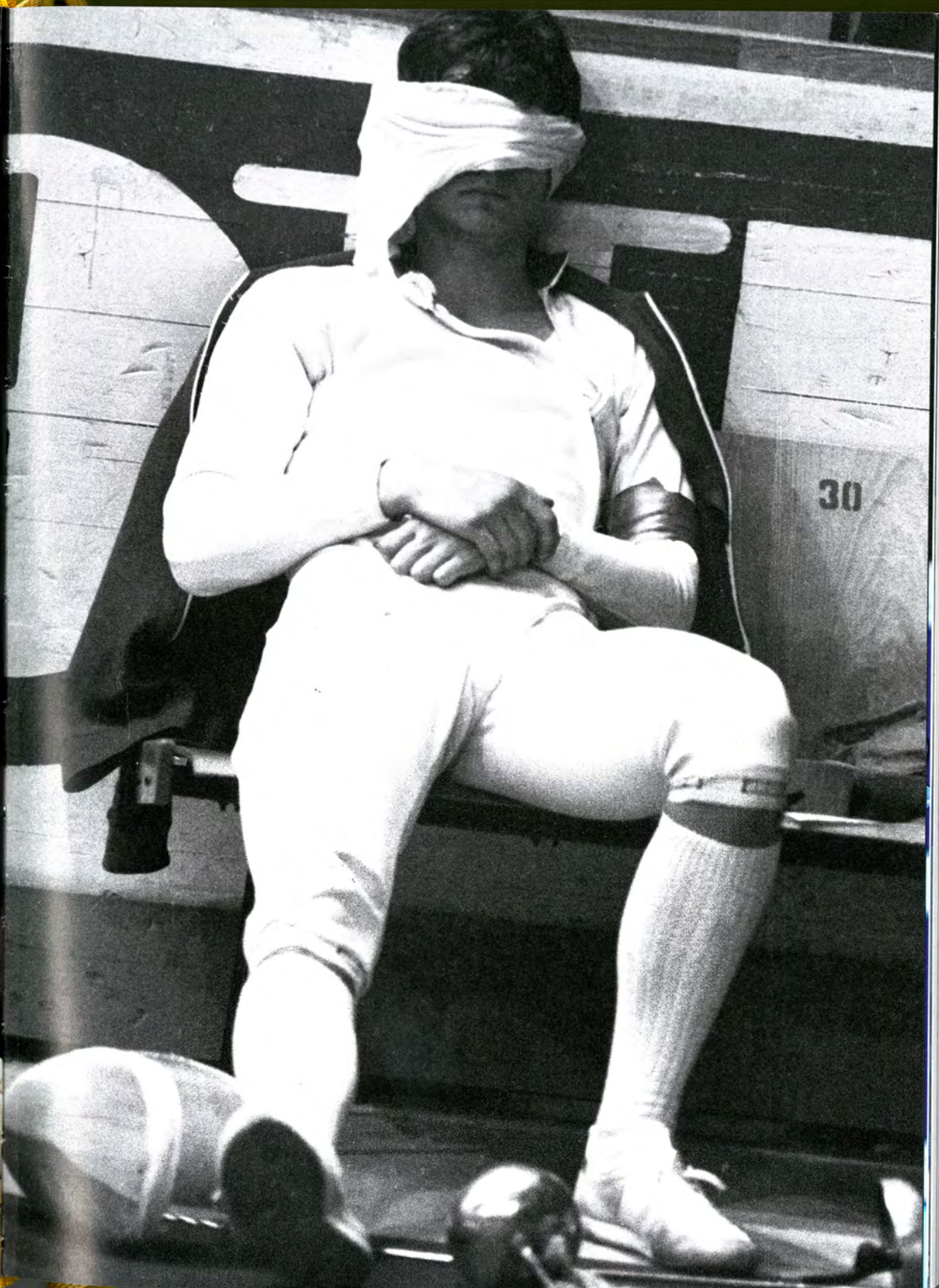
Мамедов говорит, что тренировка девушек всегда особенная. Нельзя быть нейтральными. Либо любить, либо ненавидеть. Я во всех своих комментариях повторяю снова и снова: тренировать девочек легче, чем ребят. Нельзя лишь быть тьюфом. Они тогда начинают тебя медленно съедать. Нельзя также разрешать играть тобой. Девушки же хитрые.

Я помню, как девочки манипулировали капитаном нашей команды в Кубке Федерации Анастасией Мыскиной. Я договариваюсь с ней не ставить Кузнецову. Светлана в тяжелой игре проиграла свой предыдущий матч и, естественно, была не готова к победе в следующей встрече. Но амбиции одной из лучших теннисисток мира никуда не делись. Ей хотелось реванша, реабилитации и утверждения собственного «я». Объективность при таком раскладе ушла на второй план.

Я объясняю Мыскиной, почему Света не сыграет, доказываю, что она предельно устала, как говорится, «мертвая». Договорились? Договорились. Прихожу на матч, смотрю — выходит на корт Кузнецова. Она Мыскину уговорила. Вышла и ...проиграла.

Молодой тренер Мыскина поддалась эмоциям подруги. Как следствие — поражение.

Обратим внимание на важный эпизод, как Ильгар орал на тренера соперников, переключив его на себя, чтобы тот не давил на судью? Мамедов с трибуны начинает кричать не на судью, а на итальянского тренера, чтобы тот переключился на него. Это хороший ход. Итальянец втянулся в препирательства с Ильгаром. Так наш тренер убрал соперника из процесса, и вопрос управления влиянием на судейство пропал.





Синхронность, мотивация и все золото подводного мира **ТАТЬЯНА ПОКРОВСКАЯ**

Татьяна Николаевна Покровская — советский и российский тренер, главный тренер сборной России по синхронному плаванию. Родилась в 1959 году на острове Соломбала (Архангельск).

С 1998 года ее воспитанницы выиграли все золотые медали на шести Олимпийских играх (Сидней-2000, Афины-2004, Пекин-2008, Лондон-2012, Рио-2016, Токио-2020). С именем Покровской связаны все главные победы национальной сборной.

Автор множества уникальных программ (например, «Молитва» в Рио-2016), лично отвечала за постановку групповых номеров.

Татьяна Покровская — один из самых титулованных тренеров в российской истории. Удивительно, но на протяжении более чем двадцати лет российские спортсменки никому не уступили сразу в двух дисциплинах — дуэте и групповых упражнениях. За эти годы сменились много поколений синхронисток, многократно менялись правила, появились новые дисциплины — но ничто не могло повлиять на превосходство учениц Покровской.

За выдающиеся достижения Татьяне Покровской в 2014 году было присвоено звание Героя труда Российской Федерации.

Она успешно продолжает тренерскую деятельность.

Интересно, что Татьяна Николаевна пришла в синхронное плавание из художественной гимнастики. Впервые она возглавила сборную еще в 1992-м, перед Играми в Барселоне, но тогда это была Объединенная команда. Потом Покровская работала в Испании, Бразилии, но уже в конце 1990-х она вернулась в Россию.

Почти все время она по-прежнему проводит вместе со своей командой на базе в Новогорске.

— Ваша первая Олимпиада в роли главного тренера была в 2000 году в Сиднее. И там чуть не случилось катастрофы из-за того, что в составе по ошибке оказалась запасная спортсменка.

— Когда идут соревнования, тренер не занимается заявками, а работает на бортике. Нашей чиновнице много раз говорили, кого нужно заявлять. Но она перепутала и включила запасную девочку, которая уже месяц в составе не стояла. И вот заканчивается трени-



ровка, а ко мне бегут: «Татьяна, нужно срочно все менять, потому что состав вот такой!» И эта женщина: «Таня, прости!» Я-то тебя прощу, пусть тебя страна простит...

Нам предстояла техническая программа, где все должны делать на один счет и абсолютно синхронно. Для меня главным было, чтобы девочки не запаниковали. Поэтому я не истерила, спокойно дала задание, и в итоге спортсменки все сделали! Правда, мы там две сотых балла уступили Японии, хотя до этого получали все «десятки». Но по сумме двух программ все равно выиграли.

— Сейчас вы тренируетесь на шикарной базе в Новогорске. Но так ведь было не всегда?

— Конечно. Первые три наших Олимпиады мы тренировались в бассейне в Раменском. Там с одной стороны плавали любители, а с другой — ходили «качки», так как там еще был тренажерный зал. И вот так мы выиграли три золотые медали!

Когда переезжали в Новогорск, министр спорта сказал: «Татьяна Николаевна, я даже опасаясь: вы привыкли в плохих условиях работать, а сейчас расслабитесь». На самом деле, условия здесь шикарные.

— Как вам удастся сохранять мотивацию у спортсменок, которые в условиях санкций почти нигде не выступают?

— Это не совсем так. У нас есть международные соревнования на Кубок Федерации, будут комплексные соревнования. Сейчас в команде выступают девочки, которые пришли уже после Игр в Токио. То есть состав только формируется, все спортсменки настроены на работу и участие в будущих Олимпийских играх. Всегда по мере тренировок кто-то отваливается, приходят новенькие, это нормально. Но проблем с мотивацией нет.

До сборной России немотивированные спортсменки просто не добираются. У нас очень сложный вид спорта, а группа — это еще и самое сложное внутри синхронного плавания. Если девочка дошла до уровня сборной страны, значит, она априори понимает, зачем ей это нужно.

— Групповые упражнения теперь будут исполнять по новым правилам, с которыми вы не совсем согласны. В чем именно?

— Мнением российской стороны в новых условиях никто не интересуется, а очень зря. Проблема новых правил в том, что они просто неправильно составлены. Этим занимались далеко не специалисты, либо специалисты из слабых стран. Сложные элементы стоят мало, и наоборот. А к чему это привело?

Раньше каждая команда имела свой почерк, образ, историю. Теперь всех подогнали под одну гребенку. Мне как тренеру неинтересно теперь составлять техническую программу. Когда я предлагаю что-то интересное, мне говорят: «А зачем, этот элемент ничего

не стоит». В итоге девочки сами составили себе программу: набрали самые дорогие элементы, расставили по порядку, да и все. Роль тренера-постановщика пропала. Все команды выйдут с одинаковыми программами, кто лучше сделает — тот и чемпион.

Есть еще программа хай-лайт, там по идее можно отличиться композицией. Но там, например, ратифицированы только семь акробатических поддержек. Можно придумать и что-то свое, только оцениваться это уже не будет. А когда у тебя всего три минуты на программу, какой смысл делать лишнюю поддержку, которую никто не оценит?

Глава технического комитета Международной федерации плавания гордится тем, что синхронное плавание пошло по пути фигурного катания. Но я вам скажу как специалист: мне современное фигурное катание, особенно одиночное, смотреть неинтересно. Все работают на судей и выполняют одинаковый набор элементов. Упала — не упала, устояла или нет. Судьям-то, наверное, так проще, но мы же должны думать и о зрителях тоже.

— В группе теперь могут выступать и мужчины тоже. Что скажете?

— Единственное нововведение в этих правилах, которое мне нравится. У нас отлично готов Саша Мальцев, наша звезда. Он технически — в блестящей форме. В Лос-Анджелесе-2028 Саше будет всего двадцать восемь лет. И раз не получилось выступить на Олимпийских играх в Париже — он будет готов к следующей Олимпиаде.

На последнем чемпионате мира американцы поставили в группу Билла Мэя. Он, конечно, легенда, но уже сильно в возрасте. Из-за этого американцы выполняли поддержки очень неважно, но все равно выиграли. В целом, все эти изменения привели к тому, что расклад сил изменился: страны, которые раньше не были в лидерах, сильно поднялись, и наоборот.

Руководству международной федерации кажется, что таким образом они поднимают интерес к виду спорта. А я, наоборот, думаю, что кроме акробатической группы все остальное стало вообще неинтересно.

— Как вы относитесь к перспективе включения в олимпийскую программу солисток?

— Я противница этого. Есть страны, где солистки настолько слабые, что смотреть неинтересно. Сейчас больше всего опасаясь, что вместо обычного дуэта введут комбинированный. Как вы знаете, в мире гендерный вопрос стоит остро, и этот шаг может быть в определенном тренде.

— Если вам так не нравятся международные правила, не было мысли внутри страны соревноваться по собственным? Ирина Винер в художественной гимнастике так и поступила.

— Не вижу смысла. Ну, оставили мы старые правила. Но когда мы выйдем с этим на международные соревнования — там не получим хороших оценок. Возможно, у гимнасток есть возможность ставить много программ: отдельно для России и для остального мира. Мы же нацелены на международную арену. А все эксперименты — это для шоу, которые у нас проходят с большим успехом.

— В синхронном плавании совсем мало соревнований — вы выступаете буквально в паре за сезон. Почему так?

— Раньше я была против частых выездов на международные соревнования. Потому что все элементы, которые мы там показывали, мы потом видели в программах у других стран. А сейчас мы, наоборот, были бы рады выступать почаще — но нам негде.

— Синхронное плавание — это женский коллектив, а с ним ассоциируют интриги, жесткую борьбу за место в основе. При этом синхронистки выглядят вполне дружными и не кажется, что они, как балерины, способны друг другу подкладывать в пуанты битое стекло.

— Наша специфика в том, что дуэт тренируется отдельно. Но перед крупными соревнованиями они встают в состав группы. При этом победа — общая, все на нее нацелены. Какой смысл друг другу вредить, если в итоге все не выиграют?

Какие у них в жизни отношения между собой — не мое дело. Женский коллектив, бывает всякое. Но если они начнут друг другу рвать купальники или еще что-то такое, то результата не будет. И все это прекрасно понимают, поэтому на воде взаимодействуют максимально дружно.

Это же не первая группа в жизни каждой из девочек. Они пришли из клубов, где тоже выступали в составе команды. Правила игры всем понятны.

— Когда вы говорите девочке, что она остается в запасе и не поедет на Олимпийские игры, — какие эмоции вы испытываете?

— Это же не один разговор: вот, я не захотела — и ты не поедешь. Это готовится длительное время. Запасная спортсменка борется за место, и, если она технически недостаточно сильна и не случилось какого-то форс-мажора, естественно, она не войдет в состав. Все в ее руках. Я тоже как тренер жду только лучшего результата и выберу всегда восемь самых сильных. Если девочка в их число не попадает — никто не виноват, так случилось.

— В синхронном плавании большинство спортсменок — уже опытные, их карьера продолжается не один олимпийский цикл. Работать со сложившимися личностями легче или сложнее, чем с детьми, как в фигурном катании или гимнастике?

— Раньше у меня девочки тоже выступали на одной Олимпиаде, и в двадцать два — двадцать три года уже заканчивали карьеру. Но сей-

час пошла тенденция после Игр взять тайм-аут на год и потом вернуться. Некоторые так делают не по одному разу. В итоге девочке уже за тридцать — а она в отличной форме. Наш спорт действительно оказался спортом долгожителей. В отличие от того же фигурного катания, где, когда девочка с возрастом тяжелеет, теряет прыжок, ей уже сложно соревноваться. Даже в балете в тридцать пять лет заканчивают карьеру.

Я долгожительство в спорте только приветствую. Взрослого человека легче мотивировать, он уже знает вкус победы и как она достигается. Есть понимание, что, если выполнять указания тренера, это приведет к нужному результату, нет всяких капризов.

Самый сложный момент у нас был, наверное, в 2020-м, когда из-за пандемии мы были вынуждены безвылазно сидеть на базе в Новогорске. У некоторых девочек уже были семьи, у Светы Ромашиной и Саши Пацкевич — дети. Были определенные планы, а тут Олимпиаду перенесли на год... Я говорила: «Девчонки, никто вас не держит. Прерывайте подготовку, уходите, возвращайтесь домой. Но если хотите на Игры — то вот такие сейчас обстоятельства».

Ни один человек не уехал. Да, морально было очень сложно, и мне в том числе. С закрытыми на базе спортсменками работать гораздо тяжелее. Так они уедут на выходной домой, вернутся с хорошим настроением, заряженные эмоциями... А тут словно ты в больнице находишься. Вроде бы условия отличные, но все всегда хотят домой.

— Вы контролируете режим своих спортсменок?

— Нет, я уже давно пришла к тому, что наша работа заканчивается на тренировке. Как они проводят свое личное время, меня не касается. Ходить по комнатам и проверять, что они там делают, — это слишком. Но если, скажем, ты не выспишься ночью — будешь вялой на тренировке, я сразу это замечу.

Сейчас, с увеличением количества акробатических выбросов, большую роль стал играть вес. Набираешь вес — и сразу сложнее работать. Поэтому мы беседуем, порой очень серьезно, ставим на весы... Но это все равно ответственность самой спортсменки. Ходить за ней и выхватывать пирожные из рук я точно не стану.

— Вы работали в разных странах. Есть ли разница: как работают тренеры в России — и как за рубежом?

— Это зависит от очень многих факторов. Например, в Китае или Японии спортсмены тоже готовятся по госпрограмме, во многом это похоже на нашу советскую систему. Я работала в Бразилии, там организация на уровне самодеятельности. Мы готовим профессионалов, а там совершенно все несерьезно.

— Самая волевая спортсменка, которую вы знаете?

— Из нынешних — Света Колесниченко. А если за все время, то Света Ромашина. Количество медалей говорит за себя.

Но вообще, у нас все девчонки волевые. В сложнейшем виде спорта иначе нельзя. Нет больше такого спорта, где нужно было бы отрабатывать синхронность на задержке дыхания, под водой и не видя собственных ног. Поэтому, наверное, у нас и после завершения карьеры никто не пропадает. В обычной жизни наши девчонки тоже как рыбы в воде. Они очень дисциплинированные, коммуникабельные, харизматичные, умеют ладить с коллективом.

Или, например, я обратила внимание, что они все очень легко осваивают вождение автомобиля. Потому что есть привычка периферического зрения — им же нужно под водой равняться на других девчонок. Плюс идеальная координация и умение до точного угла контролировать свои движения.

Вот вы спрашивали про дисциплину — я приведу пример. У нас сейчас в сборной считается, что окончить один вуз — это мало. Базово у всех идет институт физкультуры, а дальше уже они получают экономическое, журналистское или какое-то еще образование. И зачем я буду контролировать их личное время, если я знаю, что они сидят в интернете и учатся?

Было забавно, когда во время пандемии все возмущались переводом школ на удаленное обучение. А наши девчонки тысячу лет уже учатся удаленно, отправиваются только на экзамены и получают прекрасное образование. У меня сейчас в сборной есть пятнадцатилетняя девочка, делает все уроки удаленно. Это же тоже вопрос самодисциплины.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Не уверен, что Татьяна Покровская вполне искренне говорит о том, что полностью отдала на откуп спортсменкам их свободное время. Просто, очевидно, в постоянно побеждающей команде давно установлен кодекс поведения, который поддерживают ее лидеры, та же Ромашина. Поэтому новичок уже попадает в определенную атмосферу, микроклимат, следует установленным нормам и правилам. Это и развязывает руки старшему тренеру. Вопрос, изменится ли и насколько эта обстановка в отсутствие побед, в ситуации, когда уйдут лидеры-ориентеры? Представляется, что, с одной стороны, тренер не должен выступать в роли соглядатая. С другой, он обязан твердо, четко и ясно установить в команде определенные нормы поведения и контролировать их соблюдение через лидеров.

— У вас есть суеверия, какие-то приметы, которые приносят удачу?

— Конечно! Это мои майки, которые были куплены еще после первой нашей победы на чемпионате мира в 1990-м году в Синга-

пуре. И вот с тех пор на всех официальных соревнованиях я в этих майках: на предварительные — зеленая, а на финал — обязательно розовая. И попробуй не надень, девочки тут же: «Татьяна Николаевна, майка!» — «Можно попозже, она очень обтягивает?» — «Ни в коем случае, иначе на старт не выйдем!»

Мы же женщины, суеверные создания. Майки — это наш амулет, без них никуда не ездим.

— Еще раньше была маленькая собачка, которая всегда сидела у бортика.

— Да, йоркширский терьер Даниил. К сожалению, ему уже было почти четырнадцать лет, и перед Олимпиадой в Рио он умер. Мне разрешили его поселить в гостинице, но в номере его оставить было нельзя — ходил со мной на все тренировки, сидел на бортике. Он жутко не любил, когда девчонки выходили в туалет. Это же йоркшир, собака-пастух. Когда они возвращались, устраивал жуткий лай. Его мы тоже считали своим талисманом...

Но теперь вот приходится справляться самим.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Ритуалы в спорте давно преодолели границы суеверий и стали управляемым способом подключения к оптимальному боевому состоянию. Что нужно, чтоб сформировать такой ритуал? Во-первых, счастье победы — без него майка счастливой не станет, в ней надо что-то выиграть. Во-вторых, надо мысленно связать данный спортивный успех с психологическим якорем. Неважно, что это будет — кепка, духи, запавшая в душу мелодия или собачка. Главное, по физиологу Павлову, связать безусловный стимул (победа) условным (майка). Если выбранный стимул достаточно специфичен, даже странен, он будет якорем цепляться за нужное состояние, выводя его на поверхность поведения.

Шамиль Тарпищев:

Татьяна Николаевна — уникальный специалист. За тридцать лет она не проиграла ни одной Олимпиады! Татьяна Николаевна относится к тем людям, с кем приятно обмениваться мнениями. Но прежде всего Покровская — до мозга костей профессиональный тренер, который досконально знает свой вид спорта, знает психологические портреты каждой своей девочки в команде. Отсюда и хорошее управление командой. Она достигла беспрекословного подчинения девочек не диктатом, а умением и пониманием. И все это строится на уважении к любому члену большой команды.

Покровская прошла в своем виде спорта огонь, воду и медные трубы, переживая все этапы, все трудности с несколькими по-

коленими своих воспитанниц. Я для себя определил, в чем ее преимущество. Все время девочки с ней. Они работают в одном пространстве, но при этом в непривычной среде — в воде. А ее знание возможностей каждой позволяет создавать фантастические комбинации, это же вопрос совместимости. У нее подобные сочетания получаются блестяще. Кого куда поставить, куда переставить...

Покровская говорит: ее боль в том, что выхолащивается все, что считалось творческим, в том числе и в гимнастике. Оценка — за счет техники. Набрали каскад технических элементов, наиболее высоко оцениваемых судьями, расставили их по порядку — и вперед, к победе! Жалуются, что глава техкома гордится тем, что синхронное плавание пошло по пути фигурного катания. Следовательно, искусство и из этого вида спорта уходит. Остается чистая механика. А в механике приблизительно все равны. Другими словами, делаем из себя китайцев, известных технарей. Тут я, конечно, понимаю ее боль. Но что поделать, эти вопросы в ведении международных федераций.

Что, на мой взгляд, определяет рост в синхронном плавании? Конкуренция обязывает пахать. Девочки, когда столько времени находятся в воде, конечно, растут исключительно за счет того, что они друг с другом соперничают. Там, в бассейне, все изучено и отработано, а из воды же не вылезешь самостоятельно отдохнуть. Они приучены к колоссальному объему работы.

У женщин психология — это огромный фактор. Любая ерунда могла выбить, к примеру, Елену Дементьеву. Она выходит на матч, причем решающий, в Кубке Федерации. Тут ей мама, Вера Семеновна, позвонила и, наверное, за что-то отругала. И все моментально закончилось, Лена расстроилась. Какой тут теннис?

Знаменитая Ольга Морозова у нас считалась железным бойцом с очень сильной нервной системой. Но если она впадала в мандраж, то именно сильная нервная система не позволяла легко вывести Ольгу из этого состояния. Только если применить какой-нибудь вопиюще неожиданный метод: вырвать, скажем, у нее ракетку и сломать ее об столб. Такое внезапное и непонятное для нее действие могло ее переключить.

Характеры разные. Ранимость разная. Даже фразеология разная. Парню ты можешь сказать то, что девочке ни в коем случае нельзя, да и невозможно. Ей надо говорить только то, что ей сразу понятно, не обидно, не вызывает отторжения. А главное — поощрять все, что бы она ни делала. А если парень не сделает, ему можно сказать: «Сейчас ты у меня получишь по полной программе...» Абсолютно разные подходы.

Еще одно различие: заниматься с опытными девушками или с молодняком. Татьяна Николаевна считает: «Взрослых легче мотивировать». Но это вопрос контакта. Взрослые, с которыми ты нашел контакт, когда они были молодежью, становятся твоими единомышленниками. Когда взрослых мотивируешь, они всегда знают, что ты от них хочешь. А маленькие дети тебя не понимают. Поэтому там разная индивидуальная работа. К взрослению их надо привести.

И еще по поводу одного ее наблюдения, что «на закрытых базах со спортсменами тяжело работать». В теннисе как закрыться? Теннисист вообще любит смену обстановки. Тем более у него каждую неделю-две она волей-неволей меняется, так устроена наша жизнь. Собираемся только два раза в год на подготовительных сборах. В совместной работе есть общие задачи и индивидуальные — это касается как рабочих объемов, так и изучения технико-тактических вариантов игры.

Выписал постулат Покровской: «Работа заканчивается на тренировке. Личное время вне контроля». Ходить по комнатам, проверять — этого я вообще никогда не делал. Если человек нарушал режим, то на следующий день, когда даешь нагрузку, видно, что он не тянет.

Вот игрок в центр ракетки мячом не попадает. Что же случилось? Или нарушил режим, или не спал. Когда я только стал старшим тренером, я всего пару раз ребят проверил. Тем не менее игрока первой десятки отправил со сборов домой. Чем он проштрафился? В преферанс играл, а пулю расписал на обратной стороне почетной грамоты одного из парней. Был еще такой случай. Я спрашиваю у одного: «Курил?» Он отвечает: «Да, курил». Я: «Молодец, что сознался. В следующий раз будешь курить, отправлю домой». Он говорит: «А я не могу не курить». Что тогда делать? Приучать не курить...

Я обратил внимание на слова Покровской, что синхронистки хорошо водят машину за счет развитого периферического зрения. Понятно, что в синхронном плавании периферическое зрение необходимо и позволяет не делать ошибок, а идеальная координация — точно контролировать свои действия. Периферическое зрение нужно, чтобы под водой равняться на других.

Когда за рулем теннисисты, они не только все видят, но и предугадывают. Почему? У нас глаза тоже работают на периферическое зрение. Ты ж должен и за мячом следить, и видеть, что вокруг творится, и развитие ситуации прогнозировать.





Подвиг жизни, подвиг настоящего Человека **ИРИНА СКВОРЦОВА**

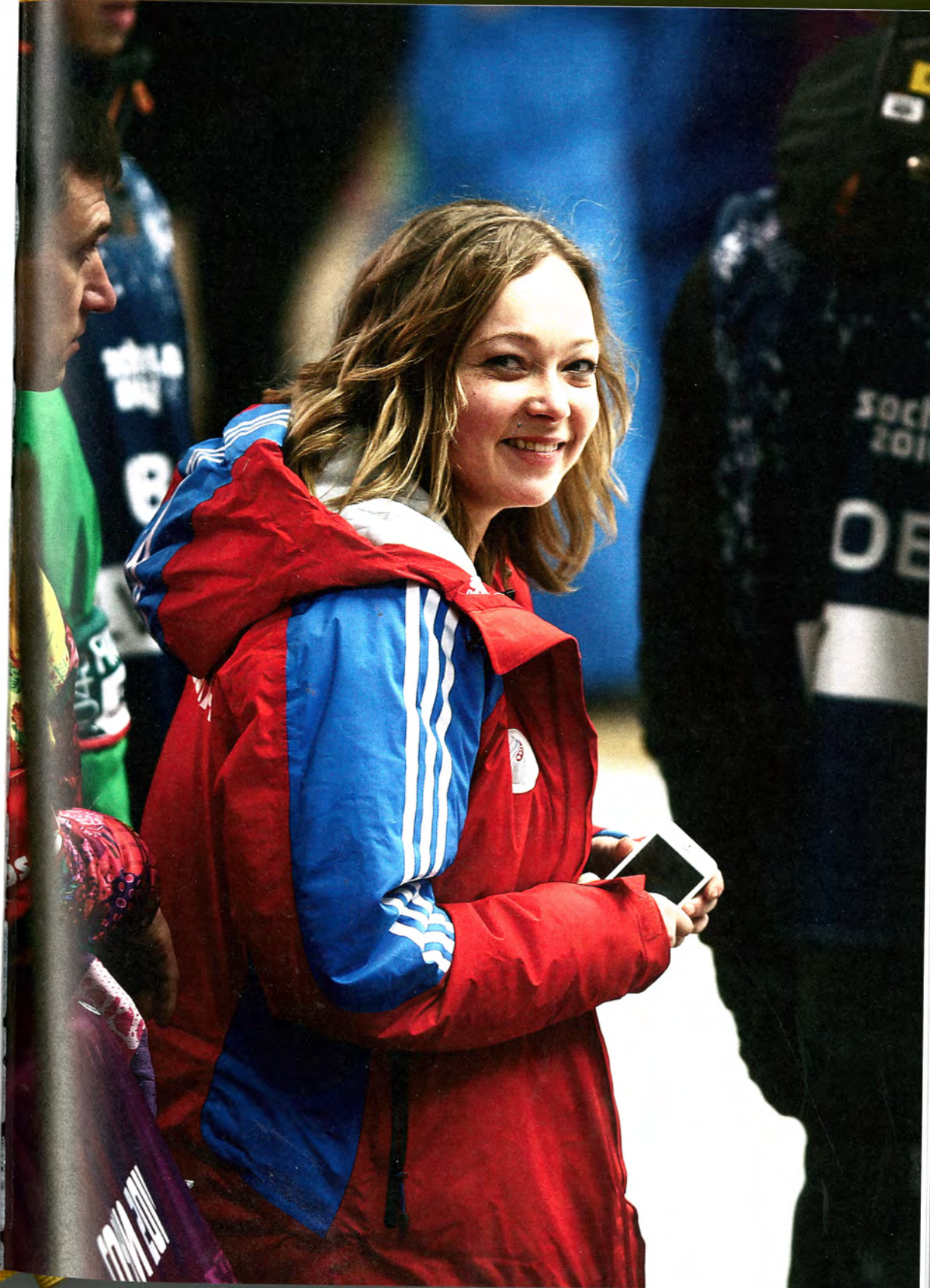
Ирина Олеговна Скворцова родилась в Москве в 1988 году. Бывший член сборной России по бобслею. Мастер спорта по легкой атлетике и бобслею. 23 ноября 2009 года получила тяжелую травму на трассе в Кенигзее (Германия). Перенесла 50 операций после аварии и еще 30 – за следующие десять лет. Участница эстафеты олимпийского огня 2014 года. Спортивный журналист и общественный деятель.

За плечами Ирины — прерванная спортивная карьера и более восьмидесяти операций после страшной аварии. Она сумела вернуться к жизни и наполнить ее новыми смыслами. Ирина Скворцова рассказывает читателям свою историю.

— У меня вся семья спортивная. Папа и мама занимались легкой атлетикой, и нас с братом с самого детства к спорту приобщали: его в футбол отдали, меня сначала в художественную гимнастику, но там я долго не продержалась. Я не запоминала элементы — мне не нравилось. Гимнастическая школа — небольшой зал — была на «Площади Революции», и меня туда возили. Потом я пошла в первый класс обычной школы. Учеба началась, и зал переехал. Не очень удобно стало ездить, и меня забрали, чему я была очень рада.

В третьем классе меня отдали в плавание, так как мой одноклассник там занимался, и как раз рядом с нами были бассейны — и открытый, и закрытый. Я прозанималась два месяца, у меня очень хорошо получалось, но начался насморк, который все не проходил... Мама испугалась, и из плавания меня тоже забрали — чтобы этот насморк не перерос во что-то хроническое.

В одиннадцать лет (это шестой класс) я уже очень хотела бегать. Особенно любила соревноваться с ребятами, в догонялки играть. Как-то мы ехали из гостей мимо Института физкультуры и решили заехать просто посмотреть. Я, повторюсь, очень хотела бегать — прямо приставала: хочу-хочу. Но меня ни в какую не хотели отдавать в спорт. И вот мы заехали «просто посмотреть», а получилось, что тренер как раз ждал какую-то маму с ребенком, и тут мы подошли. Он спрашивает: такие-то? Нет. А что вы хотели? Мама отвечает — вот



девочка хочет бегать, а не знаем, куда отдать. Он говорит: у нас есть два тренера — мужчина и женщина, к кому бы вы хотели?

Мама не хотела меня отдавать к мужчине, только к женщине. Но тренер спросил меня: ты-то к кому хочешь? Я говорю: «К мужчине!» И он: «Тогда это я. Приходите завтра с вещами, но уже в спортивном. Я посмотрю на девочку». Мы пришли, я побежала, и он сразу: «Я ее беру, у девочки талант». Вот так с одиннадцати лет я уже занималась легкой атлетикой.

Когда я была еще мелкой, мы периодически ездили на соревнования, которые проходили в Москве. Помню, где-то в октябре 1999-го какие-то местные соревнования, и мама отправилась пообщаться со старыми знакомыми, а мы дети, нас дома не оставишь, тоже отправилась с ней. Помню, тогда смотрела, как бегают старшее поколение, брала автографы... Если транслировались чемпионаты мира и Олимпиады, я, конечно, тоже смотрела. Болела за наших и очень гордилась, когда наши попадали на пьедестал, смотрела и думала: о, я тоже так хочу! У меня не было какого-то конкретного кумира, я за всех наших болела, и это для меня был пример. Каждой медали радовалась. Даже не важно в какой дисциплине.

— Как состоялся переход в бобслей?

— У меня рано пошли результаты, и норматив мастера спорта по легкой атлетике я выполнила тоже рано. Кстати, люди из бобслея меня заметили еще в 2006 году, на чемпионате мира в закрытых помещениях. Он в «Олимпийском» проходил, и для нашего возраста тоже предварительно проводили соревнования — Россия, Белоруссия, Казахстан... Своего рода матчевая встреча, и заодно опробовать покрытие для «международников». Там меня заметил главный тренер сборной страны по бобслею Валерий Лейченко.

Так получилось, что у моего институтского одногруппника брат работал массажистом в бобслее. Они оба присутствовали на этих соревнованиях. В общем, меня не только заметили, но и быстро вышли на контакт. Так и так, говорят, тебя заметили в бобслее... Я отвечаю: меня это не интересует. Мне тогда казалось, что там все девочки похожи на мальчиков, а мне совсем не хотелось превращаться во что-то мужеподобное.

Словом, я тогда от предложения отмахнулась. Но уже в 2007 году приключилась травма, я плохо выступила, еще что-то, и перешла к другому тренеру... Другими словами, как-то сломалась; потом и с зарплаты меня сняли... Короче, я закончила с легкой атлетикой. Так внезапно все получилось: еще зимой 2006 года я выступаю хорошо, мы готовимся к лету, и я получаю серьезную травму, пропускаю сезон, чемпионат, отбор на первенство мира — все идет прахом.

Меня, я сказала, снимают с зарплаты: ты не показываешь результаты. А я (отношения с родителями складывались тогда не очень) обеспечивала себя к тому моменту сама. И тут я без денег, надо на что-то жить... Я пошла в тренерскую и сказала: заканчиваю, больше бегать не буду. Тренеры, конечно, в шоке, что старый (мой первый тренер), что новый. Они думали, что у меня характер проявляется. Говорят: месяц отдохни, на тебя просто навалилось, через месяц начнешь заново. Я говорю, нет, это мое окончательное решение, я не вернусь.

Вот так я закончила со спортом и ушла в отрыв — клубы, тусовки... Все, в чем была ограничена, живя в спортивном режиме. Через пару месяцев мне это, естественно, надоело. Но характер такой — раз уж сказала, что не вернусь, то не вернусь. Эта гордыня, а не гордость — она мне, к сожалению, не позволила вернуться в легкую атлетику. Об этом, честно скажу, я до сих пор жалею.

Была бы я с такой головой, как сейчас или даже десять лет назад, наступила бы на эту гордыню ногами и вернулась, перешла бы, наверное, на 400 метров с барьерами. Но, к сожалению, я была дурой.

Я пошла работать в спортивный магазин, а через два месяца — на другую работу. И вот как-то пожаловалась знакомому, который перешел из легкой атлетики в бобслей, что, мол, я офигела уже от скуки. Он ответил: давай к нам, у нас не скучно. А это был где-то февраль-март, то есть уже почти полгода, как я не занималась. Пишу: я не занималась полгода. Он: нет, все нормально, давай приходи. На следующий день опять мне пишет — приезжай на сборы.

В мае пригласили меня, я начала заниматься с ними, они на меня посмотрели. Естественно, полгода простоя давали о себе знать. Мне говорят: даем два месяца на тестирование. Если мы увидим, что у тебя идут результаты вверх, то оставляем. И я продолжала два месяца работать и тренироваться с ними. Через два месяца спрашиваю: я вам подхожу или нет? Мне тяжело и работать, и тренироваться, на ногах целый день... Подходишь, говорят. И я на следующий день написала заявление об увольнении. Окунулась полностью в бобслей, хотя на зарплату меня еще никто не ставил — был известный риск. Но я нашла работу, с которой в тот момент просто повезло: пять дней в неделю, но по вечерам, то есть я утром тренировалась, а вечером с тренировки ехала на работу. Это очень жесткий режим, но я очень рада была вернуться в спорт, рада была тренироваться. Какая атмосфера на сборах, и впереди еще и соревнования! Еще я познакомилась с девочками и поняла, что они на девушек очень даже похожи и ничего там страшного нету...

А еще я очень полюбила штангу! Прямо кайфовала, когда у нас были тренировки со штангой — причем научилась с нуля, потому что

в легкой атлетике этого никогда не делала. В бобслее вообще никто не понимал, как я норматив мастера спорта выполнила. Говорили, ты же ничего не умеешь...

Вот так я начала заниматься в мае 2008 года и меньше чем за год набрала хорошую форму — на Кубки мира не претендовала, но для Кубка Европы — вполне. Я же пришла в бобслей в двадцать лет — это для них еще совсем юниорский возраст. Мне даже говорили — ты слишком молода, не хочешь пойти в скелетон? Не, говорю, головой вперед не поеду. Я лучше буду сидеть сзади и ничего не видеть, «кататься».

— Свой первый спуск помнишь, конечно?

— Это отдельная история. Когда увидели, что у меня все получается, но я еще не каталась (а на трассе нередки случаи, когда у спортсмена с первым спуском все и заканчивается), многие боялись, что первый же спуск меня сломает.

Было дело в октябре 2008-го, на первых серьезных сборах в Сигулде, в Латвии. Я приехала на неделю позже всех команд основных, потому что долго делали визу. Получилось так, что за эту неделю все новички уже прокатились, а я только появилась. Мне говорят: либо пан, либо пропал... и спустили сразу с мужской трассы. Накануне вечером приходим на тренировку, мне тренер говорит: посмотри, откуда ты завтра поедешь. Я смотрю, трасса куда-то резко уходит вниз. Я даже не понимаю — куда, у меня нервный смех... Господи, на что я подписалась, что меня ждет? Это страшно!

Спускаюсь вниз, меня спрашивают: ну что, как? Я отвечаю: видите, у меня немножко нервный смех. Говорят: ну ничего, завтра прокатимся...

И вот я — единственная из новичков, кого пустили сразу с мужского старта. Дали защиту (шлем и хоккейный панцирь на первый раз), объяснили, как сидеть в бобе, рассказали, где тормозить примерно... И вот ощущение: ты стоишь на трассе и вообще ничего не понимаешь. Видишь только, как другие спортсмены, которые катались и даже переворачивались, смотрят на тебя и как бы усмеваются, потому что «мы уже сделали, а ей только предстоит». Для них это такой бесплатный аттракцион, «новое мясо подъехало» — так это называли.

И вот я сажусь в боб. Мы даже не разгоняли его в первый раз — скорость и так будет высокая, а мне бы удержаться в бобе, не то что запрыгнуть на ходу. И тут я понимаю, что выход из боба только на финише, я уже не могу ничего сделать. Ехать нужно было, наверное, минуту, но мне она показалась вечностью. Я за эту минуту вспомнила, кажется, все, что мне рассказывали, все байки за полгода. Это было страшно, я держалась не как учили — так мне было неудобно. Меня высасывало из боба, мне казалось, что сейчас я просто

выпаду. Так адски, казалось, колотило о борта. Я не понимала еще, где тормозить, трассы не знала... Мне, конечно, какие-то инструкции дали, но, можно сказать, ничего не объяснили. Мы уже едем в контруклон, а я только увидела, что пилот разворачивается и тянет руки к тормозу. Я поняла, что, оказывается, уже давно пора затормозить, а боб еще и не думает останавливаться. Напарница начинает меня бить по шлему, а я думаю, что это по бортам меня бьет; она уже бросила управление, начала поворачиваться. Я поняла, что все, схватила, затормозила, вышла кое-как из боба...

Лицо мое, как мне потом рассказывали, вообще ничего не выражало, просто никаких эмоций. У меня начинают спрашивать, что и как, а я пытаюсь шлем снять, говорю, у меня шлем не снимается, снимите мне. Кто-то орет матом: твой боб, ты его должна таскать. А я вообще не понимаю, что происходит... мозг не соображал.

За ужином люди ко мне подходили: «Ну что? Как, понравилось? Остаешься?» Я им что-то отвечаю, а в этот момент у меня мозги, как жернова, перемалывают входящую информацию — о чем меня спросили, что я ответила? А действительно ли это так? Физически почти чувствовала, как мой мозг работает, и, наверное, на пятом вопросе говорю: «Так, все! Отвечу на все вопросы завтра, я не могу, у меня голова не соображает. Мозг такую встряску получил, которую за всю жизнь не получал».

А уже на следующий день я все переварила, осознала, говорю людям: все отлично, мне нравится, все круто, я остаюсь. Следующий спуск был через пару дней, и это был спуск уже с женского старта. А на третий день меня «посвятили» — то есть боб перевернулся. Такие вот получились экспресс-курсы.

Мне повезло. Мы перевернулись мягко, я даже не сразу поняла это. Только когда у меня начало жечь плечо, я поняла, что, оказывается, мы едем, кажется, неправильно, не на коньках. Когда вышла из боба, мне говорят: ну, с посвящением тебя. А я: что произошло? То есть вообще не поняла, как перевернулись.

Потом падений у меня было много. Даже ребята говорили: у нас столько за карьеру не было. Но поскольку первое падение было легким, я не испугалась, осталась в бобслее.

Уже на следующий сбор я поехала как член сборной Москвы. Мне предлагали попробовать пилотировать, но я ответила: давайте я годик откатаюсь, хотя бы разогреюсь, а потом посмотрим, может быть, стану пилотом. Вот на том сборе были, конечно, и ушибы, и падения... тренеры реально думали, что я после этого закончу, скажу: все, ребята, уезжаю домой, но я не стала...

— Приходилось в то время сравнивать бобслей и легкую атлетику?

— Бобслей — это адреналин. Это такой наркотик, хотя и вид мазохизма — то, что мы штангой занимались, что бобы вот эти сами таскали, ведь тяжесть какая. Ну и конечно, сам спуск... Мне нравилось, я кайфовала. Легкая атлетика — это абсолютно другое: да, это скорость, но не та, а здесь именно адреналин. И мне было все равно — я кайфовала от процесса и не готова была из него уходить.

— И вот первые официальные соревнования...

— Это как раз авария. Правда, первые официальные международные соревнования у нас должны были пройти в Австрии. Но за несколько дней до них меня травмировало сильно, и я не могла даже в боб сесть, ногу волочила. И поэтому вместо меня в Австрии поехала другая разгоняющая, которая должна была ехать в Кенигзее, я была там помощником. Тогда тренеры и сказали: раз ты отдыхала в Австрии, поедешь в Кенигзее.

Трагедия случилась 23 ноября 2009 года во время тренировки на санно-бобслейной трассе в немецком Кенигзее. Из-за ошибки арбитра, выпустившего на трассу новый экипаж, не дождавшись финиша предыдущего, произошло столкновение. Боб, в котором ехали девушки, перевернулся, а мужской врезался прямо в незащищенную спину Скворцовой. Другие практически не пострадали, но травмы Ирины врачи поначалу считали несовместимыми с жизнью. Чтобы девушка не умерла от болевого шока, ее ввели в искусственную кому.

— Когда ты пришла в себя после аварии, какие были мысли, как рисовалось будущее?

— У меня был четкий план, что я в бобслее задержусь надолго. Адреналин зашкаливает, спорт опасный, мне нравится. Тем более у нас с возрастом нет проблем, пока ты конкурентоспособен. Думала так: позанимаюсь, зарплата, ипотека, может быть, я замуж выйду — в лучшем случае за иностранца — и, скорее всего, уйду после работать в спортивную сферу — тренером, например, либо в фитнес.

— То есть осознания того, что все рухнуло, еще не было?

— Мне же сразу не говорили, врачи запретили диагноз озвучивать — поэтому первые, наверное, несколько месяцев после комы я твердо планировала в спорт вернуться. Я же к Сочи готовилась, а не к Ванкуверу. Стало быть, думала, у меня еще четыре года. Решила, два года у меня уйдет на восстановление (травма все-таки серьезная, я понимала), а после — еще два года на подготовку к Олимпиаде.

А врачи уходили от ответа. Я спрашивала, смогу ли с переломанными ногами приседать так же, как до травмы, когда сто тридцать килограммов сверху брала. Мне отвечали: давай ты сначала выйдешь из больницы, а потом поговорим. То есть они как бы не отвечали на этот вопрос, им запретили — потому что мысль о спорте меня спасала. Они видели, что я очень хочу вернуться в спорт, меня это

вытягивает, я шла напролом, сносила все. Мне сказали: «С коляской», а я с коляски встала. Мне сказали: «Нога не будет ходить, ее сохранить для симметрии надо», а нога в итоге начала шевелиться, я ее начала чувствовать. Я перла напролом, опровергая все диагнозы немцев. Поэтому, естественно, им запретили сообщать мне полную информацию.

И только, наверное, в конце апреля, в реабилитационном центре, когда я однажды упала и не смогла самостоятельно встать, поняла: это все.

— Как стало приходить понимание, что это конец спортивной карьеры и прежней жизни?

— Да просто так пришло, по щелчку. Конечно, накрыла депрессия, и росло непонимание, что будет дальше. Вызывали психолога — потому что я ушла в себя и не общалась ни с врачами, ни с кем. Вообще я не вылезала из ноутбука и ни с кем не разговаривала долго. Это несколько недель длилось, скорее всего, я так помню.

Когда уже психолог приехала, она тоже меня не сразу смогла растормошить. Она даже думала — все, потеряли. Хуже всего для психолога — это когда пациент уходит в себя, то есть вообще не показывает, какие чувства у него. И если потеряли, его «оттуда» очень сложно достать, и психолог на самом деле очень испугалась.

— И кто больше помог?

— Думаю, командная работа. Психолог сказала: «Ира, ты себе сама психолог отличный». То есть да, я копалась в себе и вытаскивала себя из болота, за уши, за волосы... как могла. В то же время, естественно, окружавшие меня люди тоже старались. Но в большей степени я у себя в голове все прокручивала...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Для того чтобы вытащить себя из психологического болота — нужно сильно дернуть себя за волосы вверх, как Мюнхгаузен. И рывок этот должен быть направлен к цели вне этого болота. Пусть маленькими шажочками, сначала костыли, потом палочка... Но ежедневно, ежеминутно видеть эту цель выше нынешнего положения головы, которая вначале еще в болоте...

Конечно, это проще сказать, чем сделать. Но именно преодоление себя, своей боли делает человека сильнее — не только физически, морально. Начинаешь себе верить, уважать себя, понимать, что пределы — преодолимы. И не останавливаться! Спортсменов этому учит каждодневный труд на тренировках, работа через усталость, боль, через отсутствие видимых успехов. Может, поэтому они побеждают? Сначала себя, потом болезнь, потом — соперника.

— За какие моменты удавалось цепляться, чтобы найти мотивацию начать выбираться из такого положения?

— Нужно было ставить новые цели. При том что цели обязательно должны были быть не глобальные, а те, которые я бы смогла выполнить, потому что уверенность в себе появляется, да и психологически так легче. Первая цель была — встать с коляски. После этой цели — встать на костыли, потом перейти на палочку, потом уже без палочки...

Но вот, как показывает практика, с коляски я встала, с костылей я практически встала, но, к сожалению, без них уже никак. Могу ходить без них на короткие расстояния по дому, по дачному участку, или если я их забыла, могу без них на короткие дистанции, метров пятьсот, наверное, пройти медленно, с отдыхом...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Американский спортивный психолог Лесли

Подлог выделяет пять основных направлений работы психолога с получившим травму спортсменом:

- помощь в формировании реалистичных ожиданий после восстановления: на что он рассчитывает, на что надеется. Проговаривание задач способствует решению следующей проблемы;
- разработки краткосрочных целей в ходе выздоровления. Краткосрочные цели более реалистичны, связанные с этим успехи укрепляют уверенность и мотивируют на дальнейшую реабилитацию;
- повышающаяся уверенность в успехе восстановления помогает бороться со страхами повторной травмы, а также того, что уже никогда не достичь прежнего результата;
- обеспечение внутренней независимости — чтобы спортсмен, опираясь на свои ощущения, сам решал, в какое время и каким способом он сможет (и захочет!) вернуться в спорт;
- поддержание контактов с социумом, с командой — чтобы спортсмен не ушел в себя и свои переживания, постоянно чувствовал свою нужность обществу.

Мой спорт закончился в тот момент, когда столкнулись два боба. Потом мне неоднократно предлагали паралимпийский спорт, я отказывалась: «Нет, бобслей я полюбила настолько сильно, душой и телом, что я никакой другой вид спорта, кроме него, не мыслю, а в бобслей вернуться уже не смогу».

У меня начался новый этап, где я до сих пор не понимаю, что со мной будет, как со мной будет, буду я ходить, не буду. Я этого тогда не понимала, а теперь просто живу практически сегодняшним днем.

— То есть спорта в твоей жизни нет вовсе?

— Первое время была только зарядка, реабилитация была в основном, и все. Потом я много лет не занималась. В доковидные времена, буквально за год до пандемии, я начала заниматься в зале с подружкой. Она тренером работала — я и начала заниматься. Во время пандемии был перерыв, и вот сейчас уже полтора года, как я нашла себе хорошего тренера, это больше лечебная физкультура. Мне нравится заниматься, но это скорее для поддержания мышц в тонусе, для себя и для того, чтобы ходить в горы. Мы с тренером договорились, что месяца за два до моих походов мы с пары раз в неделю переходим на три раза — чтобы подготовиться: больше ходьбы, больше ступенек...

— Неужели после стольких лет преодоления и покорения нет желания каких-то новых — именно спортивных побед?

— Я в горы хожу. В Сочи ездила, в Осетии была, в Германии с друзьями ездили в замки. Это не скалолазание, это не Эльбрус и Эверест — нет. Но для меня — на костылях, особенно когда видишь людей, которые идут здоровые, и то помирают... А тут на их пути встречается человек, который идет вверх «на четырех ногах». Для меня это тоже своего рода преодоление.

— А аналитика, просмотр, спортивное комментаторство и так далее?

— Честно скажу, что спорт ушел вместе с той аварией. После этого был просто шлейф, на несколько лет. Сейчас я вообще никакого отношения к спорту не имею. То есть моя фамилия только об этом напоминает. Когда я проходила стажировку на телеканале, мы ради практики брались читать обычные новости. У меня получалось даже лучше их озвучивать, чем спортивные. Но только я заикнулась — может быть, мне попробовать пойти на обычные новости — московские, городские, мне сказали: твоя фамилия ассоциируется со спортом, поэтому тебя возьмут на спортивные новости, не на обычные. По правде говоря, было обидно. У меня мозги-то, наверное, не просто как у спортсмена. Это была уже, наверное, та точка, после которой я спорт только в штыки воспринимала.

— Ну хотя бы на уровне зрителя...

— Я как зритель первое время не смотрела ничего. Мне было больно. Максимум — трансляции с Олимпийских игр. Если я была в гостях, естественно, друзья смотрели, и мне приходилось вместе с ними. Наверное, последние года четыре я уже отношусь к этому спокойно, могу включить какой-нибудь спортивный канал. Показывали чемпионат России по скелетону, я смотрела. Конечно, не все фамилии мне знакомы, но мелькали лица тренеров, которых я знаю, — то есть я с удовольствием посмотрела, но никакой ностальгии при этом не испытала.

— Из чего состоит твое «сегодня»?

— Мои планы часто расстраиваются, разбиваются словно о скалы. Допустим, у меня были планы на поездки. В итоге две внеплановых операции на пятках, которые посадили меня дома. Я тренироваться не могла, никуда не поехала и провела весну, лето и осень в квартире. Я уже, честно говоря, боюсь загадывать какие-то масштабные вещи. Спортсмены, они ведь суеверны. Вот у меня со спорта и осталось. На данный момент мне опять можно на ногу наступать. Врач, конечно, против моих походов в горы, но я настаиваю — ладно, говорю, схожу в горы, а потом лягу на операцию, поэтому хочу опять летом в Осетию поехать.

А по поводу работы... мне предлагают вести мотивационные лекции, я не отказываюсь. Это своего рода работа, мне интересно, мозги работают, а если это людям полезно, значит, все правильно. Хочу обучаться, наверное, в этом направлении.

— Есть ли обратная связь?

— Судя по вопросам, которые задают (меня еще выхватывают вне аудитории), связь есть. Подходят, благодарят за опыт. Иногда говорят: мы не понимаем, что нам нужно, что мы хотим. А благодаря вам мы осознали, что самую сложную жизненную ситуацию, оказывается, можно решить. Это, конечно, самый класс.

Недавно выступала в Сочи — люди реально подходили со слезами на глазах после моего выступления. Самые обычные люди, которые шли на лекцию, не зная еще, какие будут спикеры. Были студенты и школьники, было мое поколение, были более взрослые люди...

Лично мне проще, наверное, с аудиторией сорок плюс, хотя мне и с молодежью комфортно. Я такой «хамелеон», и мне это говорили и психологи, и мои преподаватели: ты в любую компанию можешь влиться и при этом даже не мимикрируешь. И всегда либо промолчишь, но тебе будет интересно, либо будешь тему поддерживать. Единственное, с кем мне тяжело, — это с детьми. Вот здесь я полный профан.

Я очень долгое время не принимала эту свою «розовую справку» про восемьдесят процентов инвалидности, и нигде ее показывала. До 2015 года, хотя получила ее в 2010 году — то есть я пять лет себя обманывала. Точнее, пыталась уводить себя от мысли, что я инвалид. Парковалась на обычных местах и не говорила никому, что я инвалид, — не могла это принять. Тянулась исключительно к здоровым людям.

Когда в реабилитационном центре лежала, познакомилась со многими ребятами-колясочниками: замечательные люди, с отличным чувством юмора. Я с ними проводила время, но больше тянулась к здоровым — потому что они шли, и я за ними. Да, я помираю, на костылях мне сложно, а я все равно иду за ними.

Но они мне пытаются помочь, а я — ни в какую, чуть друзей не потеряла в тот момент. Почему? Потому что у них первая мысль о том, что надо помочь: она на коляске, она на костылях... А меня это бесило. Что я, беспомощная? И в итоге в какой-то момент говорю: давайте так, если мне понадобится помощь, я вас о ней попрошу. Если нет, значит, я справлюсь сама. Доходило до того, что ребята просто забывали, что я на костылях, брали мои костыли и шли. Потом останавливались: ты что стоишь?

Когда в компанию к нам вливались новички, у них сразу: ой, наверное, ей надо помочь... Друзья же говорили: сама справится, пошли. То есть вот это барахтанье, наверное, меня тоже спасло — я именно тянулась к ним. Я не хотела, я отталкивала мысль об инвалидности.

Только в 2015 году, когда уже дошло, что, оказывается, розовая справка все-таки дает привилегию бесплатной парковки и каких-то иных благ, я начала ей пользоваться аккуратно. Сейчас я на нее смотрю практически: мой пропуск без очереди в аэропорту, мой бесплатный пропуск в галерею...

Если раньше меня это как-то смущало, то сейчас я спокойно говорю: да, я инвалид, у меня и справочка есть. Ну то есть уже совсем по-другому отношусь. Я долго над этим работала. Я себя ломала, очень сильно ломала. Уходила даже в алкогольный запой. Это было особенно остро за неделю-другую до даты аварии — крышу сносило, даже никто из близких это не видел. Единственная подруга, которая знала, она говорила: на день рождения я тебе подарю кодирование. Это было очень сложно. Мне казалось, что я никогда не выйду из этого состояния: что я инвалид, что я монстр Франкенштейна — не могу надеть юбку, платье; не могу пойти куда-то, не могу покататься на велосипеде, не могу побегать...

А еще мне сны снились и до сих пор снятся, где я бегаю. Я до сих пор помню, как двигается нога, как она здоровая выглядит. И ты просыпаешься и понимаешь, что не хочешь просыпаться, ты здорова во сне. То есть приходилось себя ломать. С психологом я уже не работала. Так получилось... Какие-то паблики читала психологические, подписана была на блогеров, общалась с людьми старшего поколения, даже, бывало, с более серьезными проблемами со здоровьем, чтобы как-то понимать, что со мной все в порядке.

Я на протяжении десяти лет вытаскивала себя, поэтому я соглашалась на все мероприятия: хотела не хотела... надо было себя утешить. Со стороны это видится — вот она улыбается, все классно...

На самом деле нет, я сама себя вытаскивала чем-то из серии «суицид — это грех, я не могу». А раз уж ничего больше не получается, и ты живешь, то, значит, надо к этому как-то приспособиться. Допу-

стим, нога у меня в два раза тоньше, но вы же меня видели в джинсах — это потому, что я ее оборачиваю поролоном, сама придумала эту технику, оборачиваю ногу, благодаря этому могу носить платье, юбки... Да, не коротенькие, не тонкие колготки, но плотные, но ведь это тоже победа, что я не в объемной одежде. После аварии ходила пять лет практически в одежде, которая на два размера больше, для двадцатилетней девушки это психологически очень сложно, а сейчас я делаю эту конструкцию и понимаю: боже мой, отлично, я же могу носить джинсы. Кто меня пять лет спустя увидел в джинсах, хором удивлялись: мы тебя в джинсах и не видели! Так я их и не носила...

В моем гардеробе появились теперь платья, юбки, брюки... Это тоже как бы откровенное окрыление, но опять же мне для этого понадобилось пять лет, чтобы я увидела поролон и придумала, что с ним можно сделать. То есть вот такими вот маленькими зернышками...

Я очень сильно стеснялась костылей, думала, ну как можно сделать так, чтобы убрать это, в итоге решила их покрасить. Автомобильного мастера обычного нашла, мы их покрасили, сделали граффити. И я гордилась новыми костылями, и когда я куда-то приходила, готова была их всем показать: посмотрите, какие классные костыли, ни у кого таких нету!

То есть опять же психологически я преодолела свой комплекс, связанный с костылями, где-то на вечеринке, где девушки такие красивые. Я, наоборот, сделала так, что я ими гордилась — у вас, остальных, ни у кого таких костылей нет, это сделано чисто для меня. Потом я их утопила. Сейчас мы с друзьями уже обсуждаем, что еще придумать. Карбоновые, может быть, сделать, суперлегкие? У меня уже несколько видов костылей. Одни домашние, другие уличные. Таким образом, на то, чего я стесняюсь, я старалась посмотреть под другим углом. У монеты две стороны; я вижу только одну, а надо посмотреть, может быть, и с другой. В принципе именно это я тоже стараюсь людям донести, когда что-то рассказываю.

Я инвалид второй группы, я не знаю, что у меня впереди в жизни, и мои планы рушатся конкретно... А с другой стороны, смотрите, я все время варилась только в спорте: тренеры, тренировки, сборы, соревнования, и все. И у меня такие же были все знакомые. А сейчас у меня знакомые — журналисты, актеры, артисты, военные, дипломаты — кого у меня только нет благодаря аварии! Я бы не встретила с этими людьми, не познакомилась, останься я в спорте. У меня как шоры были... и, получается, эта авария открыла мне очень много иного. Я бы никогда не подумала, что смогу стажироваться на телевидении, я камеры до сих пор боюсь, и всю жизнь боялась, а тут сразу стажировка. Я бы никогда не узнала, что, оказывается, могу

в принципе гладко писать тексты, говорить грамотно. Опять же об этом узнала после аварии, когда встретила с профессионалами, и, если бы не авария, мы бы сейчас не рассказывали мою историю для книги.

Я стараюсь смотреть на монету с разных сторон. А кто-то смотрит только на одну ее сторону, видит только орла и думает, что выхода нет. Но ты возьми и переверни ее — там решка, ты просто должен взять и перевернуть эту монетку. Не все могут додуматься до этого, хотя это элементарно. Я не говорю, что это плохо, или осуждаю, нет! Я не знала, что так можно было. И удивляюсь: почему я до этого раньше не додумалась?

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА В последнее время спортивные психологи развивают теорию посттравматического роста успешно пережившей тяжелую травму личности — расширения возможностей по преодолению жизненных трудностей.

В ходе посттравматического роста возможно осознание:

- своей внутренней силы, того, что человек сильнее, чем думал. Ощущение себя субъектом, а не игрушкой высших сил, как спасшегося, а не пострадавшего;
- новых возможностей — развития новых интересов, начала новой карьеры, которая не рассматривалась бы, если бы не произошло травмирующее событие;
- ценности жизни — когда из-за того, что произошло, человек начинает воспринимать жизнь как дар, как второй шанс, которым следует дорожить;
- духовных изменений — травма может подтолкнуть к большей осознанности, мудрости, перестройке моральных, ценностных, духовных ориентиров спортсмена;
- необходимости более тесных человеческих контактов с близкими.

История Ирины Скворцовой показывает, что это вовсе не отвлеченная теория. Сильный, успешно справившийся с духовными и физическими последствиями травмы спортсмен становится более интересной, гармоничной личностью.

Шамиль Тарпищев:

Комментировать этот рассказ о трагедии, случившейся с этой девушкой, с общепринятой точки зрения невозможно.

Ирина Скворцова, человек, в расцвете сил оказавшийся в инвалидной коляске и сохранивший любовь к жизни, уже совершила подвиг. Самопожертвование воспитывается спортом, благодаря ему в кровь и плоть впитывается трудолюбие, когда ты пере-



ступаешь через себя, чтобы совершить максимум возможного. Я уверен, что именно благодаря спорту она подняла себя с инвалидной коляски и вернулась к активной жизни.

Ира Скворцова — Человек с большой буквы. Все качества, которые она приобрела в своей спортивной деятельности, сработали после ужасной травмы. Они помогли ей не сломаться и продолжить жить. Жить полноценной жизнью, найдя варианты, которые ее подняли и в психологическом плане, и в какой-то степени в физическом. Такие люди заслуживают памятника при жизни. Я хотел бы сказать о значении существования на пике эмоций — как в лучшем, так и в худшем смысле. Ирина благодаря им не ушла в свое время из бобслея. Есть такое понятие — зависимость от адреналина. Кем-то он воспринимается как допинг, как наркотик. Что естественно, потому что гормон вбрасывается в кровь. Организм так на него реагирует. Я любил, когда против меня болели. Меня это заводило, я становился злее. Хотя, казалось бы, человека такой негатив должен ломать. А я играл еще лучше. Можно назвать это духом противоречия: ах, вы делаете так, а я сделаю иначе.

Эта дикая скорость в ледяном желобе, захватывающее чувство опасности вызывают быстрый адреналин. Многие могут сломаться, а она не сломалась благодаря воспитанию своих внутренних доминирующих качеств.

Ирина говорит: «Психолог не помог, ушла в себя». Значит, он ей не подошел, не на то направлял. Те ресурсы, которые в ней были заложены, — он их не достал. Но Ирина справилась сама.

И невзирая ни на что она осталась великой.

Подвиг жизни, подвиг настоящего Человека, большого спортсмена — так я эту историю назвал.

Страсти по биатлону ВАЛЕРИЙ ПОЛЬХОВСКИЙ

Валерий Николаевич Польховский родился 11 июля 1953 года в городе Чулым (Новосибирская область). Заслуженный тренер России. Воспитал олимпийского чемпиона Сергея Булыгина.

С 1987 по 1991 — тренер юниорской сборной СССР.

С 1993 по 1998 — тренер мужской сборной России.

С 2001 по 2007 — главный тренер женской сборной России.

С 2012 по 2014 и с 2020 по 2022 — старший тренер сборной России.

В разное время работал со сборными Китая, Белоруссии и Казахстана.

Общий стаж работы Валерия Польховского в национальных сборных более 30 лет — по этому показателю ему нет равных в стране.

Валерий Польховский — непререкаемый авторитет в отечественном тренерском цехе. Для читателей нашей книги он рассказывает о своих воспитанниках и подопечных, о психологических приемах и находках.

— Первой моей рукотворной звездой стал Сергей Булыгин — в самом начале моей тренерской карьеры он пробился в юниорскую сборную. Это был 1982 год. Для меня (и тренеров сборной тоже) было очевидно — свой потенциал (а уже в 1983 году его рассматривали исключительно как кандидата в олимпийскую команду) он способен реализовать за счет повышения скорострельности. Что делать? Решили максимально взвинчивать темп стрельбы на тренировках. Тренеры сборной ему делали замечания, но он продолжал действовать по привычке. Тренировки — это одно, а как быть со стартами? Решили главный эксперимент поставить на отборочных соревнованиях. Выглядело это так — индивидуальную гонку работает как привык, а спринт — в экспериментальном темпе.

Реализуем замысел. На первой стреляет четыре рубежа две минуты и занимает второе место. На спринте — семь кругов штрафа — про занятое место и отставание лучше не вспоминать. Владимир Вениаминович Иерусалимский (патриарх тренерского цеха в биатлоне. — *Ред.*) после той гонки специально вызвал меня на разговор — что, мол, происходит?

Я, понятно, утешал мэтра: Владимир Вениаминович, мы разберемся... Но при этом мы продолжали делать по-своему. Цель ставили — не решать текущие задачи, а готовиться к большим стартам — чемпионатам мира, Олимпийским играм. То есть мы заранее разрабатывали тактику психологической подготовки, зная, против кого придется биться на больших стартах.



Жизнь показала, что мы действовали правильно — тем более что к Олимпийским играм 1984 никто из соперников Булыгина еще не успел толком изучить — мяч был как бы «на нашей стороне».

В Сараево Сергей был поставлен на заключительный этап — вместе с Франком Ульрихом, сильнейшим биатлонистом мира на тот момент. Своих товарищей он просил лишь об одном: привезите мне секунд десять — пятнадцать преимуществ. И он их получил! А дальше все как по писаному — прийти на огневой рубеж и начать стрелять первым, чтобы пришедший за тобой соперник видел, что ты уже закрыл мишени, а ему еще только предстоит. Выработанная на тренировках уверенность обращалась для него глотком свежего воздуха в гонке! Он знал про свою заготовку и думал о ней, а не смотрел, что предложит соперник, — вел свою игру. И Ульрих попался на этот прием — увидев, что мишени быстро закрываются, стал торопиться, стрелять не в своем темпе и зашел на штрафные круги. То есть психологическую дуэль он выиграл, но этот выигрыш тренировался еще в юниорском возрасте.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Важно, что тренер и спортсмен не сдались под влиянием негативного сиюминутного результата. Они настойчиво продолжили внедрять новую стратегию проведения гонки, и со временем биатлонист научился быстро закрывать мишени. Увы, далеко не всегда удастся переубедить опытного, сложившегося спортсмена изменить что-то в привычном исполнении. Для этого тренер должен обладать высочайшим авторитетом, способностью преодолевать давление коллег и руководства. Второй важный психологический момент — воздействие твоего результата на противника, создание своей стрельбой стрессовой ситуации, искусственного дефицита времени. Неудивительно, что, оказавшись под давлением, немецкий биатлонист стал совершать ошибки.

Следующий случай психологической игры в моей тренерской карьере произошел в 1994 году на Олимпиаде в Лиллехаммере. Гонка на двадцать километров. Сергей Тарасов — чемпион. Сергей Чепиков с пятью минутами штрафа, восьмой результат, стоит со слезами (считался ведь фаворитом). Прямо до такой степени! После гонки все в вакс-кабинке собрались — радость, эмоции, Тарасова на руках качают, а Чепиков сам не свой — а ведь впереди еще спринт и эстафета.

Я напрягся... Подумал — как могу помочь? Ну и буквально что за пять секунд придумал, то и выдал. Говорю: «Сергей, ты помнишь, чему тебя учил твой первый тренер, когда ты первые шаги в биатлоне делал, когда винтовку в руки взял?..»

— Помню, — говорит.

— Вот завтра на тренировке вспомни это все, проработай и сделай то, чему тебя учили в детстве.

Так мы с ним договорились — никто об этом не знал. На следующий день тренировка прошла. Я после тренировки спрашиваю: «Сергей, как самочувствие?» — «Все нормально, — отвечает, — со стрельбой все хорошо».

Еще через день — спринтерская гонка, два нуля, олимпийский чемпион.

Помог ему мой совет или нет — не знаю. Думаю, сошлись разные факторы, но человек сумел отмести все лишнее, вспомнил азы, сосредоточился на работе, убрал мишуру и нервы, занялся тем, что он может и умеет. Конечно, без уже имевшейся у Сергея базовой работы все это не помогло бы, но прием сработал, и в дальнейшем я еще несколько раз применял его.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА В данном случае тренер использует прием работы с психологическим временем. В настоящем у биатлониста — переживание обидного поражения. Видя это, Польховский отсылает его разум и чувства в прошлое, в светлое детство. Можно предположить, что в детстве у талантливого Чепикова все получалось — и требования детского тренера он выполнял легко и успешно. Зарядившись уверенностью прошлого, спортсмен перенес ее в настоящее, с ней вышел на следующий старт и победил! «Помнить себя лучшего» — один из важнейших девизов, которыми спортивный психолог должен делиться с подопечными. Именно в прошлом успехе лежат корни настоящей и будущей уверенности.

Так же было с Максимом Максимовым на летнем чемпионате страны в сезоне 2013/14 (он к тому времени уже трехкратным призером чемпионатов мира был). Только прием был несколько иным. Я предложил ему на рубеже самому с собой разговаривать, чтобы уйти мысленно в работу и отвлечься от внешних факторов. Так делал и на пристрелке, и в гонке — буквально приходил на огневой рубеж и сам с собой вел диалог: «Щит номер пять... лег правильно... локоть поставил правильно... изготовился...» То есть за этим своим разговором он забывал про все внешние факторы. Два нуля в спринте — победа в гонке.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Общее в приведенных тренером примерах — в переключении фокуса внимания. Только в случае с Максимовым речь идет не о путешествии во времени, а об уходе

от переживаний стресса — в процесс, в операционную часть деятельности. Если при переживаниях доминирующим полушарием является правое, то при проговаривании действий на первый план выходит полушарие левое, рациональное. В результате вместо бури эмоций — хладнокровное безошибочное оперирование винтовкой.

В 1996 году наша мужская сборная добилась самого громкого успеха на чемпионатах мира — три золотые и три серебряные медали. Тридцать лет прошло, а такого не повторил никто. Там еще важно было, что чемпионат проходил в немецком Рупольдинге, а сборная Германии тогда была грандом мирового биатлона (норвежцы еще только-только голову поднимали, во Франции или Швеции вообще никого еще заметно не было) — дома от нее ждали только победы.

Секрет той победы опять же во многом прятался в области психологии. Материально-техническая база сборной в те годы была почти никакая — добиваться успехов и этим зарабатывать себе хоть что-то на жизнь могли только победами, ради которых надо было тренироваться и тренироваться.

Нашему с Валерием Хованцевым тандему удалось хорошо подготовить команду как физически, так и психологически. Была практически искусственно создана внутренняя борьба между спортсменами — здоровая конкуренция.

Доходило до того, что на тренировках подъезжал, скажем, Драчев (лидер команды, завоевавший в том сезоне Кубок мира — последний в истории нашего мужского биатлона):

— Где Тарасов?

— Не знаю, наверное, на круг еще поехал.

И Володя отправлялся катиться еще круг. Через пять минут с таким же вопросом появляется Тарасов.

— Драчев круг катит? Я тоже поеду...

То есть сложилась такая конкуренция, что люди буквально забывали, не замечали порой соперников — важно было быть лучше товарища по сборной. Те, кто послабее, не выдерживают конкуренции и отходят. Берешь в личной гонке один запасной патрон — ты уже не в эстафете! — вот до чего доходило соперничество. Каждый знал, что может и должен дать лучшим. Такая атмосфера не может удерживаться долго, но замечательный сезон 1995/1996 она нашему биатлону подарила.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Польшовский описывает весьма опасный, обоюдоострый психологический инструмент — конкуренцию внутри команды, создание индивидуальных вызовов каждому

из ведущих подготовку. Справедливо указывая, что «такая (конкурентная) атмосфера не может удерживаться долго». В случае если у тренера есть два равноценных состава, такой подход позволит отсеять слабых. Но если запас сил лидеров не столь велик, возможно раннее психическое выгорание конкурирующих на тренировке спортсменов. Оно может их заранее выхолостить — и на соревнованиях не хватит огня, психологической свежести. Так что применять этот прием следует с ювелирной точностью, четко осознавая актуальное состояние каждого.

Метод, опробованный Чепиковым и Максимовым, я применял не на них одних, конечно, — просто это самые известные болельщикам фамилии. Прием зарекомендовал свою пригодность в 2013 году, когда я стал советником президента СБР и мне доверили вести группу спортсменов. Среди них был Антон Шипулин, который к тому времени уже был безоговорочным лидером сборной.

Он тоже «разговаривал с собой» — причем мы с Николаем Лопуховым буквально заставляли его на тренировках вслух все проговаривать: пришел на рубеж, щит номер десять, встал на колено, лег, ветер справа, проверяю изготовку, начинаю работать... и все до мельчайших деталей. Цель та же, что и двадцать лет назад, в 1994-м, — отвлечь от собственного куража, от атмосферы вокруг (тем более информационное поле перед домашней Олимпиадой не шло ни в какое сравнение с тем, что было в Лиллехаммере), уйти в работу.

В итоге во время олимпийской эстафеты, идя на последний рубеж, он вышел вперед — хотя все комментаторы и журналисты вот уже лет двадцать твердят лишь об одном: нельзя ускоряться перед огневым рубежом, поскольку это чревато промахами. Зрители буквально замерли. А Антон это намеренно делал — он занимал первый щит для того, чтобы не видеть, как стреляют соперники.

«А дальше я сделал то, чему меня учил Валерий Николаевич Польшовский», — буквально так Антон сказал после эстафеты на телекамеры Дмитрию Губерниеву.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Тренером использован тот же прием переключения с переживаний на процесс, подкрепленный суворовским «тяжело в учении, легко в бою». В соревновании спортсмен разумно рискнул — и выиграл. Уверен, риск Шипулина был контролируемым, заранее просчитанным, рациональным — то есть, можно сказать, «левополушарным».

Мой приход в женскую сборную летом 2001 года пришелся на довольно непростой и для меня, и для команды момент. Для меня —

потому что никогда прежде я с женщинами не работал и, кроме того, у меня был уже двухлетний перерыв в практике. Для женской команды — потому что все вокруг, от руководства до соперников, понимали, что команда по составу очень сильна и от нее наверху ждали только побед, а победы эти в 2000 и 2001 годах давались очень тяжело — особенно в личных гонках.

Борьба была, но почти в каждой гонке чего-нибудь не хватало. Переломить это «что-нибудь» было непросто — к тому же первым же нашим турниром стали Олимпийские игры. Победа Ольги Медведцевой в гонке преследования, конечно, вдохнула уверенности во всю команду. Тем более что в первой олимпийской гонке она, промахнувшись дважды на последнем рубеже, вместо победы осталась вовсе без награды. В общем, первый сезон с командой прошел в целом успешно, но чемпионат мира в Ханты-Мансийске предъявлял особые требования. Это был первый в истории чемпионат мира по биатлону, проходивший на территории России, — зрительский и политический ажиотаж был просто невероятным, в чем-то даже более взыскательным, чем Олимпийские игры.

Мы понимали, что можем бороться за медаль любого достоинства. Но начался чемпионат очень непросто. В спринте — ничего. В гонке преследования — бронза у Светланы Ишмуратовой. В индивидуалке — снова мимо пьедестала... И все это на фоне того, что на этапах Кубка мира команда выступала просто здорово — практически все девчонки были на пьедестале в личных гонках, из семи эстафет в сезоне выиграла четыре. В Ханты-Мансийске же расклеилась и наш лидер — Ольга Медведцева, и подававшие большие надежды Анна Богалий и Ольга Зайцева были на себя не похожи. Надо было как-то приводить команду в чувство перед эстафетой.

В принципе мы перед каждой гонкой говорили примерно одно и то же: сегодня не надо прыгать через голову, каждый должен делать свою работу и показать лишь то, на что способен. Старались как-то уводить в сторону эмоции и давление со стороны руководства и болельщиков. Я говорил так: вот представьте, что на производстве большой праздник — играет музыка, повсюду плакаты развешаны, украшения... но станки-то все те же, и руки те же, и товарищи по цеху такие же...

К эстафете в Ханты-Мансийске мы готовились, можно сказать, весь сезон. Кубковый этап, словно нарочно, выдался богатым на эстафеты — на семи из девяти этапов бегали эту дисциплину (на моей памяти такого больше не было никогда). Так вот, ни в одной из семи гонок мы не повторились с составом четверки — соперники просто не могли составить представления о том, каким составом мы победим на чемпионате мира. Чемпионат мира, между тем, складывался

так, что Ольга Медведцева выпадала из обоймы — в то время как еще за неделю до старта мы планировали ее на четвертый этап.

Ольга, надо сказать, сама подошла и сказала, что состояние у нее неважное и она боится подвести команду. Тут же возник план поставить на завершающий этап Светлану Черноусову. Она, кстати, морально тоже не вполне была готова — хоть и была на тот момент уже чемпионкой мира как раз в этой дисциплине (в 2000 году, когда вот так же вышла на замену). Но тут она попросту перепугалась, потому что четвертый этап — ответственность какая... Но мы с ней правильно поговорили, подключили личного тренера, и Света довольно быстро взяла себя в руки. В общем, мы заявили ее на четвертый этап. Интересно было после... Медведцева, оказывается, думала, что Польшовский будет ее уговаривать — так, по крайней мере, мне сообщали. Я между тем уже твердо понимал — она просто не готова. Сезон заканчивался, вторая половина выдалась тяжелой, и она была уже почти пустой.

Ну а эстафета... уже после второго этапа стало очевидно, что победы мы отдать не должны. И вопрос не в мотивации — вопрос, скорее, в той внутренней свободе, которую почувствовали спортсменки. Итог той эстафеты — победа, Черноусова финиширует с флагом, в Ханты-Мансийске и на всей нашей биатлонной улице праздник, у команды вырастают крылья, и в заключительной гонке чемпионата мира масс-старте Альбина Ахатова и Светлана Ишмуратова берут золото и серебро.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Существует такой штамп: мол, дома и стены помогают. А Польшовский, наоборот, справедливо акцентирует внимание на эмоциях и давлении, которые были со стороны руководства и болельщиков. Дома выступать зачастую труднее — оттого так раскрепостила команду первая победа в эстафете. Следующий важный момент тренерской работы — психологически верный выбор состава четверки на эстафету. Далеко не всегда индивидуально сильный спортсмен хорош в команде. И наоборот, не самый сильный может куда лучше выступать в окружении партнеров. Польшовский рискнул заменить неуверенного в себе, колеблющегося лидера на «командного игрока». При этом верно отмечает, что лидер пытался переложить часть ответственности на него, получить индульгенцию, предположительно рассчитывая оправдываться в случае неудачи примерно так: «Вы же сами меня уговаривали, а я вам говорила, что не в порядке. Какие теперь ко мне претензии?»

Тренерская работа (важная ее часть) — дать возможность спортсмену найти собственные пути, чтобы он не замыкался в своих про-

блемах и трудностях, чтобы не ставил перед собой гигантских и невыполнимых задач. Спортсмен должен получать простые и понятные задачи на текущий момент: что он должен сделать сегодня, чтобы не подвести команду и тренера. Нужно уверенно объяснить, проработать вопрос нервов. Взять хотя бы Дмитрия Васильева — двукратного олимпийского чемпиона, который в эстафетах бегал первый этап. Он был всегда настолько готов к работе, что в любой момент своей гонки понимал, что происходит с ним и вокруг. Скажем, он точно знал, что должен первым прийти на рубеж и первым сделать выстрел. Дима Васильев ложился и стрелял первый — это слышали соперники, и многие из них начинали торопиться и совершали ошибки.

Второй важный момент, который мы отработали к сезону 2002/2003 (и этот принцип выдерживали на протяжении всего олимпийского цикла) — простые и понятные критерии отбора, причем не только в сборную, но и на каждую гонку. Просто прояви себя, и ты стартуешь в следующей гонке — никакого предвзятого отношения. Более того, тренеры могли спортсмену объяснить — почему его взяли или, предположим, нет.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Казалось бы, как все просто объясняет тренер, давать «простые и понятные задачи на текущий момент». Но как же это непросто... Во-первых, это требует от наставника умения кратко и понятно объяснить сложные вещи. Не всякий тренер на это способен, тонут некоторые в многословии, терминологии. Чего уж говорить про известное «пока объяснял, самому стало яснее».

Ставить задачи именно на текущий момент, двигаясь к большой цели маленькими, зато точно достижимыми шажками — словно альпинист, восходящий на гору. Не торопиться, не прыгать через ступеньки с риском соскользнуть вниз под давлением обстоятельств, а каждый раз терпеливо, твердо закрепляться на достигнутой высоте.

К примеру, уже в сезоне 2003/2004 в сборную попала Наталья Гусева. Попала быстро и в то же время вполне логично. Все началось в Уфе на летнем чемпионате страны. Беговая гонка, кроссом (тогда еще проводили в таком формате). Смотрю, бежит крупная девочка, и бежит очень быстро — трудно было не обратить внимания. Кто такая? Наталья Гусева из Санкт-Петербурга. Интересно стало — пригласил ее на заключительный сбор, и она с порога сумела доказать, что готова для сборной, что есть очень большой потенциал, который нужно реализовать. Конечно, для нее стало огромным стимулом, что она попадает в сборную — совсем иные условия, определен-

ные возможности с экипировкой, с восстановлением и так далее. Прогресс оказался таким бурным, что, заняв в своей первой гонке 52-е место, она стала резко прогрессировать. Через шестнадцать дней после своего дебюта на Кубке мира она стала победительницей спринта — притом на одном из «королевских» этапов — в итальянской Антерсельве.

У Натальи была очень сильная психика — и потому работать с ней психологу просто не было необходимости. Она боец, она борьбу любит, может бороться до конца и не опускает руки. Скажем, в 2006 году она отобралась на Олимпийские игры — в строгом соответствии с принципами отбора. В олимпийском Турине ко второй гонке мы остались без Ольги Медведцевой, и потому состав на эстафету пришлось определять прямо на месте. Кандидатов на позицию в эстафете было двое — Гусева и Богалий. Наталья хорошо выступала в сезоне (выше Богалий шла и в тотале, и по результатам), но мы понимали, что, конечно, надежнее сработает Богалий, потому что у Натальи это первые Олимпийские игры, а Аня уже в 2002 году выступала. Проводим официальную тренировку перед эстафетой, а после проводим контроль — кто побеждает, тот бежит. В общем, провели короткую тренировку с четырьмя, в которой выиграла Анна. Абсолютно доверительные отношения — спортивный принцип победил, и мы поставили Богалий. Олимпийскую эстафету выиграли, использовав на четверых два дополнительных патрона (этого рекорда до сих пор никто не побил). А Гусева, к слову, в послеолимпийском сезоне (тогда из команды разом ушли пять олимпийских чемпионок) стала лидером сборной, и ее медаль в спринте на чемпионате мира — она дорогого стоила, учитывая смену поколений и все такое.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Простые и понятные критерии отбора...

Как же часто у нас, сначала огласив эти самые простые и понятные критерии, потом делают из них многочисленные исключения. Создавая спортсменам уже перед соревнованием неизбежную нервотрепку — с обидами, скандалами, тем самым выгоранием еще до старта.

Выдержать провозглашенные принципы — это требует от тренера огромной психологической устойчивости, веры в себя. Многие наставники, отлично владея искусством подготовки, неспособны обосновать и защитить свой выбор... Не с этим ли связаны нынешние проблемы нашего биатлона?

Раз уже коснулись Анны Богалий, расскажу подробнее о ней. Она человек, для которого вообще нет авторитетов. Этого нельзя воспитать; таким, на мой взгляд, можно только родиться. Вот Бога-

лий такой и родилась. А такого человека, чтобы заставить прыгнуть выше головы, надо раззадорить, вывести из себя. Вот и в том отборе 2006 года — когда Богалий поняла и почувствовала, что тренеры ее в очередной раз проверяют, она так завелась, что не только здорово в эстафете выступила, но уже после Олимпиады еще и золото чемпионата мира в смешанной эстафете завоевала.

Вспоминаю и такой случай, связанный с Аней, — это подготовка уже к следующей Олимпиаде, сезон 2009/2010. Она ведь пробилась в состав (да какой состав!), находясь, по сути, даже не в декретном отпуске, а будучи кормящей матерью. Еще беременной она твердо знала, что вернется в биатлон — притом в олимпийский сезон, и надо будет как-то в состав отбираться — ни больше ни меньше! До последнего каталась на лыжах, даже на девятом месяце, кажется. Мы с ней заранее договорились, что после рождения ребенка она начнет ежедневно делать заданное количество изготоек (положение тела при подготовке к стрельбе. — *Ред.*) — от пятидесяти до ста пятидесяти в день. В итоге вся эта незаметная вроде работа привела ее к попаданию из резервной команды в олимпийскую сборную. У нее ведь, по сути, был единственный шанс попасть в основу — на заключительном декабрьском этапе, куда она приехала с этапов Кубка IBU (Международного союза биатлонистов. — *Ред.*). Было три гонки — она заняла последовательно шестое, второе и третье места, и вопрос с попаданием в состав основной команды был решен.

Вот еще яркий пример мотивации Богалий. В сезоне 2003/2004 годов она, единственная в женской команде, бегала на лыжах «Росиньол» (в тот сезон лыжи этой марки очень хорошо работали — неслучайно на них стояли многие лидеры мирового биатлона). В то же время это был уже четвертый ее сезон в составе основной сборной, а никаких впечатляющих личных результатов она не показывала, а главное, стрельба в гонке у нее никак не могла стабилизироваться. И вот первый январский этап, завершающий этап подготовки к чемпионату мира в разгаре. Бежим спринт — десятое место с одним промахом, бежим преследование — семнадцатое с пятью... Вызываю ее на беседу. Говорю прямо — с такими результатами и с такой стрельбой все равно на чем бежать, и если она в ближайших гонках не покажет результата, то на следующий сезон мы ее с «Росиньола» уберем — пусть другие шанс получат. У нее слезы на глазах — мне даже жалко ее стало. Что ж я наделал, думаю — она теперь ночь спать не будет. А она со слезами вышла на масс-старт и одержала первую в карьере личную победу! Потом еще на чемпионате мира три медали взяла! И вот тогда я окончательно понял — с ней более рабочего способа нет, я, может, по-человечески неправ, но стране нужна медаль, а ей нужно утвердиться в команде.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Мы часто говорим о чемпионском характере, об оптимальном боевом состоянии. Одним, чтобы хорошо выступить, нужно создать психологический комфорт, особые условия. Но есть и те, кому, чтобы по-настоящему проявить себя, нужен вызов, давление. Именно тогда они выжимают из себя последнее, используют все психофизиологические ресурсы. Это и есть характер чемпионов, они всегда способны еще прибавить, когда «очень надо», когда другого выхода нет. Не всегда они самые талантливые технически, но талант проявления сверхусилий им присущ.

Со Светланой Ишмуратовой случались очень сложные моменты, поскольку она любила индивидуальную подготовку и, будучи по натуре интровертом, выпадала из состава на этапе предсезонной подготовки. По этой причине ее приходилось постоянно психологически поддавливать. Она нередко обижалась, но факт остается фактом — с 2002 по 2006 год ни одного сезона она не провела без медалей чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Про ее олимпийскую победу в гонке на пятнадцать километров вообще стоит отдельно рассказать. Она в то время работала с личным тренером Виталием Николаевичем Фатьяновым — заслуженным специалистом, который, правда, к тому времени уже немного отошел от тренерской деятельности и занимал важную должность в одном из подразделений «Газпрома». Тем не менее опыта ему было не занимать, и мы с ним постоянно были на связи.

Помню, в декабре 2005 приехали мы в Словакию, и первой гонкой этапа была классика — индивидуалка. Я и Свете, и Виталию Николаевичу говорю — заявим в гонку. Фатьянов давай меня отговаривать — зачем, мол, она ей нужна, Света спринтер, на Олимпиаде должна бежать связку спринт/гонка преследования, а раз так, то зачем за два месяца до главного старта ее на пятнашку гонять — никакого проку. Я отвечаю, мол, у нее стабильная стрельба, опыт, и вообще в индивидуальной гонке у нее наилучшие шансы. Он начал убеждать — мол, она пятнадцать километров не выдержит... словом, только что не поругались. Но заявили все же ее на гонку — притом в первую группу. И что же? Победа! Причем первая личная в карьере.

На Олимпиаде, кстати, заявили ее также в раннюю группу — первой из наших стартовала. Олимпийское золото... Добрый Польшовский или не очень, а олимпийское золото — это навсегда.

Я много лет работал в сборной и считаю, что у нас была правильная (и даже лучшая) методика подготовки — методически правильный тренировочный процесс, заложенный на советской базе. Сегодня норвежцы берут очень многое от нашей советской системы:

просто раскладывают на группы, тестируют, подводят итоги уже на собственной научной базе.

Еще один большой наш плюс долгое время был — принцип комплектования всех сборных команд. Тренер сборной команды никогда не будет хорош, но при советской системе комплектования сборной он даже мог совершать ошибки, не грубые, но все равно показывать достойный результат. Тренер сборной — тяжелая ноша, которую не каждому под силу вывезти, и ты никогда не будешь хорошим... никогда.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И снова Польшовский говорит про тренерское чутье, про умение наставника пойти против примитивной логики выбора. Если чемпион — это талант плюс характер, то тренер чемпиона — это характер плюс интуиция, импровизация, умение довериться чутью. Увы, это не воспитаешь и не натренируешь, это врожденное качество. Основанное, впрочем, на знаниях и опыте тренера.

А еще это про извечную тренерскую боль. «Ты никогда не будешь хорошим, никогда». Всегда будут критики, зависть, непонимание. Потому что объяснить решения, принятые интуитивно, можно далеко не всегда. А значит, тобой всегда будут недовольны спортсмены — те, кого ты не выбрал. Вот поэтому первейшая задача психолога в спортивной команде — поддержка именно тренера.

Шамиль Тарпищев:

Один из лучших тренеров в мировом биатлоне, Валерий Николаевич Польшовский рассказал для нашего сборника о нескольких своих подопечных в сборной, тем самым разнообразя тренерскую палитру психологических тайн и приемов.

Начал он с Сергея Булыгина. Сергей свой результат реализовывал за счет повышения скорострельности. Это давало ему преимущество. На спринте — семь кругов штрафа, то есть семь непопаданий. Тренировка скорострельности на этапе формирования навыка — это, естественно, обилие штрафов. Скорострельность он начал тренировать еще в юниорском возрасте, а жизнь показала, что он все делал правильно.

Скорострельность — чистое давление на соперника. Если ты в состоянии быстро подкатиться и метко стрелять, ты психологически давишь на соперника. Он, ощущая, что проигрывает во времени, неминуемо начинает торопиться и увеличивать собственные ошибки. А если ты выходишь, предположим, на теннисный матч, ты все делаешь, чтобы сопернику стало сложно или неудобно

на корте. Ты выбираешь факторы, что тебе помогают, а противнику мешают или раздражают. Для футбола это прессинг. Противник не успевает получить мяч, ты уже рядом, вяжешь ему ноги. Но для прессинга, чтобы успешно его исполнить, надо иметь хорошие физические данные. В приеме (сохранение скорости) Булыгина тот же самый прессинг. Скидывая нагрузку, тем самым ты входишь в правильность своего внутреннего состояния, в свой оптимальный ритм. Теперь у тебя все в порядке. И физика, и внимание, и параметры, и концентрация... Но большие игроки еще и находят варианты, как повлиять на соперника, исходят из того, что ты такой прием тренируешь. Дальше классика — ты задавил соперника, ему надо как-то твое ускорение преодолеть. Он начинает торопиться, следовательно, начинает мазать. Поэтому это нормальный процесс, я бы его назвал отработанной тактикой ведения состязания исходя из собственных возможностей.

Сергей Чепиков. Случай типичный для психологии. Неудачная гонка. Пять минут штрафа, отстал, слезы. Тренер сборной подсказал ему опереться на то, чему учил его детский тренер. Отвлечься от этой ситуации и сконцентрироваться на другой, которая далека от неудачи. Я же уточняю: опереться на то, что близко и знакомо — на себя, на свой выработанный годами опыт. Ты ушел от проблемы — это главное. Такое переключение помогло Сергею сделать так, что дальше у него все сложилось правильно, больше не было катастрофических провалов в стрельбе.

Вспоминаю похожий случай из знаменитого финального матча Кубка Дэвиса 2002 года в Париже, о котором можно написать книгу по психологии.

Южный валил свой матч, и я его, как мог, сконцентрировал на техническом исполнении ударов, и, когда удалось его в этом убедить, показатель этого внушения был таков, что по окончании матча Южный считал, что игра еще продолжается. Другими словами, он ушел от результата. Сконцентрировался только на игре. Ушел от того состояния, где был зажат, переключился на обычные ощущения. Я даже стал ему подсказывать: «Здорово здесь сыграл, подойти ногами, нет, не подошел к мячу». Увел его от всего довлеющего. Ориентируясь на знания Польшовского, я написал: опереться на то, что близко и знакомо, чтобы это стало доминантой, а все остальное ушло на второй план. Максиму Максимову Польшовский предложил на рубеже самому с собой разговаривать. А что это означает? Уйти от соревновательного давления. Я призываю в стрессовом состоянии уйти мысленно просто в работу, отвлечься от внешних факторов.

Большое значение имеет эмоциональность. Не попал, садишься в перерыве и думаешь: а почему я не попал? Разговариваешь сам с собой: «я так сделал или не так сделал?» Но к этому надо спортсмена приучить.

Антон Шипулин. Кстати, здесь я могу вспомнить мое непосредственное участие в биатлоне. Когда они никак золото не выигрывали в олимпийском Ванкувере, я к ним ездил в Олимпийскую деревню (а биатлонисты расположились в горах и жили в отдельных домиках).

Поехал их расслаблять, поговорить, анекдоты рассказать. Вез их в город пообедать в ресторане. Михаил Прохоров, который тогда ведал биатлоном, попросил меня: «Ты что-нибудь придумай... Почему они не бегут, что делать?» Потом Устюгов в Кремле на награждении поблагодарил меня за золото, которое он выиграл после наших встреч, и фамилию мою назвал, когда выступал с трибуны. Я два дня жил в их домике в Олимпийской деревне для биатлонистов, а они потом еще попросили меня приехать.

Когда я остался у них ночевать, они меня предупредили: «Вы у себя в комнате двери закройте, а то медведи вокруг ходят». Я решил, что это шутка, спал с открытыми окнами. Утром смотрю, вокруг дома следы медведя.

В чем была причина, почему ребята зажались? Просто пресса плюс болельщики требовали медали, давление получилось страшное. Хочется и не может. Такое состояние приводит к новоявленному стрессу. Надо было их раскрепостить. Кстати, Антон Шипулин все время молчал, я так и не понял, действует моя терапия на него или нет.

Приведу следующий пример. Во время турнира Кафельников интервью вообще никому не давал, говорил: «Да-да», и не приходил. У каждого свое. Но, как правило, если ты открываешь шоры, участвуешь в различных мероприятиях, интервью, ты разрываешь психику. Как следствие — спортсмен начинал хуже выступать. Но это правило не одно на всех.

Как пишет Польшовский: победа не в мотивации, а в той внутренней свободе, которую почувствовал спортсмен. Да, он должен быть естественным. У каждого свои заморочки, я в книге «Стресс рождает чемпионов» описывал предпосылки, которые были познавательны для тренера. Опытный тренер знал рецепты, как их применять с пользой. И с этим всегда надо считаться. Если ты не создаешь спортсмену комфортную ситуацию для того, чтобы он сохранил свои причуды, он выступит неудачно. Нельзя всех под одну мерку загонять. Сегодня для победы надо прыгать через голову. Мы всегда старались уводить в сторону эмоции

и давление, которое невольно настигало, как от руководства, так и от болельщиков. Хуже нет, когда пресса в раздевалку приходит. То, от чего я в Париже оберегал наши молодых девочек Андрееву и Шнайдер, которые на последней Олимпиаде выиграла серебро в паре. Но там это делать было относительно легко, потому что Игры — это режим, посторонних не пускают. Сам факт — убеждал хвалебные вещи в их адрес не говорить и не писать.

«Тренерская работа — дать возможность спортсмену найти собственный путь, чтобы он не замыкался в своих проблемах и трудностях, чтобы он не ставил перед собой гигантских и невыполнимых задач».

Знание своего игрока и знание соперника, чтобы наложить игру своего на игру чужого, в этом и состоит искусство тренера. Это и есть способ, как говорит Польшовский, «дать возможность спортсмену найти собственный путь». Ошибся — твой проиграл, тебе верить он будет не скоро.

«Уже после второго этапа стало очевидно, что победу мы отдать не должны. Вопрос не в мотивации, вопрос, скорее, в той внутренней свободе, которую почувствовали спортсменки».

Что значит не ставить перед собой гигантских задач?

Я выхожу на матч. Я играю с первой ракеткой мира. Меня начинают пихать: «Ты сегодня должен выиграть». Почему выиграть, почему я должен? Я себе ставлю только ту задачу, которую способен выполнить.

Спортсмен должен получать ясные и простые задания, причем из области того, что он может... О состоянии любого спортсмена, который выходит на корт или становится на старт в бассейне, знает его тренер. Он должен сделать так, чтобы ученик из своего состояния выдал девяносто процентов. А не вышел и сделал двадцать исходя из того состояния, в котором он находится. Но сколько ни тверди, что он должен обыграть первого и выложиться по полной, все равно он не выиграет, если только «первый» совершенно не готов к состязанию. Не надо ставить заоблачные задачи. Но семьдесят процентов своих возможностей из своего сегодняшнего состояния он обязан показать. Не сто, не пятьдесят, а точно семьдесят. Это считается тщательной, продуктивной, правильной подготовкой, которая позволяет двигаться вперед и в дальнейшем дать более высокий результат.

Все время мне задают один и тот же вопрос: кого легче тренировать — мужиков или женщин? Я всегда отвечаю — женщин. Они, если обижаются, то быстро отходят после конфликта. У них больше «дыр» в нервной системе, на них легче влиять. А парень, если обиделся, то это надолго.

Анна Богалий, человек, для которого нет авторитетов. Тут не могу удержаться и в «женской» части интервью Польшовского вставляю мужскую страницу. Алик Метревели, знаменитый чемпион и первая ракетка, тоже считал, что самый большой авторитет — это он сам.

Как я, став тренером сборной, управлял Метревели, который был старше меня на пять лет? Да очень просто. Зная Алика, я давно для себя отметил, что у него есть такая особенность — он большинство своих матчей не помнит. И соответственно, один из путей управления был найден совершенно на автопилоте. Он за счет хорошо развитой интуиции вел игру. Я же, сидя на капитанском стуле, наблюдал за ним, но не управлял, такого опыта у меня еще не было. Шел один из матчей, когда мы играли с командой Чехословакии в Донецке в Кубке Дэвиса. И в пятом сете я увидел, что его противник Кодеш предельно устал. Мне было понятно, что он, совершенно естественно, будет форсировать выходы к сетке, чтобы сократить розыгрыш очка по количеству ударов. Такая тактика — это экономия сил в его состоянии. На таком варианте он сможет продержаться до конца. Но при его выходах к сетке, которые он форсировал, мне было видно, что Кодеш рано встает на носки, то есть переносит центр тяжести, пытаясь с лёта перехватить мяч, который при обводке исполняет Метревели. Но такая тактика чревата тем, что исчезает один из элементов — отбивание свечи, которую Кодеш уже сыграть не в состоянии. И здесь мне надо было как-то донести этот факт до своего игрока: Кодеш не держит свечу, с носков он проваливается, за ней бежать он уже не в состоянии. Любая, даже плохая свеча проходила за его спину. Но как мне это сказать Метревели? И я интуитивно нашел нужный вариант. Я говорю: «Алик, ты помнишь, в таком-то году ты играл с тем-то и там-то, и у тебя свечки хорошо проходили? А учитывая, что сейчас Кодеш предельно устал и рано выносит вес тела на носки, то любая свечка, даже короткая, которая будет лететь через него, заставит бежать назад, а выпрыгнуть сил у него уже нет. Если ты кинешь пять-шесть таких свечек, считай, что игра перевернется». Спросите: а в чем здесь психология? В том, что он, игрок с мировым именем и непростым лидерским характером, послушался меня, молодого тренера. Я сумел до него донести, что надо сделать. Но он опирался сам на себя в моей подсказке.

Заклучалась моя идея в том, что я сделал некий финт, чтобы он оперся на себя, вспомнив, как он это уже делал. Я ему напомнил, что такое было, что он уже это делал и сейчас так же сделает. Когда стало 3:4, я почти задремал на стуле, потому что был уверен,

что матч уже выигран. Счет в пятом сете — 7:5. Я же знал, что в его характере никого не слушать, а опираться на себя.

Наталья Гусева. Кандидатов на место в сборной было двое: Наталья Гусева и Анна Богалий. «Наталья хорошо выступала в сезоне, Богалий шла за ней впритык и по результатам. Но мы понимали, что, конечно, надежнее сработает Богалий, потому что у Натальи это первая Олимпиада, а Аня уже выступала». Как же поступить по справедливости? Они устроили отборочную гонку. В таком варианте это, по-моему, не совсем корректно. Есть внутренние личностные отношения между спортсменами, тренерами и коллективом, и многое еще другое влияет на результат. Но такой старт не означает, что благодаря ему спортсменки показывали мастерство. Есть без него объективная информация. Это исключительно выбор тренера. А выбор тренера должен быть обоснован, здесь психология. Я могу тысячу раз обыграть одну, но не значит, что я стала сильнее и не могу проигрывать другим. Один из спортивных принципов — это опыт тренера и его знания. А Наталья Гусева, к слову, которую не поставили в олимпийскую гонку в постолимпийском сезоне, когда из команды разом ушли пять олимпийских чемпионок, стала лидером сборной. Получается, наехали и обидели. Но не знаю, насколько можно мне об этом рассуждать. Возможно, и даже наверняка, там были подводные течения.

Анна Богалий хороший пример. «Если ты не покажешь результат, мы тогда тебя с контракта снимем». Это все равно что у нас ракетки отобрать. Не будешь показывать результат, ракеток у тебя не будет. Мне трудно об этом судить. «У нее слезы на глазах, мне даже жалко ее стало. Теперь она ночь спать не будет. Она со слезами вышла на старт и одержала первую в карьере личную победу». Видимо, они знали ее психологию.

Светлана Ишмуратова. У меня выписано: «Предпочитает индивидуальную подготовку, интроверт». То есть сама по себе. Она сама по себе, никого не слушается. Когда человек зажимается, он не может уже ничего — даже есть не хочет, ничего не хочет, надо выводить его из этого состояния. Все выплеснется, на него не будет ничего давить. У человека с подвижной психикой, то есть у холерика, состояние определить легко, потому что у холерика внешне все видно. А есть флегматики, все то же самое, но их тяжело определить.

Таким был мой друг с молодых лет Толя Волков, один из лучших советских теннисистов 70-х годов. С Михаилом Саргиным они поехали на какой-то международный турнир. Саргин, врач из института Вишневского, был руководителем делегации. Саргин



потом мне говорит: «Волков вроде бы на меня обиделся. Он три дня со мной не разговаривает». Я к Толе: «Ты почему с Саргиным не разговариваешь?» — «А что, он мне друг, что ли? Чего мне с ним разговаривать?» В другой раз Толя меня приглашает: «Давай вечером пива попьем». Я к нему прихожу в номер, посидели. Он за весь вечер слова не проронил. Мы выпили все пиво, я встал, собрался уходить, и тут он говорит: «Хорошо посидели». Ни одного слова вообще!

Что бывает, когда особо результата не ждешь, а спортсмен его выдает? Это означает, что нервная система у него в порядке. Но эмоции все равно работают внутри. И если спортсмен молчит и замыкается, ведет себя не как обычно, из этого состояния его полагается выводить.

Со стороны видишь больше. Когда я еще не работал в Кремле, то есть был только тренером, я своих досконально знал. На турнире «Большого шлема» смотрел теннис следующим образом. Глядя на разминку, я уже обычно знал, кто выиграет. Приходил, смотрел конец первого сета или с середины игры до концовки. То есть я смотрел за полчаса весь матч, а в день, может, пять игр. И мне этого было достаточно, чтобы знать, кто и как играет. Это чисто тренерская наука. Я видел всего один раз Шнайдер, она у нас тренировалась в НТЦ (Национальном теннисном центре имени Самаранча). И раз по телевизору увидел Андрееву. Но взял и поменял на Играх пары. Поставил их вместе — Андрееву и Шнайдер. И две молодые девушки успешно дополняли друг друга. А еще и серебро Олимпиады выиграли! Хотя по силам они считались в сборной четвертым составом.

Или, например, взять пару Павлюченкова — Рублев, победителей Игр в Токио. Они вообще ни разу вместе не играли. Рублев к тому же еще и отказывался: «Я играть микст не хочу». Когда оставалось десять минут до заявки, я просто ставлю их, и все. Ни разу вместе не играли, и завоевали золото Олимпиады!



Проблема не в детях, а в родителях **ЕЛЕНА ВЯЛЬБЕ**

Елена Валерьевна Вяльбе родилась 20 апреля 1968 года в Магадане. Советская и российская лыжница, общественно-политический деятель, тренер. Заслуженный мастер спорта СССР и России. Заслуженный тренер России. Президент Федерации лыжных гонок России, глава Ассоциации лыжных видов спорта России.

Трехкратная олимпийская чемпионка (1992, 1994 и 1998 гг.) и обладательница четырех бронзовых наград Олимпийских игр. 14-кратная чемпионка мира, 5-кратная обладательница Кубка мира. Одержала сорок пять личных побед на этапах Кубка мира.

Единственная отечественная спортсменка, добившаяся в зимних видах спорта максимальных достижений и как атлет, и как тренер, и как руководитель спортивной федерации.

«Меня приглашали работать тренером за границу, но я всегда думала о том, что я смогу кого-нибудь вырастить и он обыграет наших. Что касается родины, наверное, я бы и автомат взяла, если бы надо было, и в танке ехала и защищала родину. Я защищала в свое время ее таким способом, каким могла. Я считаю, что спорт — тоже защита Отечества».

Елена Вяльбе — о детях, мотивации, доверии, чемпионстве и многом другом.
— В любом виде спорта, и даже не обязательно в спорте, в первую очередь тренер (преподаватель) должен суметь влюбить своего воспитанника в свое дело. Влюбились тебя, предположим, в фигурное катание — ты уже в детстве будешь с радостью ходить на каток и на все другие обязательные занятия.

Что касается лыжных гонок — к нам приходят гораздо позже, чем, предположим, в борьбу, гимнастику, плавание, фигурное катание или теннис. Вместе с тем в «ранние» виды спорта дети приходят не сами — их чаще родители приводят, и потому процентов на пятьдесят определяющим там является желание родителей, а не детей. Но если ребенка, которого без его личного горячего желания привели в спорт (пускай то же фигурное катание), тренер смог влюбить в этот вид, то ребенок через какое-то время уже с желанием бежит на тренировки.



В лыжные гонки, в детскую спортивную школу детей младше восьми-девяти лет никто не записывает. Если вы придете с девятилетним ребенком в первый раз на лед или бассейн, вам скорее всего зададут вопрос: что это вы так поздно? Для лыж такое обстоятельство и хорошо, и плохо. Но, в любом случае, для меня очень важно, чтобы ребенок имел желание сам. Конечно же детей должны в большей степени направлять педагоги-тренеры. Как школьный педагог видит, что в чем-то развитие ребенка проходит успешнее — и после рекомендует его в математический класс или, скажем, на гуманитарное направление. Он потому и педагог, он специальное образование получал. Точно так же и в спорте — тренер должен сперва разглядеть предрасположенность ребенка, а после влюбить его в вид спорта. Потом будет легче.

Абсолютно не имеет значения — монотонные занятия предусматривают тренировки или игровые. Мы в детстве, например, очень много играли — я лично вообще не замечала, что у нас какие-то нагрузки или еще что-то. Да, бегали, на лыжах катались, но мы очень много играли... У нас были абсолютно разные игры: летом в воде, а зимой в футбол могли играть в зале, если холодно. Я не знаю, ходят ли фигуристы, допустим, или теннисисты играть в футбол, но лыжникам это даже рекомендовано. Лыжникам вообще не слишком много противопоказано. Наверное, всех стараются немножко уберечь от каких-то травм — тем более дети часто не очень понимают, где следует быть осторожнее.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Вальбе совершенно справедливо указывает на то, что ранний приход ребенка в спорт — выбор не его, а родителей. Поэтому неспособность детского тренера за короткое время «влюбить» ребенка в выбранный не им вид, увы, часто заканчивается ранним расставанием. Лучше, когда вид спорта выбирают сами мальчики и девочки, это порождает личную ответственность за непростую работу, делает связь со спортом более прочной, ведь «ты сам этого хотел».

Лично я не испытывала никаких проблем, придя в спортивную школу в девять лет и начав сразу же соревноваться (на лыжах еще нормально не каталась). Это хорошо или плохо — рано начинать? Есть мнение, что дети перегорают, и вообще надо как-то бережно их подводить к соперничеству и возможным неудачам. Главное, на мой взгляд, не отбить охоту к занятиям и тренировкам из-за невысоких результатов — ведь на старт выходит масса детей, а первое место только у одного.

Конечно, психология ребенка и взрослого человека заметно отличаются. Если тренер жестко ругает ребенка за плохой результат —

шансы воспитанника остаться и быть успешным в спорте невелики. Спортсмен с окрепшей психикой — иное дело. Он способен идти на какое-то противоречие с таким тренером и доказывать что-то уже лично ему. Но детям это делать сложно. Они скорее уйдут из этого спорта: раз я такой никчемный, что тут делать? Так что мы останавливаемся на второй задаче тренера — не отбить охоту, даже если у ребенка не получается. Для ребенка нужно уметь находить какую-то позитивную нотку, чтобы объяснить: так бывает, что сегодня не получилось, но для того, чтобы получилось послезавтра, нужно завтра выйти на тренировку, и так далее... Обычные, мне кажется, для всех тренеров правила, к которым надо уметь найти еще и индивидуальный момент, чтобы воспитанник понимал, что тренер обращается лично к нему.

Какова моя история? Если бы меня Виктор Максимович Ткаченко, с которым я потом всю спортивную жизнь прошла, в одиннадцать лет не увидел у другого тренера и не забрал сразу в сборную Магаданской области — я бы, наверное, лыжи бросила. По результатам и по возрасту я для сборной области не подходила. Почему он решил меня взять — это вообще загадка. Я не была победительницей сколько-нибудь заметных соревнований. В общем, случай...

На момент своих тогдашних одиннадцати лет я занималась у человека, который, я считаю, по своей природе не должен был работать ни тренером, ни педагогом. Он имел, к сожалению, такие качества, как предрасположенность к унижению ребенка, личному оскорблению, — то, чего я не терпела абсолютно. Я бы, конечно, ушла. Но случилось так, что мне повезло — меня взяли в другую среду, и я больше никакой тирании, оскорблений, унижений, стояния на коленях перед тренером — ничего такого не терпела.

Все закрутилось и понеслось по совершенно новому руслу. Это придало мне такой импульс, что я очень резко прибавила в результатах, скачок очень серьезный произошел. Буквально — в сборную меня взяли летом, а в середине зимы я в своем возрасте в Магаданской области была лидером. Меня никто никогда не тянул, я просто выполняла нагрузки. Я с удовольствием тренировалась, всегда старалась делать больше, быстрее. То есть в одиннадцать лет я уже прекрасно понимала: чтобы показать результат, мне нужно тренироваться больше и интенсивнее, чем все остальные.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Тренер говорит о пагубности ранней ставки на результат, к которой склонны как родители, так и понукаемый начальством тренер. Каждая победа требует больших затрат, причем не только физических, но и эмоциональных, что ведет к выгоранию. А поражения угнетают, заставляют задумываться о степени собственной одаренности.

Поэтому мы уверены, что в раннем возрасте следует делать ставку не на результат, а на процесс — в лыжах, например, на технику скольжения. Понятно, что от выбравшего этот путь тренера требуется убедить воспитанника, что правильно выстроенный процесс ведет к будущему результату. Ему необходимо сформировать для своего подопечного систему мотивов, направленных на постепенное, плановое самосовершенствование через спорт — укрепление характера, устойчивости к соревновательному стрессу, гармоничному развитию тела. Увы, как мы указывали выше, чаще ставка делается на натаскивание на ранний результат, что устраивает и родителей (гордость за отпрыска), и самого тренера (бонусы от руководства). Это проще; просто выбери тех, кто развился раньше, — и работай с ними. Но победы тоже ведут к эмоциональному выгоранию, а раннее преимущество в «физике» рано или поздно сходит на нет. При этом обделенные тренерским вниманием будущие потенциальные чемпионы, разочарованные неудачами в начале карьеры, рано уходят из спорта либо привыкают к «катанию ради здоровья». Талантливому тренеру отличает умение разглядеть в непримечательном на первый взгляд парнишке или девочке будущую звезду. И не разрушить их надежды грубостью, давлением, унижением.

Тренировка только ради тренировки — это плохо на сто процентов. Тренировка должна быть только ради результата — это понятно. Я не могу сказать, что, приехав лет в двенадцать на Спартакиаду школьников за границу области, я сразу все выиграла — нет. Но я и не была последней. У Магаданской области был очень хороший рейтинг — практически каждый год в сборную команду страны попадал кто-то из наших. Мы все их знали, и видели, и тянулись за ними — ничего себе, они в сборной Советского Союза, а тренировались там же, где мы!

Лично для меня важен был еще тот момент, что в моей команде все были заметно старше, чем я. Некоторые учились уже в девятом классе, а я еще только в пятом — и я вот так росла, поспевала за ними, подтягиваясь к ним очень быстро. Что на тот момент было важно — разница в возрасте на обстановке и атмосфере никак не сказывалась. Не было никаких проблем. Никто меня не задвигал — иногда помогали только уроки какие-то делать, потому что мы все время были где-то на сборах, а учителя спрашивали. Атмосфера в команде была, благодаря Виктору Максимовичу, очень теплая. Всегда, сколько помню, были на позитиве, всегда где-то в автобусе, куда-то едем, поем частушки... Мы были дружной и вполне серьезной рабочей командой.

Мне в моем спортивном росте, наверное, во всех отношениях повезло, потому что я росла и переходила на ранг выше вместе со своим тренером. Не потому, что его брали, как бывает, личным тренером. Просто он как тренер вырос, и его взяли тренером в сборную команду, а я как спортсменка выросла, и меня тоже взяли в сборную команду — все это происходило параллельно. Думаю даже, если бы я попала в сборную, а тренер — нет, то я не согласилась бы просто уехать в сборную, сказала бы: Максимыч, я точно ничего не хочу.

Мне кажется, это все равно еще детство во мне говорило — даже в юниорском возрасте, когда я первый раз приехала и окунулась в атмосферу чемпионата мира, роль тренера рядом была ключевой. Случаев в циклических видах спорта очень много, когда молодые талантливые спортсмены попадают в сборную команду, допустим, юниорскую. Тебе семнадцать или шестнадцать лет, а кому-то рядом девятнадцать — разница колоссальная, потому что именно в этом возрасте она еще остро чувствуется (она потом стирается, к двадцати двум — двадцати трем годам). Отношение тренера сборной, какой бы ты ни был талантливый, к тебе за день-два не сложится и не сформируется — у него есть лидеры, на которых все равно больше будешь внимание обращать, а многих твоих нюансов он еще не знает. Лыжи ведь еще и очень технический спорт, от техники может зависеть до пятидесяти процентов результата. И на все это времени у тренера просто реально не хватает.

У меня такая позиция, что тандем тренер — спортсмен — это для обоих пятьдесят процентов успеха, то есть половину делает спортсмен и половину за тебя делает тренер. Вместе с тем, когда у тебя на самом деле правильный тренер, то пятьдесят процентов ты для тренера делаешь, он у тебя учится, потому что тренер всегда у любого спортсмена должен тоже чему-то учиться.

Помню, я все время его убеждала: Максимыч, я не могу так быстро начинать! При этом я еще застала первые спринтерские гонки на Кубках мира и два-три спринта тоже выиграла, что было очень удивительно — потому что реально я всегда считала себя прям марафонцем. Мне надо десять километров как минимум, а то и пятнадцать. То есть пять километров — это была вообще не моя история. Так вот, мой тренер тоже всему этому вместе со мной и у меня учился.

Мое глубокое убеждение, что если тренер чувствует спортсмена и спортсмен понимает, что у него полное доверие к тренеру, они иногда могут даже ничего не говорить — достаточно друг другу посмотреть в глаза и понять, что да, на сегодня хватит, или нет, мы должны еще что-то сделать, мы должны что-то еще отработать, и так

далее. Взаимосвязь между тренером и спортсменом должна быть на каком-то молекулярном уровне, чтобы был суперрезультат.

Наглядный пример: Большунов — Бородавко. У нас ведь Саша непростой человек, и Юрий Викторович тоже очень непростой человек. Не устаю повторять: великие простыми вообще не бывают. Мы все со своими тараканами. И вот когда Саша немножко в чем-то замыкается, то Юрий Викторович сразу начинает как-то психовать. Мне или позвонит, либо сам приходит... Я все время говорю: «Отпусти, дай ему немножко отдохнуть, просто в собственной голове отдохнуть. Как спортсмен, он ведь не отдыхает, он все время бежит, тренируется...» А для тренера потеря контакта, это уже стрессовая ситуация, момент тревоги. Это, может, и хорошо — держать ситуацию на контроле, но, с другой стороны, взрослого, состоявшегося спортсмена нельзя все время на коротком поводке водить, нужно дать немножко выдохнуть. Вот и возникают моменты, когда мне надо их разводить по углам. Потом проходит время, разговариваешь с ними и понимаешь, что все уже хорошо... До нового стресса.

Меня настораживает, когда тренер пытается круглые сутки контролировать подопечного, этого не должно быть, потому что ты должен доверять спортсмену.

Насколько доверяли мне? Можно спросить у Грушина или Юрия Анатольевича Чарковского. Кажется, мне доверяли. Я ведь никогда не обманывала — если я не могла, то я говорила, что я не могу, а если чувствовала, что мало, то напрямую спрашивала: мы будем тренироваться или что? Бывали, конечно, случаи, когда я не могла чувствовать, что я уже «нажираюсь», и меня останавливали, потому что тренер видит, он понимает, что я уже по движениям не та, да и есть у нас много критериев, по которым можешь это все увидеть и правильно оценить. Если этого не делать, то, конечно, загнать спортсмена на целый сезон можно одной тренировкой.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Доверие — важнейшая составляющая во взаимодействии тренера и спортсмена. При этом нельзя доверять не полностью, частично. Иначе как атлету выполнить планируемый тренером запредельный, казалось бы, объем тренировочной работы? Выбор соревнования, системы тренировок? На это опытному, уверенному в себе атлету можно пойти только на основе безграничной веры в то, что наставник все рассчитал верно и не хочет сломить подопечного нагрузками, что он-то знает путь к победе.

В свою очередь, в лучших дуэтах тренер — спортсмен и наставник полностью доверяет воспитаннику. И если тот говорит, что он «наелся» нагрузок или ему нужна пауза для психологической

реабилитации, что-то случилось на личном фронте — дает спортсмену «вольную». И не сокрушается потом, что недоделали, недоработали.

Отсюда предпочтения «своим» в сборных командах — им доверяют больше. Отсюда расставания с теми, с кем еще недавно вместе побеждал, — ушло доверие.

— Психология любого человека — это непаханое поле, для спортсмена особенно. Много зависит от базовой психологии самого спортсмена. Скажем, в российских мужских лыжных гонках есть Александр Большунов и есть Денис Спицов. Мое глубокое убеждение, что по всем показателям, и по таланту прежде всего — Спицов должен обыгрывать Сашу в каждой гонке. Но неуверенность Дениса в себе рушит абсолютно все и всегда; он выходит на гонку и, даже имея суперформу, осторожничает, боится, не решается выйти вовремя вперед, создать задел и финишировать первым. Я уверена, что он это тоже понимает, но не может себя перебороть. Такая вот психология у человека.

И с другой стороны — Саша. Он потрясающе талантливый, в первую очередь трудолюбивый, и он невероятно заряжен на победу. Он выходит на любой старт (независимо от того, какие там рейтинги, какие очки, какие деньги) исключительно с одной мыслью — это соревнование надо выиграть. И он, таким образом, сам себя сразу же от многих людей уводит на десять шагов вперед. Уводит уже по той причине, что они просто не уверены в себе так, как Саша, — хотя, возможно, даже лучше сегодня готовы.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Уверенность в себе — одно из определяющих качеств чемпионов. Ты, по определению великого спортивного психолога Алексеева, просто не можешь сделать то, что не можешь себе представить, во что до конца не веришь. Охраняющее нас от проблем подсознание не разрешит выйти за обозначенные тобою же, твоими представлениями пределы, включит охранительное торможение. Чтоб ты всегда мог отложить победу на потом, сказать про «зелен виноград» и «я еще выиграю». А сейчас — не считается.

Характер чемпиона — это, прежде всего, умение мечтать и верить; и только во вторую очередь — спортивный талант. Умение терпеть, работать, красиво двигаться, бороться. Но главное — не ставить себе внутренних барьеров, не городить рациональных оправданий, не бояться считать себя особенным.

— Другой пример — Александр Легков. Он почти всегда перегогал перед стартом. Иногда даже перед самыми простыми гонками.

И здесь всем нам (я имею в виду и российские лыжи) повезло с тем тандемом, который получился в итоге у него с Изабель Кнаут. Вторым номером этого тандема выступила я — пусть мы об этом и не договаривались напрямую. Просто я понимаю (и тогда уже понимала), что Изабель для него была пряником, а я стала жестким кнутом.

Я, кстати, очень хорошо помню моменты, когда я только начала работать во главе сборной и позже — во главе федерации. Мы с Сашей могли гулять по улице до двух часов ночи — все только для того, чтобы он потом пошел и поспал спокойно хотя бы шесть часов. Реально поспал, не «бегал ночь на лыжах». То есть мы могли говорить о природе, о погоде, автомобилях, о сексе... о чем угодно, только не о спорте. Это не то чтобы неуверенность, это психология человека, который не мог справиться со своими нервами и выходил на старт задолго до гонки, «бегал ночью», как у нас говорят.

Возможно, что-то сломалось гораздо раньше — еще до того, как я пришла в команду. В 2005–2006 году он был на сто процентов готов лучше, чем Женя Дементьев. И жили они на Олимпиаде в одной комнате. И вот когда Дементьев выиграл первую олимпийскую гонку, я думаю, это Сашу прибило очень сильно. Ты прекрасно понимаешь, что лидер, и вдруг на Олимпийских играх побеждаешь не ты (и даже не твой зарубежный соперник), а сосед по комнате... С тех пор началась вся эта невероятная череда случаев.

В 2010 году в Ванкувере он уже «как всегда» упал, палку сломал... этому почти не удивлялись. И вот, в 2013–2014 году у нас и Изабель сложился некий незримый баланс: она его все время как бы гладила по головке, все время с ним общалась, и вообще держала в зоне комфорта. Но как только Саша начинал где-то чуть колыхаться и нужен был пинок — этим «пинком» для него была я, почти всегда на расстоянии и почти всегда через средства массовой информации.

Возможно, со стороны это выглядело не слишком привлекательно (особенно для непосвященных). Но, во-первых, это было очень действенно. Легков и сам позже признавал — мол, понятно, вы специально находили момент и повод, чтобы меня как-то пнуть. Да, говорю, Саша, и просто нереально было по-другому. Я тебя каждый день не вижу (мы довольно редко виделись, они вообще отдельно тренировались). И что же мне, приехать на Кубок мира и начинать мозги тебе вправлять?

Словом, истории Легкова и Большунова — Спицова разные. У Легкова, на мой взгляд, история сильного шока, от которого спортсмен долго не мог оправиться. Восемь лет прошло — это немало. Второе — для того чтобы стать олимпийским чемпионом, должно сложиться вместе очень многое. Я не люблю в отношении спортсменов использовать термин «комфортные условия». Комфортные

условия должны быть для туриста. Но в случае с Легковым были созданы такие условия, которые учли практически все его пожелания: отдельный тренер, специальные запросы и места тренировок — все ему было предоставлено. Он, как уже зрелый и по-прежнему амбициозный спортсмен, еще больше поверил в то, что «если мне идут навстречу, значит, я реально что-то собой представляю, я могу это сделать». Я думаю, что это все в некий паззл сложилось, ну и плюс в тот день была невероятная гонка.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Победа того, кто рядом... Вместе работали,

готовились, ты даже был вроде чуть лучше. А победил — он. Ну разве это справедливо? Начинаешь мучить себя: где недоделал, что? А потом приходит простой и удобный ответ: просто не повезло. Удивительно, как это работает дальше — невезение становится системой! Падения, сломанная палка...

Все потому, что перед стартом ты представляешь себе гонку и все возможные варианты... неудач. Не то, «что ты сделаешь, если», а именно само по себе это «если». Во всех деталях.

Проиграв в голове сценарии неудачи, потом с легкостью воспроизводишь их в гонке. И с мазохистской радостью сообщаясь тренерам: «Я же вам говорил, что мне просто не везет...»

В чем описанное Вяльбе «противоядие»? Надо не держать спортсмена в теплой ванне «ничего, у тебя получится», тем самым косвенно подтверждая отсутствие везения. А соединить тепло искренней личной вполне материальной поддержки с холодом критических пинков социума — и тем «раскачать» закрепившуюся модель поведения. С одной стороны, «ты хороший, мы тебя любим и ценим, помогаем», но с другой — «это ты проиграл, невезение ни при чем, борись!» Рано или поздно от такого контраста психика сдается и начинает формировать новую модель типа: «Будет трудно, возможны проблемы, но я справлюсь, мне помогут, ведь я способен и теперь знаю, как их решать».

— Мне сложно до сих пор объективно оценить события на Играх в Сочи. Изначально форма была хорошая и у Саши, и у Максима Вылегжанина. Как любой суеверный спортсмен (я таковым тоже являюсь), я была жутко расстроена, что мы не взяли первую медаль в первой же гонке. Максимум медаль в скиатлоне заслужили! Почему наш Олимпийский комитет не захотел бороться до конца — для меня загадка по сей день. Сказали — не надо. Мы, мол, хозяева... А нам просто вот закрыли ворота к этой медали. Сильнейший был психологический удар — ведь очень хорошая команда была, и все верили, что медали должны были быть!

Затем спринт и падение (не по его вине) Устюгова, который тоже был прекрасно готов — тоже мимо кассы. После длинную мужскую (пятнадцать километров с раздельным стартом) проиграли. Так что вообще не знаю и понять не могу — как мы вылезли дальше...

Вылегжанин и Крюков в командном спринте... когда перед самым финишем немец практически завалил Крюкова (как еще Никита там устоял, я вообще не знаю), но мы все же с медалью. Ну то есть какое-то невероятное стечение таких обстоятельств... вот что тут можно было предсказать?

Что касается полтинника... честно сказать, я чего уже только не слышала про эту гонку. Мне несколько раз говорили: вот если бы у того не сломалась палка... если бы у Колоньи не сломалась лыжа... Было то, что было — впервые в истории лыжных гонок среди мужчин на Олимпиаде все места на пьедестале заняли представители одной страны. И все наши неудачи мигом забылись — хотя мы реально планировали совсем другие результаты, и, говоря откровенно, мы плохо выступили. Этот последний день и последняя гонка — нам, как говорится, бог воздал, и мы выдохнули.

Я, может, ошибаюсь, но как раз сочинская Олимпиада стала точкой отсчета в том плане, что если до нее многие вещи не складывались, то дальше у нас стало лучше в гонках идти — на чемпионатах мира и на Олимпийских играх. Есть такое ощущение, что какой-то злой рок перестал преследовать.

Мы выступили не очень хорошо в Сочи, но мы приехали через четыре года в Корею совсем с другой командой. Да, у нас не было золотых медалей, но скольких наших лидеров не допустили... Сколько блестящих гонщиков дома оставили! Устюгов на тот момент просто звенел как хрустальный стакан, был способен победить любого — ему не прислали приглашения. Но приехали молодые ребята, которые никого не испугались. Бремя не лежало на их плечах. Прекрасно выступили — восемь медалей заработали, уехали домой совсем другими людьми. Когда ты стоишь на пьедестале, ты окрыляешься, вся команда окрыляется! Я нашим девчонкам говорила: не уйду из сборной до тех пор, пока олимпийскими чемпионками не станете.

...Я не люблю слово «мотивация». Да, для меня это слово абсолютно непонятное. Если у человека есть цель, значит, он всегда будет мотивирован. Иметь мотивацию, но не иметь цели — это нонсенс. Сейчас самая большая наша проблема не в наших детях, а в их родителях.

Как правило, родители выбирают для ребенка — чем он должен заниматься, и, к сожалению, наверное, процентов пятьдесят родителей (сужу по разговорам своим и услышанным) думают больше о том, чтобы иметь безбедную старость, вложив в ребенка деньги и приведя его в фигурное катание, футбол, хоккей или теннис —

словом, куда-то, где можно в перспективе хорошо заработать. Хотя лично я неоднократно говорила, что моя дочка не будет профессиональной теннисисткой — хоть мы и платим ежемесячно за ее тренировки серьезные деньги. У нее характер не спортивный — она априори не спортсменка, ей надо картинки рисовать, еще что-то, но пока она регулярно ходит на теннис. Лыжные гонки — не для родителей, туда дети приходят на девяносто процентов сами. Раз так, они найдут для себя цель и будут мотивированы должным образом.

Приведу пример моей внучки, которая не показывает хороших результатов. Она занимается лыжными гонками всего год. Ее не привели туда родители или бабушка (я ее даже в страшном сне никогда в лыжи не привела бы). Она изъявила желание после того, как в фильме обо мне снялась (исполняла роль меня в детстве). Так и сказала: хочу записаться на лыжи. И сейчас у нее происходит именно то, что было в моем детстве: ой, классно, мы поехали на сборы, в школу ходить не надо! Еще я вижу реально, что тренер ее сразу влюбил в лыжные гонки, и она с огромным удовольствием тренируется несмотря на то что никаких первых мест даже близко не завоевала. Мне кажется, это как раз то, что должно быть с ребенком на этой стадии... вся вот эта тусня. Это же реально я так ездила — ух ты, в школу не надо, дома тоже ничего не делаешь (тебя просто там нет), тут какие-то подружки, все классно, все прикольно... Детская нормальная увлеченность процессом — такая «взрослая» игра, которая должна быть у каждого ребенка.

Шамиль Тарпищев:

Я давно знаком с Еленой Валерьевной Вяльбе и могу сразу сказать: это яркая личность. Человек она принципиальный и много знающий. У нее своя манера держаться, свой стиль поведения, свое влияние на людей. Она самобытная натура, которая то, во что верит, доказывала прежде на дистанции, а теперь в управлении спортом. Елена Валерьевна к тому же человек тяжело переубеждаемый. Но то, что она приобрела за счет своего спортивного опыта в гонках, конечно, помогает ей работать в профессиональной тренерской среде. Лена — человек ищущий, творческий, самое главное — любит то, чем занимается. Я бы ее назвал в хорошем смысле фанатом своего дела.

Хочу, прежде всего, прокомментировать ее слова, что тренеру надо разглядеть направленность, а потом «влюбить» ребенка в этот вид спорта. А как влюбить? Будущих спортсменов приводят в детские группы родители. Пока ребенок не может определиться, что ему нравится, а что не нравится, фактор увлечения не возникает. В лыжи конкретно влюбляются, я считаю, исклю-

чительно через тренера, когда возникают внутренние флюиды. Ребенок идет к тренеру, потому что тренер нравится, и с этого дня начинается работа. Наверное, это самый оптимальный путь. Например, в теннисе, когда родители приходят с детьми, а те теннис не воспринимают, он им не интересен. Поэтому, я считаю, дети должны пройти подготовительные этапы — плавание, фигурное катание, а уже потом подвижные игры с ракеткой.

Всегда считалось, что ребенку проще играть сзади, а с лёта труднее. Почему? Кто это сказал? Какие были проведены исследования? Сзади полагается перед ударом замах делать, а здесь ты только ракетку подставляешь. Поэтому игре с лёта гораздо проще обучать. А если ребенок по природе агрессор и ему нравится играть у сетки, зачем ты его учишь играть сзади? Игоря Андреева с самого начала научили играть только сзади, поэтому он с лёта всю свою карьеру не играл и, будучи талантливым игроком, так до конца и не раскрылся.

Если я стремлюсь забить с первых же ударов, надо, естественно, меня обучать игре с лёта. Если у меня подвижная нервная система, я не смогу долго играть сзади. Нервов не хватит на затяжную перекидку. Я или сильно бить начну, или побегу вперед. Но если меня обучили играть с лёта, я буду искать вариант, как выбежать вперед и закончить очко ударом с лёта.

Маленького Толю Волкова поставили у стенки и забыли. Утром в девять поставили, а спохватились в шесть вечера. А он все это время стучал об стенку, ему это нравилось. У него сильная нервная система, она позволяет проводить монотонные тренировки. Ему все равно, где играть и как. С лёта или сзади. Поставь его у стенки, он будет долбить эту стенку. А поставь точно так Борисова, он бросит теннис. Полчаса тренировки у стенки, и он никогда в теннис больше не придет. Страшно подумать, что с ним станет, если ему определяют упражнение у стенки на целый день.

В научной части книги «Стресс рождает чемпионов» есть важный совет. Если в юношеском возрасте ребенка не обучили на корте действовать разнообразно, то, став взрослым игроком, когда у человека половина нейронов умирает, он уже не научится ничему. Но если еще в молодежном возрасте я все умею, то буду играть так, как мне нравится. Например, нравится бежать к сетке, бегу. Но я никогда не сдвинусь вперед с задней линии, если меня не учили бить с лёта, как бы мне ни хотелось рвануть. Рвану и сразу получу, проиграю. Чем весь теннисный мир и страдает. Ребенку полагается дать все навыки, чтобы в нем раскрылось то, что внутри заложено.

Помните, что такое тактика? Выхожу на корт, играю в свой любимый теннис, а если он не приносит результата, могу сыграть в любой другой теннис, в тот, который принесет мне победу. Это и есть высший пилотаж.

Предположим, я не агрессор, а защитник. Спрашивается: зачем мне тогда начинать обучение игре с лёта? На это я отвечаю: можно создать шесть групп и в каждой начинать учить по-разному, исходя из того, что ребенку нравится или не нравится.

А когда уже нравится попадать по мячу, перебивать через сетку или даже попасть в тренера (кстати, это у детей любимое занятие), вот через это нравится игра, нравится процесс, это и есть путь, чтобы влюбиться в тренера. Влюбленность в вид получается через влюбленность в учителя. Хотя в детском возрасте все приходят поиграть, а не работать. И с этой точки зрения, я думаю, что и в лыжи дети приходят покататься, а не работать. На санках или на лыжах, кто что любит. Это наиболее правильный путь.

Чем наш спорт отличается от западного? Нет нормирования. В Америке тренер пришел, у него сорок пять академических минут. На тебя «надели» урок, ты, как робот, его выполняешь. Я считаю, что в таком процессе нет души. А у нас, когда тренеры начинают заниматься с ребенком или интересуются им, возникает проблема: тренер должен уметь найти к ребенку подход. Я легко находил контакт с детьми, не знаю почему, может, от природы такое было дано. Я заходил в троллейбус, где ребенок навзрыд плакал, начинал с ним говорить, и он переставал истерить. Я долго считал, что должен быть детским тренером, дети ко мне шли. Вначале они шли на понравившегося им человека, а потом, когда привыкали и верили именно ему, приходил уже на работу. Хотя дети этого еще не осознавали.

Если ребенок идет к тренеру — это лучший вариант для работы. В противном случае меняй тренера.

Вяльбе, насколько я знаю, очень демократичный человек и тренер. «Нельзя спортсмена контролировать круглые сутки, дай ему от тебя отдохнуть». Это чистая психология, потому что монотонные виды спорта особенно требуют разгрузки.

Когда я закрываю ребят на сборах в среднегорье (в Армении, на базе Цахкадзор), они через две недели все начинают выть, а сбор три недели. Им скучно, все вокруг одно и то же — горы и лес. Что же говорить о лыжниках? Какие-то переключения обязательно должны быть. У тренеров по разным видам спорта на эту тему свои взгляды, свои тренировочные приемы. Психология тренируется, хотя она у всех разная, но от нее многое зависит. Но одинаковое, как мне кажется, для всех тренеров правило —

найти момент, чтобы воспитанник понимал: тренер обращается лично к нему. Он именно ему уделяет свое внимание. В таких дисциплинах, как длинные дистанции, это очень важно.

В лыжах не только монотонные нагрузки, есть и скоростные дистанции. То есть вариант переключения от одной нагрузки к другой имеет немаловажное значение. Когда идет переключение, то восстанавливается нервная система. Если его нет, то, без сомнения, идет ее угнетение.

Мне интересна тема: «Большунов и Спицов». По всем параметрам в какой-то момент Спицов должен опередить Большунова. Но неуверенность мешает ему, а Большунов выходит на старт с одной мыслью — победить!

Некоторые при усталости думают так: «Да черт с ним, я сегодня не буду выкладываться, завтра доработаю». Но такие поблажки не для легенд, не для звезд спорта. Для тех, кто всегда претендует на пьедестал, на первые места, они недопустимы. На тренировке надо быть таким же камикадзе, как и на соревнованиях. Только за счет того, что ты все время преодолеваешь свои возможности, ты и растешь.

Психология победителя формируется. В ней нет места — сегодня внутренние соревнования проиграл, а на чемпионате мира выиграю. Нельзя давать себе поблажки. Или ты до конца лидер, или победа в самый важный момент от тебя отвернется.

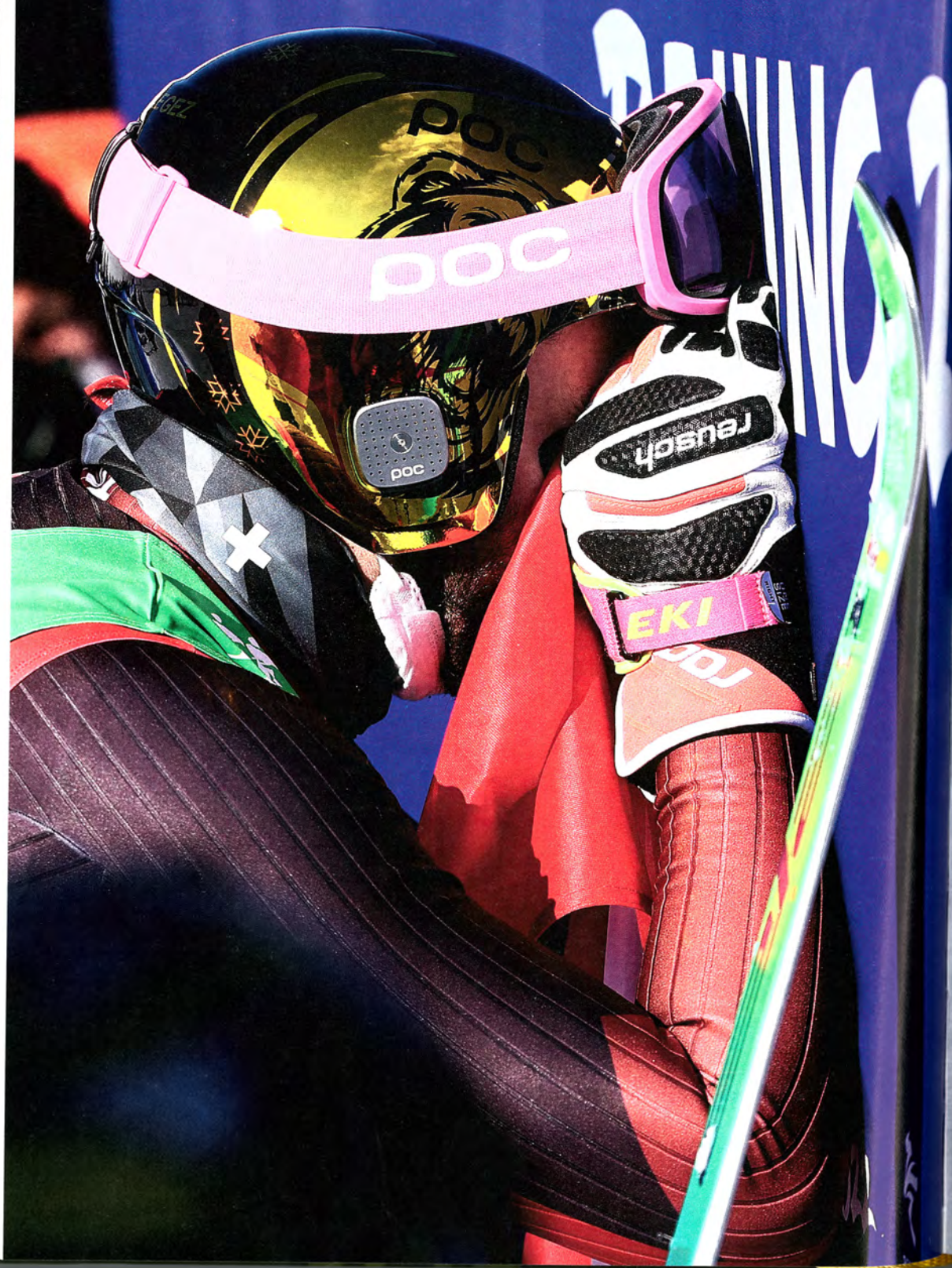
Большунов все время заряжен на первое место, а его соперник — нет. Так Лена про Большунова и пишет: «Он выходит с одной только мыслью — выиграть». А у других этих качеств нет. Сообщающиеся сосуды. Один делает поблажку себе, другой — нет. Есть еще и третий, которого заставляют. А он себе говорит: «На кой мне все это нужно, я выстрелю тогда, когда мне надо». Иногда выстреливает, как Сафин. Выиграл два турнира, и ему хватит. А мог быть как Федерер — шесть лет первым. Разница есть? Марату хватает быть в «десятке». Вылетел из десятки, чуть-чуть поработал — опять в десятке. Его это устраивает. А Федерера нет. Джокович выиграл в Париже Олимпиаду. Спустя пару недель бился как лев и проиграл Попырину на US Open. Но он бился, невзирая на состояние, на усталость.

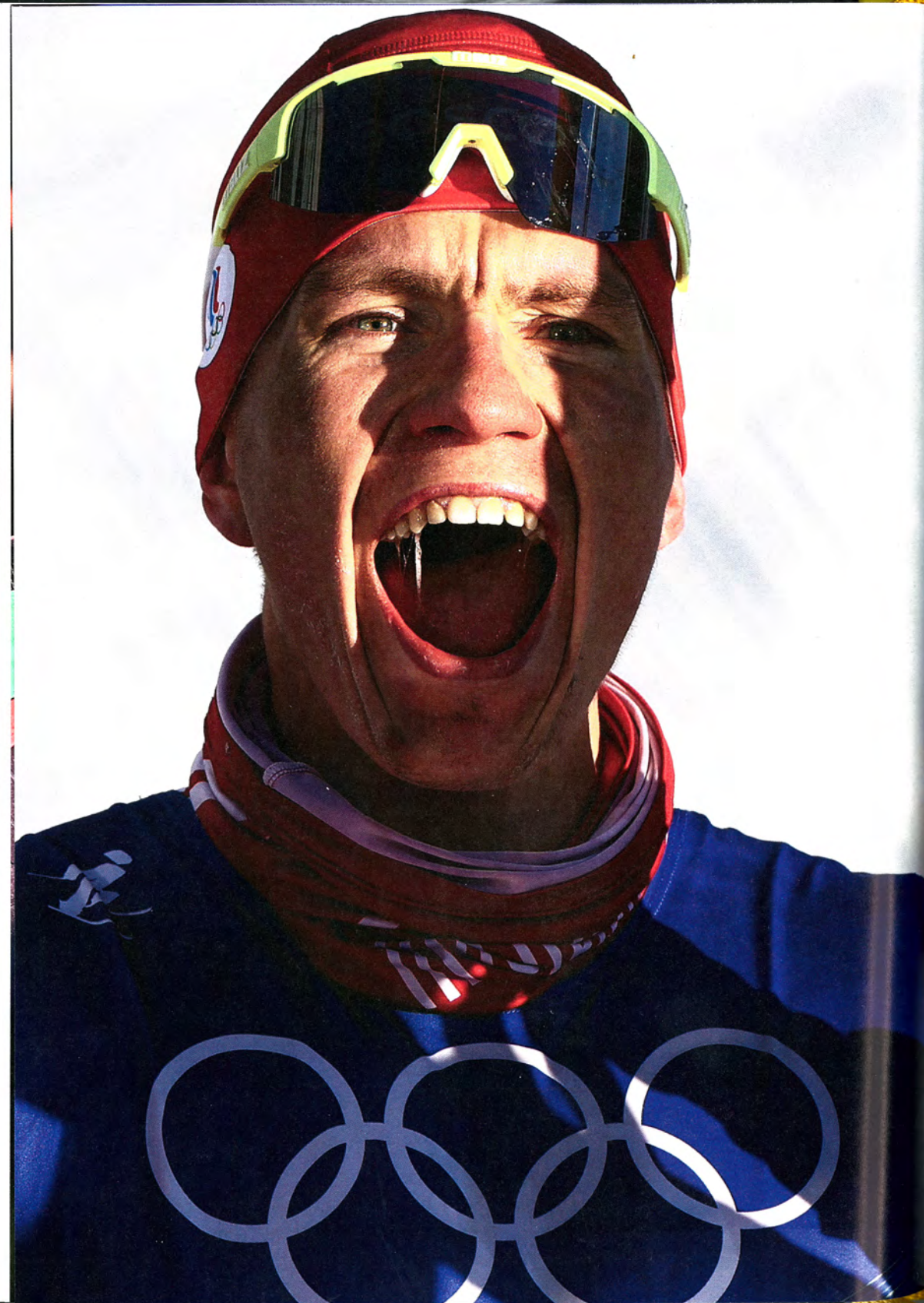
«Я думаю, что у Саши (Легкова) не то что была неуверенность в себе, у него как раз уверенность в себе была, но Саша почти всегда перегорал перед стартом». Мне тяжело судить. Когда у тебя поверхностный сон, ты прокручиваешь картину гонки, и у тебя во сне все, что может с тобой случиться, все невзгоды и все падения. И ты просыпаешься не выспавшийся, не готовый психологически.

Не устаю повторять: великие люди простыми вообще не бывают. Как правило, хулиганы тренеру не нравятся, а из хулиганов обычно и вырастают звезды. Из них толк получается быстрее. Почему? Есть характер, за счет чего он хулиганит, за счет чего он играет, какая движущаяся сила в нем есть. Заложено чувство борьбы, драки. Это же движущие силы, их надо развивать. А если ты как амеба, пришел, и ничто тебе не интересно, что из тебя выйдет? Ничего. Но если заложено — развивается, а если не заложено — можно вообще этим не заниматься.

Не бывает звездного поколения подряд из года в год. Действительно самая большая наша проблема не в детях, а в их родителях. Как правило, родители выбирают для ребенка, чем он должен заниматься. И, к сожалению, половина из них, судя по разговорам, думает больше о том, чтобы иметь безбедную старость, вложив сейчас в ребенка деньги. Родители, как правило, обращают внимание только на сумасшедшие гонорары в спорте. Я уже не буду говорить о том, что свой ребенок, естественно, самый лучший. Хуже всего, когда родители начинают влезать в процесс, требуя от ребенка идеала. Ребенок, пусть и маленький, чувствует ответственность перед родителями. А те, соответственно, на него давят; так и возникает мандраж с детских лет, от которого потом очень сложно избавиться.

Непонятно почему родители часто вмешиваются в работу тренера, дискредитируют его перед учеником или требуют что-то сверхъестественное от ребенка. А совсем беда, когда начинают объяснять, где ребенок не так сыграл. Как-то одна мамаша мне написала, что ее ребенок (пятнадцатилетний парень) «двумя руками играть вообще не умеет». Это пишет женщина, которая никогда в руки ракетку не брала...





Играющая команда красива — даже когда проигрывает **ОЛЕГ РОМАНЦЕВ**

Олег Иванович Романцев родился 4 января 1954 года в селе Гавриловское Рязанской области. Советский футболист, советский и российский футбольный тренер. Мастер спорта СССР международного класса (1980). Заслуженный тренер РСФСР (1990).

Как игрок известен по выступлениям за красноярский клуб «Автомобилист» и московский «Спартак». В составе сборной СССР стал бронзовым призером летних Олимпийских игр 1980 года.

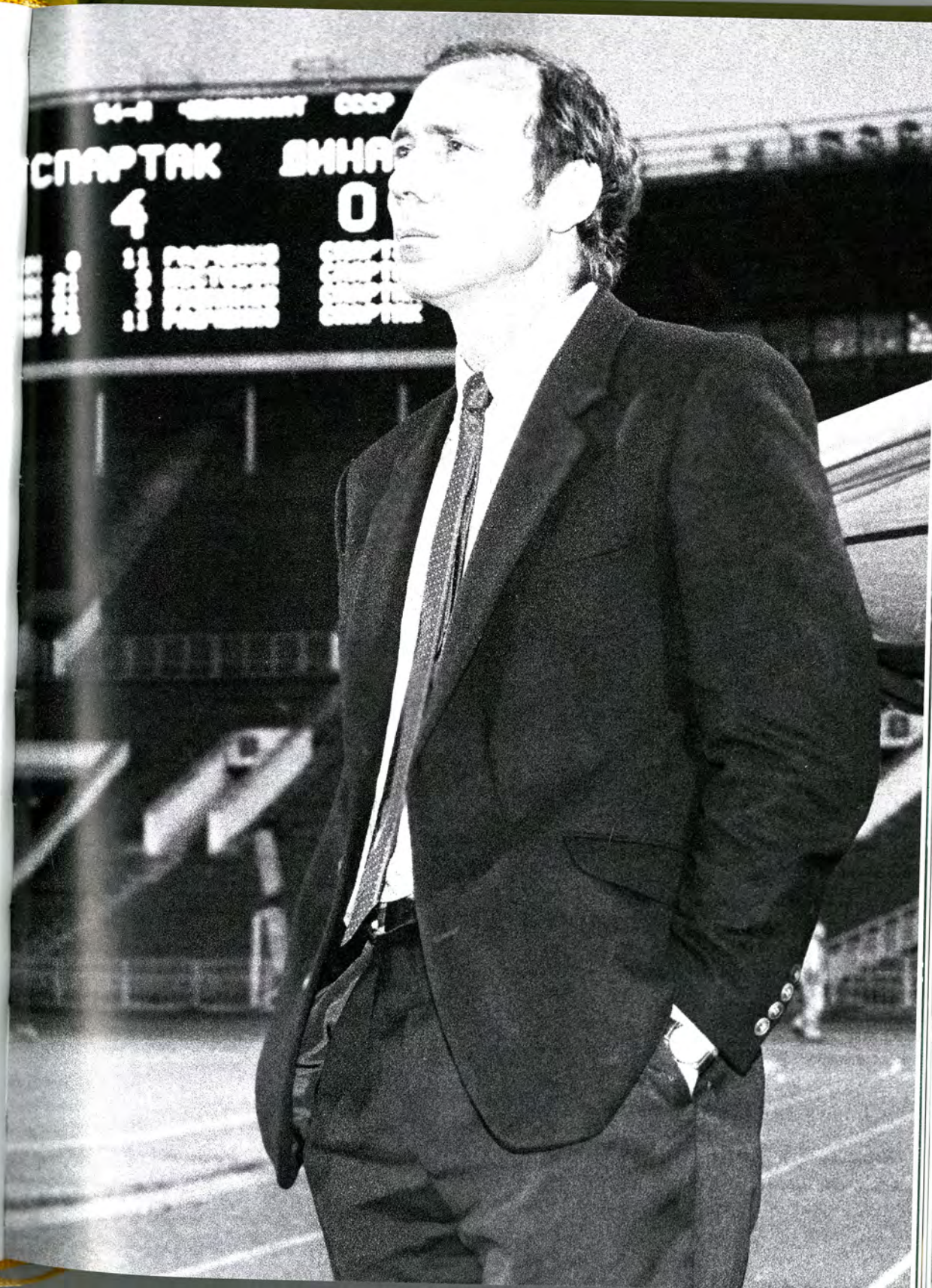
С 1989 по 2003 год (с небольшим перерывом) — главный тренер московского «Спартака». За четырнадцать лет возглавляемый им клуб девять раз становился чемпионом страны (один раз — СССР, восемь раз — России) и четыре раза выигрывал Кубок (один раз — СССР, три раза — России).

При Романцеве московский «Спартак» трижды выходил в полуфинал еврокубков. Дважды Романцев возглавлял сборную России (1994–1996 и 1998–2002 гг.).

Олега Ивановича можно считать одним из самых активных инициаторов появления нынешней редакции гимна России. Вернувшись на пост главного тренера сборной в 1998 году, он много раз публично выражал недовольство отсутствием слов в гимне, поскольку это сказывалось на моральном духе и патриотическом настрое команды.

Олег Романцев — пожалуй, самый известный и, безусловно, самый титулованный российский футбольный тренер. Сложно даже представить, кто в обозримой перспективе сможет покуситься на завоеванные им со «Спартаком» титулы и трофеи (девять побед в чемпионате страны, четыре Кубка) — несмотря на то что последние двадцать лет Олег Иванович не имеет активной тренерской практики. Он — эталон того самого спартаковского футбола, с характерным рисунком и тактикой, категоричным непризнанием за успех любого места кроме первого.

Наш разговор происходил на втором этаже старого спартаковского манежа в Сокольниках, ныне Академии имени Федора Черенкова, с которым Олег Иванович и на поле выходил, и свои тренерские победы одерживал.



— Переехал с четвертого этажа на второй — раньше мой кабинет на два этажа выше был, а сейчас... Смотрю, Гаврилов ко мне редко заходить стал, Шавло, остальные старые друзья. Сначала думал, что стали забывать, а потом понял — подниматься высоко. Самому уже за семьдесят.

— Олег Иванович, сегодня современный футбол — полностью препарированная среда. Про него пишет, рассуждает, анализирует такое количество специалистов (даже в одном лишь медийном поле), что кажется, секретов в нем вообще быть не может. Вот для вас еще остались в этом виде спорта какие-то загадки или, может быть, вы считаете возможными здесь какие-нибудь революционные открытия?

— Революционные вряд ли возможны уже по одной простой причине: как только люди начали играть в футбол, они все самое главное уже придумали — без участия рук пинать мяч. Поэтому революционные или глобальные... Конечно нет! Все давным-давно открыты, а что касается локальных прорывов, которые могут приносить результаты, то я сторонник думать: в футболе разбирается только Бог. Один. Остальные, кто много выигрывает, кто на виду (тренеры, игроки, менеджеры...) они где-то процентов на семьдесят пять, наверное, в футболе понимают.

Наверно, будут еще игроки лучше Пеле, Марадоны, лучше Месси, Мбаппе... Жизнь движется вперед, конечно, появятся уникальные люди. Многие думали, прыжок в длину Бимона вечен. Нет, уже прыгнули дальше. Или величайший всех времен и народов бегун Болт. Тоже думали — на века, но уже подбираются. И рекорд высоты Сотомайора побьют рано или поздно... Спорт движется вперед, и футбол тоже. Каждое поколение считает, что его футбол (или теннис) был лучшим, но сейчас уже по-другому играют, никуда не денешься. Футбол тоже движется вперед.

В правильном ли направлении? Вот это я не знаю — просто говорю, потому что мне больше нравится комбинационный, умный футбол. Сейчас очень много, конечно, зависит от «физики». Сейчас умеют восстанавливаться. Посмотрите на людей: какой объем работы выполняют. В мое время такого не выполняли. Я не говорю про какие-то допинги или прочие глупости, которые ненавижу и не приемлю. Говорю про обычные для человека методы: баня, бассейн, массаж... Сейчас правильно сбалансированное питание, правильный массаж с учетом каждой мышцы. Прежде человек с огромной нагрузкой два часа тренировался, и все — ему до тренировки на следующий день отходить и отходить, иначе толку не будет, а порваться может. А сейчас его подготовили: правильное питание, правильное восстановление, специальные бани, специальный массаж — он

вечером уже готов. И уже, получается, в два раза больше, чем я в свое время, работает. Перехода количества в качество никто не отменял, хоть и спорно это утверждение — это иногда и в бардак переходит. Но в футболе чем больше тренируешься — тем лучше играешь.

— Но ведь очень часто объясняют — мол, недонастроились, недокрутили. Редко приходится читать, что команда физически не готова. Зато про «недонастроилась» или «недостаточно сконцентрировалась» — сплошь и рядом.

— Это всегда было, есть и будет. Немножечко перед игрой, образно говоря, с невеликим соперником или, напротив, с таким, которого разрекламировали так, что, кажется, с ним играть невозможно. В одном случае — внутреннее напряжение и подготовка, а в ином, когда соперник десять игр подряд проиграл... Тренер никогда тебе не скажет: да расслабься ты, все равно мы их обыграем. Он будет тебе говорить, я так думаю, что надо собраться, нельзя выйти расслабленным. Но... От этого никуда не деться. В футбол играет человек, и он всегда будет обращать внимание на то, что пишут и говорят. Поэтому разговоры о недонастрое и недооценке есть, были и будут.

— Если вспоминать вашу собственную биографию, какие первые уроки психологии игры вы получили, в чем они состояли?

— Каждый сезон две-три такие неприятности были. Прямо видишь по глазам, что народ не настроен — поскольку соперник вроде по зубам, да и мы явно лучше. До сих пор помню неприятный вылет «Спартак» из Лиги Европы. Словацкий «Кошице» был против нас. Поехал туда мой тренер посмотреть, вернулся, рассказывает: «Ничего не могу сказать, никакая команда...» Может, игрок какой-то есть? Нет! Может, сама команда собраться умеет и сыграть комбинационно? Да вообще ничего, нулевая команда. Все это невольно дошло до игроков, они вышли на расслабоне и дома ноль-ноль сыграли, а там — проиграли. Очень наглядный пример. Я после этого случая уже никому не доверял — сам всех соперников смотрел.

— Ошибки чему-то учат?

— Я, когда стал работать тренером, перед серьезнейшими матчами вообще не дергаю ребят. Даже иногда думаю, перед простой игрой я бы сказал: не надо никуда ходить, зачем вы пошли? Сидите-ка дома, а то устанете. Пошли, ну и пусть. Так что меня ошибки учат — каждый момент учит очень хорошо, учит наглядно. Просто некоторые методы нельзя выносить на люди — это слишком индивидуальная психология. Скажем, у меня учителя все были хорошие и знали, как со мной работать. Меня можно просто попросить — я горы сверну. А мой друг Саша Сорокин признавал только: «Саша, так тебя и растак!!!» Тогда он сразу понял и побежал. Говорил — меня мамка с детства ругала, я тогда и делал все как надо.

— В вашей практике были примеры игроков, которые по всем физическим показателям должны были быть звездами, но не в ладах были именно с психологией?

— Безродный мог стать хорошим футболистом, но так и остался талантливым... Или вот еще у нас был такой Александр Каратаев. В «Спартак» в семнадцать лет пришел; всего два матча успел сыграть, и его уже позвали в «Баварию». Да и не кто-нибудь, а сам Беккенбауэр в интервью говорил: в команду пришел суперталантливый парень. А буквально через месяц он же заявил: чтобы больше я про него ничего не слышал! Что это? С головой беда, наверное. Парень больше нигде толком не заиграл.

— Что можно предпринять во время игры или в перерыве? Что бывало в «Спартаке» во времена Бескова и после уже — в ваше время?

— Всегда есть необходимость вносить коррективы — как бы ты к игре ни готовился, что бы ни делали. Сыграли первый тайм 0:0 — уже мысль, как бы эту волну не потерять? Как бы ее продолжить? Как бы ее усилить? Не дай бог 0:3 станет... Сколько случаев бывало! Финалы Лиги чемпионов после 3:0 в свою пользу проигрывали! Поэтому как бы ни шла игра — обязательно думай, что сделать в перерыве, чтобы главная задача была в итоге выполнена. Хотя многие тренеры со мной не согласны, мой (Бесков), например, тоже. Он считал, что если выиграла команда — только он выиграл, если проиграла команда, то она проиграла, я им все рассказал, разжевал, а они проглотить не смогли.

Я считаю главным принципом тренерской работы — не навредить. Особенно если команда поехала, полетела, побежала, заиграла... Здесь особенно важно не навредить. Корректировать можно — заменой, каким-то словом, какими-то действиями команду немножечко осадить, повернуть игру. Но главное, повторяю, не навредить, а, наоборот, помочь. Задача тренеров — помочь команде продолжать хорошо играть или перевернуть игру, если игра не складывается.

Когда не складывается, минуты с пятнадцатой ты уже понимаешь все, что будет, и ждешь перерыва, потому что нужно будет это сказать. У любого соперника, как бы мы ни готовились, всегда что-то свое есть, что-то неожиданное. Может, не ожидаешь от своего игрока: мы сильнее на голову, а он проигрывает. Может, замену сделать, подсказать ему, как в перехват почаще играть. Игра началась уже, и есть желание что-то поменять, что-то подсказать, чему-то помешать, что-то усилить. В раздевалке тренер, как правило, поправки вносит или, наоборот, говорит: все в порядке, ничего не меняйте.

Например, игра была у нас в Тронхейме. 0:2 после первого тайма проигрываем, и совсем не по делу. Ни с того ни с сего. «Трон-

хейм» нигде никогда не был, а мы тогда в порядке были полным, просто в порядке — ну никому не должны проигрывать. Правильно про «Спартак» соперники говорили — сильнейшая команда Европы на тот момент была. И Юран по дороге в раздевалку говорит кому-то вполголоса — что, мол, какому-то колхозу проигрываем. Я услышал и ему говорю: что ты на ухо шепчешь, скажи всем! Я ведь то же самое говорю, с утра до вечера вас настраиваю, а вы мимо ушей пропускаете. Вот ты сам зайди и все ребятам скажи! Он пошел, а я в коридоре остался. Они во втором тайме четыре забили; правда, замены хорошие удалось сделать, кто на замену вышел, тот игру и сделал. Кечинов отличился, Аленичев... Почему я так сделал? Чутье подсказало, что я в раздевалке не нужен со своими советами.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Как мы уже говорили, психика спортсмена — инструмент чувствительный. Его предстартовая настройка сложна и связана с хорошим знанием особенностей конкретного индивидуума. Пропагандируемый Олегом Ивановичем медицинский принцип «не навреди» — вполне рабочий. Романцев противопоставляет свой подход, щадящий спортсменов с тонкой душевной организацией, прямой грубой накачке идеологией, практикуемой некоторыми спортивными чиновниками. Они, во-первых, порой замешивают в одно честь страны и честь спортивную, что отнюдь не одно и то же. А во-вторых, оказывают на и так испытывающих стресс спортсменов дополнительное психологическое давление, требуя превратить непредсказуемый спортивный результат в обязательство, личный долг. В итоге атлеты еще более закрепощаются и не могут показать того, на что способны. И, как справедливо говорит Романцев, чем длительней такая накачка, тем вероятнее игроку психологически сгореть до игры — и выйти на матч выхолощенным. Наоборот, отсутствие обязанности победить, как в матче с котирующейся выше наших сборной Франции, раскрепощает и тренера, и игроков. Ведь ты, в отличие от, казалось бы, обреченного на успех противника, ничего не теряешь при любом исходе игры. Зато победа делает тебя героем, а соперника — неудачником, неспособным обыграть даже более слабого.

— А вот когда вы играли, вам приходилось перестраиваться по ходу игры хотя бы раз? Или вам как установку дали — так вы до конца и играли?

— Конфликт у нас был один-единственный, и об этом много писали и говорили. Я дал тогда пробить пенальти своему другу. Ситуация была такая: Бесков еще до игры говорил нам — идем мы

хорошо, здорово, чтобы и бомбардир нашей команды лучшим был (он, конечно, Ярцева имел в виду). И спокойная такая игра была — мы уверенно ведем к победе, выглядим на голову сильнее. Дают пенальти, я уступаю право пробить, но... Жора не забивает. Бесков после игры на меня — мол, ты что же своего друга тянешь, о команде не думаешь? Я отвечаю — почему я-то тяну? Он сам себя тянет — вон уже семнадцать мячей забил. Но если что-то не нравится, то я снимаю бутсы и ухожу. Тут Бесков сразу понял, что неправ. Нет, говорит, это я не решаю, решает команда. В общем, погасил вероятный конфликт. Самое интересное, что вскоре играли в Куйбышеве, ведем 4:0, снова нам ставят пенальти, Бесков со скамейки кричит: «Пусть Ярцев бьет!» Но Жора уже ни в какую, отвернулся: «Не буду бить...» Пока разбирались — Серега Шавло подошел и забил. Ему было попытались попенять — что, мол, делаешь? А он так спокойно ответил — а что нагнетать психологию, я вот взял и забил.

— Что в футболе эффективнее работает — длительная психологическая обработка, какие-то тренинги или короткое вмешательство?

— Лично я за то, чтобы жить сегодняшним днем. Перед олимпийским полуфиналом со сборной ГДР в 1980 году к нам за неделю начали привозить каких-то «генералов», которые нам только что о Сталинграде не рассказывали. Очень перенапрягли команду! Я считаю, это нужно делать буквально так, чтобы накопилось и выплеснулось в игре. А у нас все выплеснули до игры, и мы последние пару суток жили одной только мыслью — скорее бы все это закончилось, почти не важно как, уже даже и про Олимпиаду думать не хотелось. Это ведь искусство — надо знать, в какой момент и как команду настраивать.

— Насколько сложно бывает после серьезных неудач психологически восстановить игрока? Бывали в вашей практике примеры, когда игрок или команда, проиграв один матч, из психологической ямы уже не выбиралась? Или напротив — когда неудача дала такой хороший толчок, что нужный результат в итоге достигался?

— Однозначно нельзя сказать. Смотря какое поражение. Если глобальное, довольно долго приходится выходить из ямы, рана долго заживает. А если что-то локальное... Ну проиграли там, а завтра выиграли, это быстро забывается — раз на раз не приходится.

— Давайте вспомним самую яркую, быть может, вашу игру во главе сборной — когда после трех подряд поражений на старте отбора на Евро-2000 вы приняли команду и подарили стране надежду на участие в главном турнире континента. Матч на культовом стадионе в Париже, где ваша команда обыграла действующих чемпионов мира со счетом 3:2, болельщики помнят до сих пор. А ведь ни состав

сборной, ни расстановка, по сравнению с началом выступлений под вашим руководством, сильно не изменились. Что же поменялось?

— В принципе те же игроки были и ничего нового изобретать не пришлось. Просто сами игроки, наверное, тоже были каким-то образом, может быть, недонастроены и нуждались в перезагрузке. Может, просто надо было убрать некоторые моменты лишние. Скажем, все время, пока я в сборной был (слава богу, это закончилось), то и дело материальные вопросы поднимались. И я на стороне игроков, кстати, был всегда — потому что неправильно обещать и не выполнять обещания. Я в таких ситуациях всегда вопрос ставил категорично — почему вы меня считаете за лоха, почему вы меня обманываете? Кстати, тогдашний глава РФС Вячеслав Иванович Колосков никакого отношения к материальным моментам не имел, а дело свое делал, кстати, отлично.

В общем, материальные вопросы влияли, конечно. Но когда я пришел, то игрокам сказал: давайте так — кто хочет играть, разговор о деньгах заканчиваем, сколько дадут, столько и дадут. А другой стороне сказал: не надо ничего обещать, не лезьте в команду. Ну и вот так вроде ребята и согласились, а играть они умели...

— Касаясь непосредственно игры в Париже, особенно после того, как счет стал не в нашу пользу — пришлось как-то воздействовать на команду во время матча или все было правильно сделано до игры?

— Это был очень хороший психологический момент. Я команду просто расслабил... Я вообще очень люблю такие игры, когда ты не фаворит. Ну, проиграю и проиграю. Тем более мы против чемпионов мира выходили — проиграй мы, сенсацией это бы не стало. Я об этом и говорил перед матчем — играйте свою игру, кто вас осудит за поражение? Кто бросит камень? А если игра пойдет... В этот момент игроки расслаблены психологически, а в командной игре они не уступали особо соперникам. Индивидуально некоторые французы были, конечно, посильнее нас, но командой мы их превосходили — это и сработало. Результат, повторюсь, не довлек, хотя и был, конечно, очень важен.

— Давайте тогда вспомним случай, когда результат довлек чрезвычайно...

— Наверное, все-таки никуда не денешься — матч 1989 года с Киевом (Речь о важнейшем для «Спартака» матче на финише 52-го чемпионата страны. Это был первый сезон Романцева в качестве главного тренера клуба, принявшего бразды правления от Бескова. — Ред.). Понятно было всем, что судьбу золотых медалей надо было решать в Лужниках. Пусть у нас и оставалась еще игра в Вильнюсе, но там в то время и команда была очень сильная, и мотивация у них на нас была особая, и трибуны, и судейство... Да и вообще не пред-

ставляю — как бы мы играли в Вильнюсе, не выиграй мы у киевлян. Заново настроиться после того, как мы весь сезон шли на первом месте, а тут вдруг отошли на второе — очень тяжело. Вряд ли мы смогли бы собраться... Так что тот гол Шмарова на последней минуте — это не передать как важно было.

— Надежда, конечно, умирает последней, но вы к тому моменту еще надеялись, были в чем-то уверены? В перерыве, общаясь с командой, чувствовали, что сегодня она своего не отдаст, или гол за минуту до свистка был в известной степени чудом?

— Заканчивается матч, конечно, с финальным свистком. Но я, к сожалению, в этом плане «включаю Паниковского». По мере того как время идет к свистку, верю в успех все меньше. Знаю многих тренеров, которые, проигрывая за пять минут до конца 0:3, не унимаются, машут руками, «давай-давай», и все такое... Завидую им, честное слово, они оптимисты. Я так не могу, я на себя руки готов порой наложить сильно заранее — мне тяжелее, чем этим оптимистам. До последнего хочется верить, конечно, но с каждой секундой душевных сил все меньше и меньше. Для всех ведь — когда выигрываешь, время стоит, когда проигрываешь, часовая стрелка бежит как минутная.

— Какие из современных команд вы можете назвать «характерными»?

— Откровенно говоря, испанский чемпионат я очень люблю, английский тоже, довольно спокойно отношусь к итальянскому — еще со времен «Интера» и его катеначчо, когда почти все игры со счетом 1:0 заканчивались. Французские клубы тоже впечатления не производят, равно как и голландские. В Германии есть отдельные команды — «Дортмунд», «Лейпциг»... слежу за ними. А вот в испанском чемпионате жизнь кипит — хотя ярких мастеров в большинстве команд недостает, но как играют сами команды! «Атлетико» вроде все большие матчи проигрывает, а все равно — с дьявольским характером клуб. В Англии играющих команд много — «Арсенал» вон до сих пор ярко смотрится, невзирая на то что Венгера уже нет. Играющие команды красиво смотрятся во все времена — даже когда они проигрывают.

— Много ли в СССР было играющих команд? Ваш «Спартак» был играющим, но «Динамо» (Киев) чаще брало верх. Вам доводилось объяснять игрокам, что не страшно не взять трофей, важно играть в красивый футбол?

— В 80-е играющих команд было много — и «Днепр», и «Динамо» (Минск), и даже «Зенит» выдавал яркие сезоны. Это был как раз тот играющий «Зенит», а не то, что происходит у нас сейчас, когда Санкт-Петербург скупил отовсюду на два состава игроков, и сопер-

ники просто не могут с ним бороться. В СССР 80-х просыпалась каждый год то одна команда, то другая... Команд бесхарактерных я не помню вообще в высшей лиге СССР — такие вылетали в первую. Тот же «Днепр» в сезоны, когда становился чемпионом. Там ребята играли просто «стой, кто идет?!», до их штрафной площади только на костылях можно было добраться, бились как львы и заслуженно стали чемпионами.

— Не все же становились чемпионами. «Динамо» (Тбилиси), например, ереванский «Арабат», хотя тоже были команды с характером.

— Ребята, с которыми я играл... они «домашние» были какие-то. Почему? Трудно сказать. Может, болельщики на них влияли. Там свой стадион, своя публика, ты никуда от этого не денешься. На выезде они играли намного хуже. И не потому, что где-то судьи помогали, — просто они играли дома по-другому, здорово, именно мастеровито, а на выезде такие немножко растерянные выходили. Вот это, наверное, психология...

— Мы затронули тему «домашних» команд. Поддержка болельщиков насколько влияет? Для вашей «народной команды» насколько важна атмосфера трибун, стадиона, медийного пространства?

— Во-первых, домашняя игра начинается не с болельщика. А с того, что ты никуда не летишь, не едешь, не стоишь в очереди в автобус, самолет, не селишься в гостиницу и ключи новые не получаешь — нет новых этажей, постелей, питания. Все привычно: за полчаса доехал до стадиона, и ты на игре — это уже преимущество хозяев, согласитесь.

Я еще десяток моментов могу назвать, которые создают преимущество домашней игры. Болельщики, конечно, тоже. Наверняка энергетика есть положительная, когда все идет, или, наоборот, отрицательная — когда публика недовольна. Футболу в этом смысле еще несколько легче. Вот на баскетболе, где прозрачные щиты, и когда бросаешь штрафной, то болельщики так начинают махать, отвлекать, что я лично не знаю, как можно от этого уйти. Напротив, когда свой бросает — тишина, все четко. Мелочь? Мелочь, но думаю, что значение имеет. Может быть, один процент, но станут промахиваться больше.

Некоторых, конечно, это заводило — Жора Ярцев, царствие ему небесное, воспитан был так, что на выезде рвал еще больше, чем на домашнем матче. Его болельщики команды-соперника раздражали в самом хорошем смысле слова — разные бывают люди и характеры.

— Возвращаясь к значению психологии и настроя на матч — какова составляющая этих факторов в итоговом счете?

— Точный процент кто же назовет? Скажу лишь, что очень это важно. Помните сборную Дании 1992 года — когда команду «с пляжей» собрали, а они стали чемпионами Европы? Вот где психология вышла едва ли не на первое место. Их соперники настраивались-перенастраивались, а датчане приехали и с чистыми мозгами у всех выиграли! Или вспомните греков в 2004 году... Кто на них ставил? Зато там какой мотиватор был! Отто Рехагель — мой друг. Он просто невероятно умел настраивать. И в Бундеслиге, и вот сборную Греции сумел к победе на Евро привести. С ним даже когда просто разговариваешь — чувствуешь, какая энергия от него прет. Он ведь до Греции и бременский «Вердер», и «Кайзерслаутерн» до побед в чемпионате вытянул. «Кайзерслаутерн» у него вообще стал чемпионом на следующий сезон после возвращения в Бундеслигу. Кто еще на такое способен?

Помню, я приехал к нему как-то в гости на игру (год 1992 или 93-й был), захожу к нему в номер, а он сидит... и в карты играет. Притом играет не с кем-нибудь, а с капитаном команды. Я удивляюсь — как так, команда ж уже на поле! Он мне — да успокойся, еще полчаса... И точно, через пятнадцать минут вскочили, побежали, через кусты перепрыгнули — и уже на поле... Я глазам поверить не мог — чтобы я со своим игроком в карты играл?! А он в тот год снова с «Вердером» чемпионом стал. Видите, в его психологии тогдашней это давало результат — в карты поиграть, вместе пива выпить, поговорить о том о сем перед самой игрой. Это не значит, что он лишь за счет этого побеждал, но то, что он умел правильно мотивировать и раскрепощать игроков, — несомненно.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Олег Иванович Романцев — нетипичный тренер-звезда. Мы привыкли видеть побеждающих наставников яркими, харизматичными, гиперэмоциональными. Романцев не таков. Он скромненький, склонен к самоиронии (назвать себя Паниковским способен не каждый), не любит ярких высказываний и броских жестов. И он — побеждал.

Видимо, для настоящего тренера куда важнее быть личностью, самим собой в любых обстоятельствах — именно это вызывает доверие игроков. А еще то, что Романцев всегда был «на их стороне», не сдавая их начальству, разделяя с ними ответственность за неудачи...

Отдельно стоит остановиться на конфликте тренера Бескова и игрока Романцева. Олег Иванович описал свои аргументы, свою позицию. Он и по сей день считает себя правым. Однако психологи говорят: в любом конфликте участвуют обе стороны. Наверняка у опытного, умнейшего Константина Ивановича

Бескова были свои резоны. Так или иначе, позицию тренера мы уже не узнаем.

Поэтому нам не стоит судить, тем более — осуждать.

Шамиль Тарпищев:

Олег — мой лучший друг. Мы с ним во многом схожи. Мне приятно, что люблю те же команды, которые нравятся Олегу. Помню, как он мне позвонил еще в девяностых, когда Кубок Содружества играли в «Олимпийском», в закрытом помещении, где мы обычно проводили Кубок Кремля, и пригласил стать его помощником на матче «Спартак». Так впервые в жизни я оказался на футбольном капитанском мостике. К тому же Олег родился в один день с моим сыном Филиппом — 4 января. Поэтому мы всегда созваниваемся в этот день.

Про матч на московской Олимпиаде с командой ГДР скажу следующее. Соперника наши явно недооценили. Тут, конечно, сыграла свою роль идеология тех лет, которая тогда уже мало действовала, тем более на футболистов сборной, зато могла испортить весь настрой на игру. Зачем сборной идти перед решающим матчем в мавзолей? Все их похлопывали по плечу и говорили: «Вы сильнее, чего там играть. Выйдете, разорвете их», и так далее. Полностью размыли командный дух. Подобные примеры есть в нашей книге — и истории с волейболистами, и в рассказе Едешко.

Романцев говорит: «Не навредить». Что это значит? Нельзя уходить от тех принципов и тех решений, которые были приняты, когда складывалась подобная ситуация. Когда команда уже нашла свою игру, нельзя уходить от своих принципов. Нельзя делать никаких, даже самых маленьких послаблений. Надо сохранить ответственность и строгость к себе, чтобы из этого коридора команду никто не мог выбить. Когда команда уже не в идеальном состоянии, ты можешь ей навредить неразумными экспериментами и решениями. Как только ты посчитал — я сейчас трех-четыре игрока для опыта поставлю, а потом заменю их на основных, — в данном случае такое решение работает только во вред. Или следующая ситуация. Команда часто забивает голы по накатанному. Забивает, забивает, забивает, и потом... она вроде так же играет, а все мимо, мимо, мимо. Все дело в том, что она уже прошла пик формы, и тогда должны включаться искусство и действия тренера. Это очень тонкая материя, чутье, что надо сделать. Это вариант уже тренерской формы, которая не позволяла бы сделать из идеальной ситуации ситуацию пусть немногим, но хуже.

Когда начинается сбой, даже после одного неудачного выступления команду начинает лихорадить. Я убежден — хороший тренер

должен всегда чувствовать наступление такого момента. Тонкая граница между «хорошо» и «плохо», которую нельзя прозевать, когда все, казалось бы, идет без проблем. Если матч неудачно складывается, например, как в Тронхейме, когда слова тренера не доходят, их не слышат игроки. И Юран по дороге в раздевалку говорит кому-то вполголоса, что, мол, какому-то колхозу проигрываем. Романцев это слышит и ему говорит: «Что ты на ухо шепчешь, скажи всем». Когда не тренер сообщает команде неприятную истину, а игрок, это сильно действует. Это высший пилотаж психологии. После этого ребята четыре гола забили и выиграли. Очевидно, Романцев очень хорошо чувствовал команду.

Я хочу сказать о человеческих качествах Олега. Возьмем те, которые имеют прямое отношение к его тренерской работе. Романцев всегда спокоен, рассудителен, он никогда не создавал в коллективе взрывоопасные ситуации. Я ни разу не слышал, чтобы он резко повышал голос. Тон его голоса был большей частью дружеским. Мог один на один с игроком говорить долго и убедительно, не заводясь. Никогда не обижал людей высказываниями, был выдержан в диалоге со всеми — что с Бесковым, что с ребятами, что с тренерами на своем уровне.

Олег говорит: «Я всегда был на стороне игроков». И я точно так же всегда на стороне игроков. Ты должен сперва игрока защищать, а потом уже с ним разбираться. Специально никакой игрок не делает ошибок. Ошибка возникает от усталости. От перегрузки нервной системы — это такая же перегрузка, как и физическая. Нервная система не выдерживает, игрок совершает ошибку. Понять игрока и простить — допустимый вариант. А понять игрока и не помочь — это недопустимый вариант. Если ты не становишься на сторону игрока, то ты помочь ему уже не можешь, он для тебя становится противником. В диалоге с игроком Олег всегда был королем.

Скажу и о моих впечатлениях от матча в Париже. Команда, считалось, уже не попадала никуда. Не претендовала ни на что. А команда хорошая. И в плане технического, и в подборе игроков. И они раскрылись! Они играли творчески еще и потому, что ничто над ними не довлело. Они сыграли так здорово, как должны были играть и в группе, и легко выйти в следующий этап. Те психологические моменты, которые им мешали на стадии группового турнира, ушли. И это раскрепостило команду. А если бы давил пресс ответственности, конечно, такой игры мы бы не увидели. Увидел у Олега Романцева замечательную фразу: «Играющие команды красиво смотрятся всегда — даже когда они проигрывают».

Наш великий авиаконструктор Туполев говорил: «Хорошо летают только красивые самолеты». Как часто мы говорим: «Видно, что они хотят, но у них не получается. Но играют красиво». Федерер, Джокович красиво играют, а Надаль — нет; некрасиво, много задней линии. Лучшие годы «Спартака» — это короткий пас, что всегда красиво, в отличие от игры «бей-беги».

Поскольку мы говорим о футболе, не могу не поделиться своими наблюдениями с последнего чемпионата мира в Катаре. Финал: Аргентина — Франция. Начинаются послематчевые пенальти, потому что соперники в основное и дополнительное время сыграли вничью, а победитель чемпионата мира определялся по тому, кто лучше пробьет пенальти. Финал чемпионата мира по футболу — это гвоздь программы! Чемпионаты разыгрываются раз в четыре года, и, когда таким драматическим образом решается судьба первого места, ажиотаж полный. Футбол — это спорт номер один в мире, и подобное напряжение невозможно даже представить. Это, естественно, еще и апогей карьеры для каждого футболиста. К тому же у Месси, наверное, был последний шанс, чтобы стать признанным первым игроком мира на все времена. Или, условно, сравняться с Пеле. Поэтому психологический подтекст всего действия выглядел следующим образом: сверхнапряжение, которое зашкаливает.

Парадоксально, что никто не обратил внимания на тот момент, который и в жизни точно так выглядит — в экстремальной ситуации человек делает то, что лучше всего умеет. Во всяком случае, я с тех пор не видел ни одного комментария на эту тему ни от журналистов, ни от специалистов. Пенальти в данном случае — это абсолютный стресс. И все правши, то есть те, которые били правой ногой, все били именно ею, в левый от себя угол. Все пятеро. И только Месси, левша, бил на паузе куда хотел. Почти все вратари начинают двигаться до удара, потому что игроки бьют мощно, и реакции, чтобы отбить мяч, не хватает. Наблюдение за движением голкипера и позволяло Месси менять направление удара, то есть бить в противоположную от движения вратаря сторону. И еще один момент, если рассматривать действия вратарей Эмилиано Мартинеса (Аргентина) и Уго Льориса (Франция). Вратарь аргентинцев прыгал всегда, кроме одного раза, в ту сторону, куда летел мяч. Это говорит о том, что он или знал психологию самого верного удара, или имел досье на каждого игрока, поэтому прыгал именно туда, куда наносился удар. Но сам факт — он только один раз ошибся! Наоборот, вратарь французов все время прыгал в другую сторону. Хотя у него тоже должно было быть досье на пенальтистов. Здесь, вероятно,

сыграл свою роль мандраж. К сожалению для французов, он пытался угадать направление ударов, но ни разу не угадал. Таков расклад финальной серии пенальти, о котором никто не говорил, ни один футбольный специалист или обозреватель. А ведь это ярчайшее проявление психологии спортсмена в экстремальной ситуации.

Заодно замечу, что мне еще было непонятно, кто и как на том мундиале определял качество мяча. Точнее, его балансировку. Мне кажется, она была некорректной, что тоже подтверждается статистикой. Слишком мало голов забивали со штрафных на этом чемпионате, а это нонсенс. Только несколько ударов можно назвать качественными. Но самое интересное, что эти удары оказались хорошими на исключительно малых скоростях. Если били сильно, мяч становился неуправляемым и летел мимо. На маленьких же скоростях вратарь с ним легко справлялся. Для профессионала баланс мяча играет огромную роль. Я в свое время спросил у своей ученицы Ларисы Савченко, что она в жизни больше всего ненавидит. Ответила весьма эмоционально: «Больше всего я ненавижу играть мячами «Ленинград». Непонятно, куда они полетят после удара!»







Руководитель управления эмоциями НИКОЛАЙ КАРПОЛЬ

Николай Васильевич Карполь родился в 1938 году. Советский и российский тренер, один из самых успешных специалистов за всю историю волейбола: заслуженный тренер СССР и России, Герой труда Российской Федерации.

Возглавлял женские сборные СССР, СНГ, России и Белоруссии. Президент и главный тренер клуба «Уралочка-НТМК» (Екатеринбург) с 1969 года.

Член Волейбольного Зала славы.

Последний из могикан, один из плеяды великих советских тренеров, Николай Карполь в строю по сей день. Пожалуй, никто в нашем спорте не умеет так виртуозно управлять нервами и эмоциями своих подопечных.

— Как управлять эмоциями — вопрос очень сложный. Я всегда смотрел, как на матч влияет морально-волевая подготовка. Всегда. Это один из важнейших компонентов. И над ним нужно работать. Потому что он напрямую влияет на мотивацию.

В моей практике такой пример — это, безусловно, Олимпийские игры 1980 года в Москве. Финал СССР — ГДР. Как дать нужный эмоциональный настрой? Зная пару финала, я не мог обойти какие-то исторические параллели. И я использовал это. Спросил у капитана команды Надежды Радзевич: «Где твой отец потерял ногу?» «На войне», — ответила она. «Наташа [Старшова], а где погиб твой дедушка?» «В Берлине», — сказала она. Это прямое влияние и на мотивацию, и на эмоциональный настрой команды.

Нужно уметь в нужный момент использовать правильные вещи. Где-то патристические, где-то исторические. Я всегда это отмечал. В итоге тогда мы выиграли со счетом 3:1 у команды ГДР. Это была сильная сборная. Они в первом матче уверенно обыграли Кубу — действующего на тот момент чемпиона мира.

На команду всегда оказывается влияние. Личностное, общественное, семейное. Для управления эмоциями команды можно использовать, как я говорил, абсолютно разные вещи. Про семью я не зря сказал. Это хороший способ воздействия.

К примеру, тогда мы записали на магнитофон голоса родителей, сестер, друзей. Буквально на кассету, на пленку. И во время подготовки я давал игрокам слушать эти записи. Иногда это трогало до слез.



Я не знаю, делал ли кто-то это еще. Но мне пришла эта идея в голову. В 1980-м я воспользовался этим. Это сработало. Для снятия стресса и для поднятия мотивации.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Психологическая поддержка советских космонавтов началась именно с организации сеансов их связи с родными и близкими. Космонавты всегда благодарили за такую возможность, говорили о том, что это мотивирует их на преодоление стресса, помогает от угроз жизни и здоровью. Затем на борт стали поставлять мотивирующие записи песен Победы, фильмов о Гражданской и Отечественной войнах. И снова психологи получили в ответ благодарности и пожелания присылать больше.

Примерно в это же время известный советский спортивный психолог Рудольф Загайнов предлагал своим подопечным посвящать свои наиболее значимые старты родным и близким. По мнению Загайнова, мотивация на спортивную битву в результате этого существенно повышалась.

При этом важно, как указывает Карполь, подбирать такие мотивирующие материалы индивидуально, с учетом личностных особенностей спортсменов. В противном случае эффект может быть даже противоположным. Космонавт Джанибеков однажды рассердился на группу психологической поддержки, которая прислала на борт песни модных тогда «Битлз». «Мои вкусы сформировались в моем детстве и юности, эти песенки мне чужды и мешают», — сказал тогда с орбиты космонавт.

По ходу игры надо уже понимать и четко знать психологию спортсмена. Ситуации на площадке бывают разные. Иногда нужно успокоить, а иногда кому-то требуется услышать командный голос, чтобы «вернуться». Это базовые вещи. Конечно, мою методику ведения игры воспринимали по-разному. Я бы не хотел это комментировать за кого-то. Пусть говорят другие игроки, как повлияло это на их эмоциональное состояние.

Конечно, один из самых запоминающихся матчей — финал Олимпийских игр 1988 года в Сеуле (по ходу финального матча сборная СССР проигрывала команде Перу 0:2 по сетам, но в итоге смогла переломить игру и выиграла 3:2. На данный момент это последнее золото женских команд СССР и России на Олимпийских играх. — *Ред.*)

В той игре было важно сохранить состав на площадке и грамотно управлять им в сложившейся ситуации. В какой-то момент я решил и сделал замены двух ведущих игроков — главного диспетчера

команды Ирины Кирилловой и Ирины Смирновой. Я заменил их, но буквально на несколько минут. Как раз для того, чтобы привести их в нужное эмоциональное состояние. Я почувствовал, что у них появилась некая неустойчивость, думаю, что состояние было близкое к панике. Таким образом, мне удалось их успокоить.

Я помню, как посадил Смирнову. Подошел и сказал: «Ирочка, а что мы после такого финала скажем твоей бабушке, когда вернемся обратно в Свердловск?». У Ирины выступили слезы. Все. Она была готова. Она взяла себя в руки и блестяще доиграла тот матч. Это то, что ей нужно было сказать в тот самый момент.

Я повлиял на нее несколькими нужными словами. Изменил ее эмоциональный настрой. И необязательно для этого повышать голос. Важно было быстро донести до игрока уровень ответственности. Я решил напомнить ей о ее близких.

У меня, как у человека, тренера, вообще не было никаких сомнений в этом матче. Мысль была одна: главное вернуться в игру. Нужно было игрокам вернуть веру в то, что в матче еще ничего не потеряно.

До матча в Сеуле у нас была серия с командой Перу. Мы их обыграли в девяти матчах из десяти. Они даже приезжали к нам в Свердловск играть накануне Олимпийских игр. Возможно, кстати, психологически это повлияло на встречу в олимпийском финале.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА То, о чем рассказывает Карполь, — пример филигранной, основанной на интуиции работе тренера в области психологической подготовки. Можно рассказать тренеру о существующих приемах и способах психологического воздействия на игрока. Вот еще один яркий пример возвращения спортсмена к себе настоящему, через паузу замены. Приема весьма эффективного, распространенного.

Но подобрать, выбрать правильный момент для его наибольшего эффекта — этому не научишь. Тут нужен талант, та самая природная интуиция, отличающая лучших — Карполя, Кондрашина... не то хорошо, что хорошо, а что к чему идет. Психология спорта, как и медицина, — не только наука, но и искусство.

Тогда, в 1988 году в Сеуле, был мой лучший матч за всю тренерскую карьеру: СССР — Китай. Мы победили 3:0, до сих пор помню точный счет — 15:0, 15:9, 15:2. Сборная Китая на тот момент была действующим чемпионом мира и Олимпийских игр. Мы победили их, и случился всплеск энергии, эмоций. После таких матчей нужно восстанавливаться в том числе и психологически. А времени не хватило. Или, может быть, не хватило опыта, чтобы подготовить команду к следующей сложной игре. Я до сих пор анализирую этот

момент, эти дни — с 27 сентября по 29 сентября 1988 года. Мы считали главным противником команду Китая, и вот она обыграна. Но это был еще не финал.

Я считаю этот полуфинал, игру нашей команды, лучшим своим матчем. И по настрою, и по игре — по всему. И вот важный момент — нужно было настраивать команду на финал. Нужно было забыть те победы, которые мы одержали над перуанками, в том числе в Свердловске.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И еще раз — нет ничего однозначно хорошего или плохого. Яркая победа над чемпионками мира, разве не замечательно? Да, конечно, вот только даются такие удачной ценой выплеска психической энергии, за которым следует опустошение. А ведь предстоит еще один матч, финальный.

Как часто за неожиданными победами малоизвестных теннисистов над мэтрами игры в первых кругах следуют их разгромные поражения. Казалось бы, после такой виктории путь к следующим успехам открыт, ты получил гораздо более слабых соперников. А играть уже нечем, «бензин кончился».

В этой ситуации, вероятно, успех во взбадривании, оживлении опустошенных до доньшка игроков мог принести только жесткий, агрессивный стиль секундирования Карполя. Это было как поднять в атаку под пули затаившийся в окопах взвод, как остановить отступление бойцов перед превосходящими силами неприятеля.

Иногда и мой опыт не помогал. Где-то его не хватало. Например, в Барселоне на Олимпийских играх 1992 года. В финале проиграли Кубе все партии на «больше-меньше». Проиграли и в Сиднее в 2000-м. В группе обыграли Кубу и встретились с ней снова в финале — проиграли. Тогда, уверен, нам как раз не хватило психологической устойчивости. В книге «Стресс рождает чемпионов» об этом много написано. Потому что к этому нужно готовиться. Думаю, что психологической устойчивости тому поколению, которое выиграло Олимпиаду в Сеуле, хватало. А тем, кто играл в Сиднее — нет.

Еще один проигранный финал — на Олимпийских играх в Афинах в 2004-м. Много сил ушло на полуфинал с Бразилией. Дважды уходили с матчболов; а потом — тяжелый матч с Китаем. Но я уже говорил, что мой скорый уход с поста главного тренера был связан еще и с тем, что увидел несправедливость в нашем судействе. Мне не понравилось отношение FIVB — Международной федерации волейбола. Это была моя реакция, моя неуступчивость. Уже после, на одном из матчей, мы встретились с Борисом Николаевичем

Ельциным, и он мне сказал: «Могли бы и посоветоваться». А тогда я ни с кем не советовался и ушел. Это была моя эмоциональная реакция.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Если к ситуации подъема в атаку уставшего взвода стиль «яростного призыва» Карполя безусловно подходил, то в других ситуациях такое мощное психологическое давление на игроков вызывало, вероятно, противоположную реакцию — скованность, зажим. Когда-то на спортсмена надо надавить, «наехать», бросить вызов. Но, как представляется, куда чаще, как об этом сказал Игорь Бобрин, атлет в жесткой битве нуждается в защите своих тылов — поддержке, терпении, даже ласке.

Как указывал великий психолог Эрик Берн, играет наш внутренний ребенок. А детей нельзя постоянно запугивать, надо, наоборот, искренне хвалить, верить в них. Иначе твои воспитанники рано или поздно от тебя уйдут к тем, кто покажется мягче и теплее.

Шамиль Тарпищев:

Карполь — очень интересная личность. Прежде всего, он, конечно, реформатор женского волейбола. Николай Васильевич и в преклонном возрасте продолжает работать с созданной им «Уралочкой», знаменитой командой, с которой он связан всю жизнь. Я в связи с написанием вот этой книги попал в интересную ситуацию. Николай Васильевич человек скрытный. Я ему звоню, прошу рассказать интересные случаи из богатой практики. Он отвечает: «Я не знаю, о чем говорить». Я спрашиваю: «Вы книгу «Стресс рождает чемпионов» читали?» Он попросил меня ее показать. Я отправил ему книгу. Прошел, может, месяц, может, два. Он от интервьюера отнекивался, что не успевает, что много работы, пятое-десятое. Я ему звоню второй раз. Он мне говорит: «Я прочитал твою книгу, и, знаешь, у тебя есть там ошибка». Спрашиваю: «Какая?» — «Ты выдаешь секреты, которые нельзя выдавать». Я: «Да ладно, у вас же такой опыт, и у меня маленький, но все равно я равняюсь на вас. Что-то должно после нас остаться, а то быстро все забывают». Я про свою теорию, что люди быстро забывают предыдущее поколение, а он — легенда. Народ должен знать своих героев...

С Карполем я знаком давно, потому что Борис Николаевич Ельцин был заядлым волейболистом, и я с ним ездил на матчи «Уралочки», когда президент бывал в Екатеринбурге. Поэтому мы с Николаем Васильевичем общались и не раз за одним столом сидели.

Он казался со стороны человеком жестким, но никогда со своими подопечными не переступал грани. Я даже так сказал бы — эта жесткость была не спонтанная, а продуманная. То есть он мотивировал игроков, а выбор нужного для этого момента ощущал как никто. И зачастую его крики были не то чтобы наигранными, они входили в число обязательных процедур управления командой. Такое жесткое восприятие происходящего на площадке.

В принципе я считаю, что с женщинами работать проще, поскольку у них больше «дыр» в нервной системе, о чем я еще не раз скажу в своих комментариях. Этот фактор можно использовать, но только в индивидуальном контакте. Учитывая разнообразие коллектива, я представляю сложности, которые испытывает тренер женской команды, даже такой великий, как Карполь. У каждой же есть свои тараканы, обиды, переживания. А стандартных «примочек», которые подходят для всех, нет. У Николая Васильевича получалось таким образом, что, когда происходил наезд на всех скопом, тут мало на что можно было обидеться, даже если стены сотрясались от не совсем цензурных слов. Это тоже вариант управления женской группой — в отличие от мужской.

Мне рассказывали, что его девочки как-то договорились: что бы тренер ни говорил, делать все наоборот. Карполь это быстро распознал и стал говорить так, как не надо, — чтобы они делали то, что полагается. Перевернул ситуацию, и все пошло на пользу. Главное — как сделать лучше для результата.

Известно, что в критический момент на мужиков можно орать, а им это пофиг. Женщина гораздо ранимее. Но он как-то умел все острые углы, даже в жестком поведении, сглаживать. Я не думаю, что у него это отрепетировано, что это спектакль. У Карполя с годами выработалось такое поведение. Девочки это знали и многое ему прощали. Да он и сам подобное творил вообще-то беззлобно. Он говорит: «Нужно уметь в нужный момент использовать правильные вещи. Где-то патристически, где-то исторически». Но надо же придумать эти вещи.

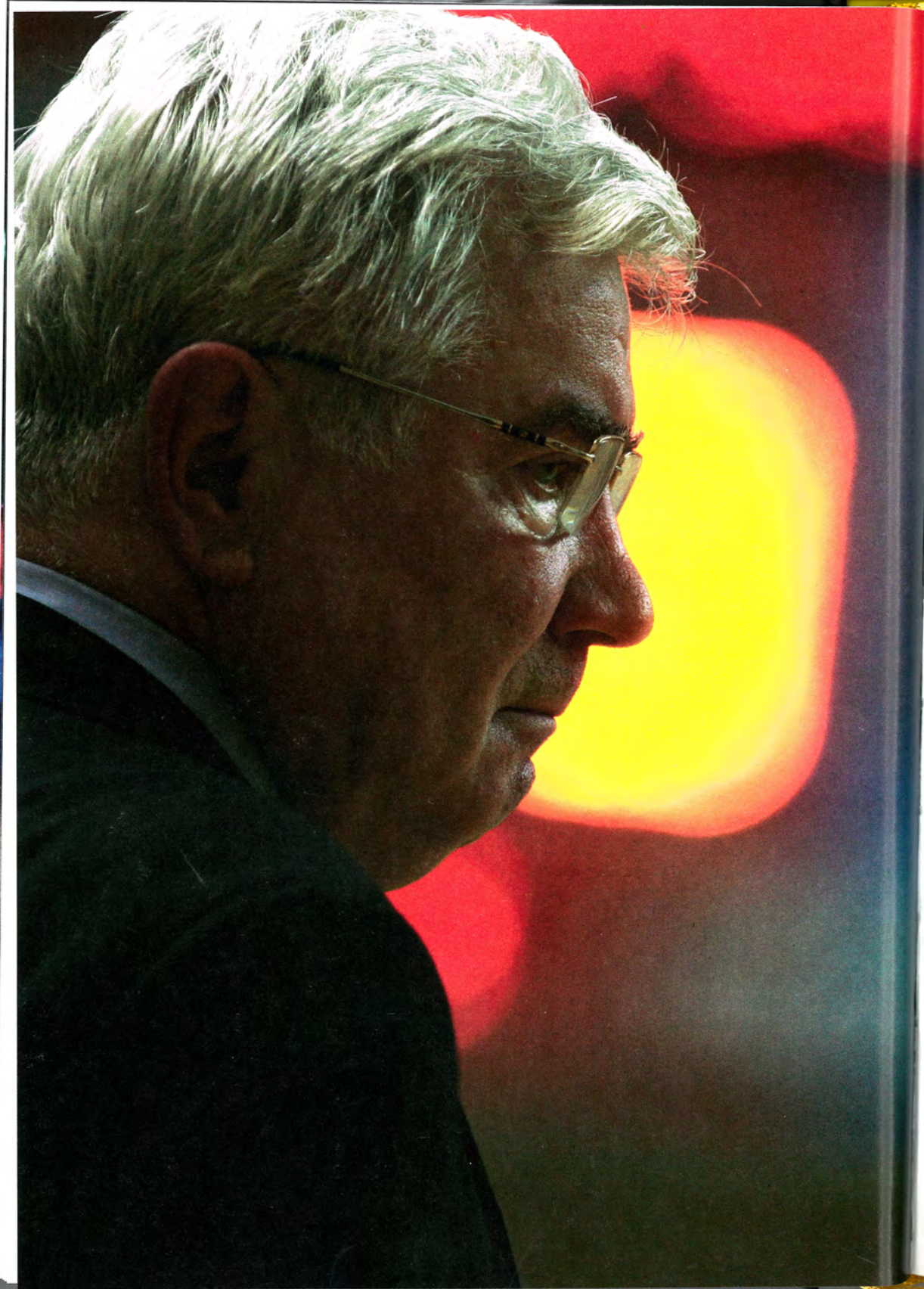
В коллективе ты знаешь, кого отхлестать, и он не обидится, но это будет уроком другим. Или ты говоришь фразы, которые могут быть обидны для него, а других они поднимают на бой. Еще раз повторю, управлять одним спортсменом и управлять коллективом — абсолютно разные вещи. Но при любом управлении надо выжать максимум, что у одного, что у коллектива.

Я знаю, что спортсмену нужно подсказать только в тот единственный момент, когда он подсказку воспримет. Если этот момент пропущен, его уже невозможно воссоздать, и подсказка запоздала.

Николай Васильевич мало что рассказал на этот счет, не хочет выдавать свои секреты. Прислал мне три страницы. Но крути не крути, все они связаны только с одним — где, что, как и когда сказать! Как аргументировать свои доводы родственниками, историческими примерами и подвигами предков. Это прямое влияние на мотивацию, на эмоциональный настрой команды. Карполь в этом исключительно дока. Он призывал к ответственности перед близкими, задевал что-то такое в их сердцах, что становилось положительным фактором для восприятия. Например: записывал на магнитофон голоса родителей, сестер, подруг и давал игрокам слушать эти записи в нужное время.

Тренерам надо обратить внимание, как Николай Васильевич заменил на пару минут двух ведущих, заметив элементы паники. В теннисе я это сделать не могу. Увидев элементы паники, я работаю паузами. Например, отправил в туалет Южного, сказав его брату, чтобы он силой встряхнул Мишу. Вспомнил и такой эпизод. Судья на Кубке Дэвиса судил, что называется, в одну кассу. Тогда я зашел в судейскую и сказал: «Если безобразие с судейством будет продолжаться, я уведу команду. Я член МОК и знаю, что делаю». Конечно, уведи я команду, получил бы грандиозный скандал. Я рисковал дисквалификацией. А потом подхожу к Сафину: «Чего он так судит? Он вообще нормальный?» Сафин: «Да я его на турнире в Майами с вышки скинул. Поэтому он так и судит». Карполь рассказывает, как победил сборную Китая в полуфинале чемпионата мира. Эмоциональный выдох, но это не финал! Как ментально вернуться обратно? Мне на ум приходит только одно сравнение: все равно что в полуфинале выиграть у Джоковича, а в финале опустошенным проиграть.

Для того чтобы сохранить настрой на победу, надо сделать так, чтобы твой подопечный не был удовлетворен своей игрой. Он должен стремиться в финале сыграть еще лучше. Если он отпустит этот настрой и его захлестнет эйфория после большой победы, он не подготовится к финальному матчу. Следует убрать от него прессу, изолировать от поклонников, чтобы никто не влиял, не хлопал по плечу, потому что все эти контакты размывают необходимый настрой. Если тренер не сделал подобной подготовки, спортсмены не соберутся психологически и в финале будет провал. Здесь все зависит исключительно от искусства тренера. Мы однажды играли финал в Москве, Кубок Федерации. Я закрыл в Серебряном бору всю команду, хотя в теннисе такое не принято. Закрыл, потому что все считали, что мы уже выиграли. Андреев кого-то из них чихвостил: «Вы играть не умеете! Это надо отработать, то надо отработать...» Никто на девушек со



стороны не влиял. И мы спокойно выиграли. Мобильные телефоны не работали, там связь плохая была. Девушек все время чем-то занимали, не давали им свободного времени. У них то психолог, то технические, то тактические занятия, то физподготовка. И по времени все складывалось так, что им некогда было отвлекаться.



Не тот велик, кто никогда не падал

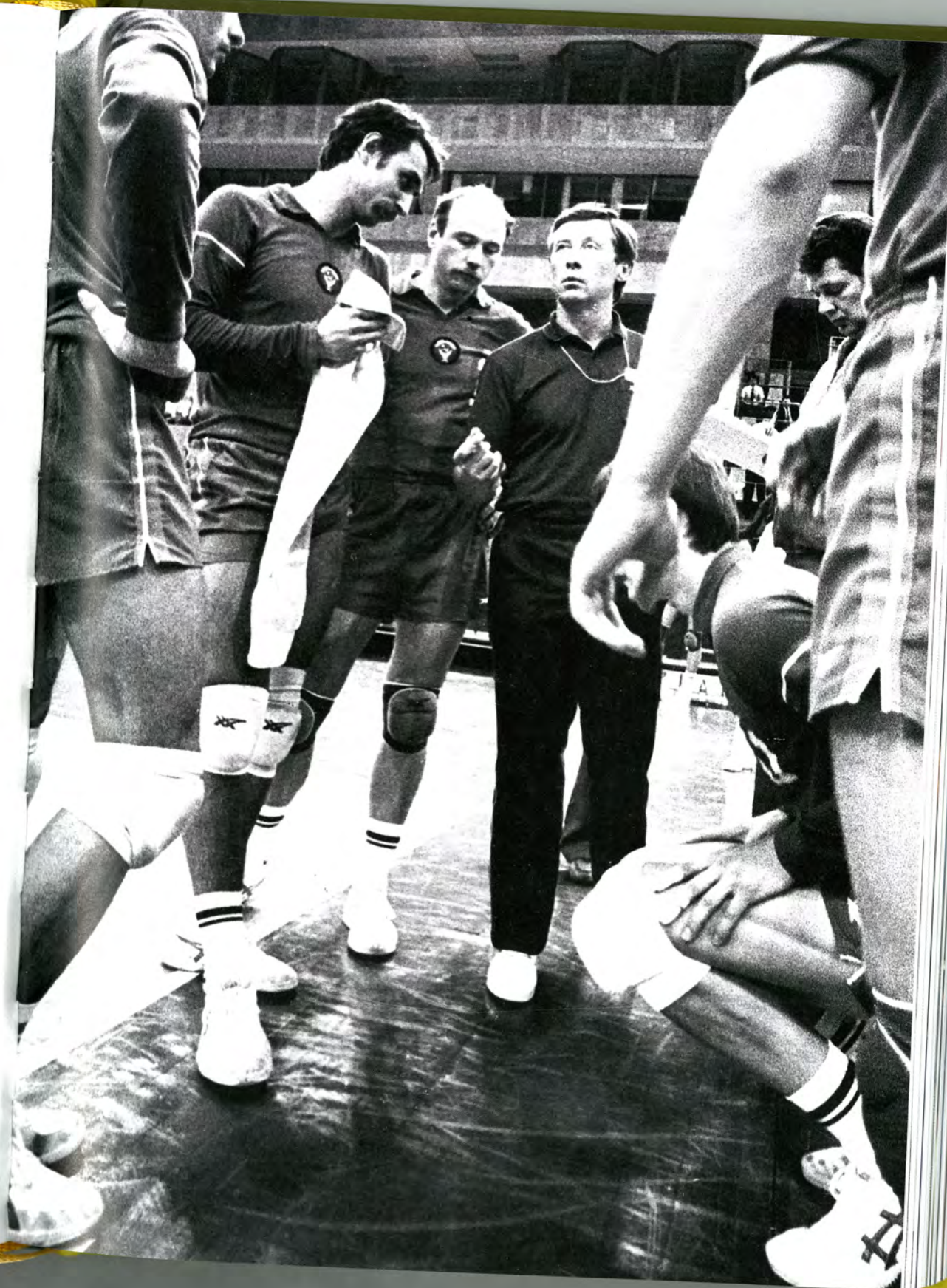
ГЕННАДИЙ ПАРШИН

Советский волейбольный тренер Геннадий Васильевич Паршин родился в 1939 году. Провел детство в Алма-Ате. В период учебы в Казахском институте физической культуры играл за студенческую сборную Казахстана и уже тогда начал заниматься тренерской деятельностью. В 1960-е годы Паршин работал с юношескими и молодежными сборными Казахстана. Многие из его воспитанников затем составили костяк знаменитого «Буревестника», ставшего в 1969-м чемпионом СССР и дважды бравшего Кубок чемпионов.

Наибольшую известность Геннадию Паршину принесла работа в рижском «Радиотехнике», с которым он был связан с 1969 по 1992 год. Под его руководством рижане в 1984 году стали чемпионами СССР, прервав казавшуюся вечной гегемонию ЦСКА, а составленная из игроков «Радиотехника» сборная Латвийской ССР трижды выигрывала медали на Спартакиадах народов СССР. В 1978–1981 годах Паршин также работал старшим тренером молодежной сборной СССР, ставшей в 1981-м чемпионом мира, а в 1986–1989 годах возглавлял главную команду страны. Добился выдающихся результатов с мужской сборной СССР. Работал с клубами в Турции, Японии, Казахстане, Латвии.

После распада СССР Геннадий Васильевич переехал в Турцию. В 1997 году в связи с победой стамбульского «Неташа» в национальном чемпионате и выхода команды в финал Кубка Европейской конфедерации волейбола он был признан лучшим иностранным тренером страны. В этот период Паршин на общественных началах также работал со сборной Турции, которая под его руководством впервые с 1966 года добилась права играть в финальном турнире чемпионата мира. В 1999 году покинул Турцию после того, как клубу «Неташ» было отказано в финансировании, и команда распалась.

Новый период тренерской деятельности Геннадия Паршина был связан с Японией. В течение семи лет, с 1999 по 2006 год, он вместе с одним из своих самых известных учеников Олегом Антроповым возглавлял клуб высшей лиги «Джей-Ти» (Japan Tobacco). С ними команда добилась наивысших в своей истории успехов, несколько раз становилась призером национальных соревнований.



Следующие два сезона Геннадий Паршин вновь провел в Турции, где координировал деятельность мужской сборной страны. В октябре 2008 года возглавил мужскую сборную Казахстана и ее базовый клуб — «Алматы». В 2014–2017 годах работал тренером-координатором юниорской, молодежной и взрослой сборных Казахстана и команды «Алматы».

В настоящее время Геннадий Васильевич живет в Латвии. Он любезно согласился поделиться своим опытом с читателями нашей книги.

— Я стал работать тренером со второго курса института. Но сначала, по большому счету, копировал работу с детьми. Задумываясь о психологии, о ее влиянии на игру я стал, уже когда работал в рижском «Радиотехнике». В какой-то момент это была команда, в которой играли олимпийские призеры, чемпионы мира. И там я, конечно, понял, что с отдельными игроками строить отношения и добиваться результата без психологии — сложно.

Специалист, который брал на себя эту важную сторону, появился в команде, правда, позднее — уже когда я работал в Турции и Японии. А так какие-то моменты мне приходилось решать интуитивно, опираясь на свой опыт, на понимание возможностей конкретных игроков. Я старался действовать так, чтобы игрок четко понимал цель нашей совместной работы. Мой стаж непрерывной работы составлял шестьдесят три года. И, работая без профессионального психолога, я редко проигрывал.

Не нужно говорить только о конкретных игроках. Конечно, нужно думать о настрое всей команды, прорабатывать всю цепочку взаимодействия внутри коллектива. Не уверен, что тогда была такая повсеместная практика, но мы полностью записывали игры на кинокамеру и потом разбирали каждый игровой момент.

Главным тренером мужской сборной я стал после того, как сборная Латвии трижды выигрывала медали на Спартакиадах народов СССР. После я работал старшим тренером молодежной сборной СССР, ставшей в 1981-м чемпионами мира.

В сборной тогда были различные течения. Меня и поставили туда, чтобы разрешить противоречия между игроками из ЦСКА, «Динамо» и профсоюзными командами.

Первым испытанием для меня стали Игры доброй воли в Москве в 1986 году. Финал СССР — США. Идем очко в очко, партия в партию. И тут я понимаю, что соперники досконально изучили игру нашего связующего, одного из лучших связующих в истории волейбола — Вячеслава Зайцева. Я стал думать над какими-то неожиданными решениями. Понимал, что концовка сыграет решающую роль. И вот рискнул в пятой партии (сборная СССР и США сыграли 3:2. — Ред.),

убрал Зайцева, а вместо него вышел Валерий Лосев. Это было очень неожиданно для соперников, и мы вырвали эту победу. Матч шел так долго, что закончился где-то в час ночи.

Какой я сделал вывод? Нужно в какой-то момент не дать сопернику сыграть за счет того, что они хорошо изучили кого-то из игроков. Фактор неожиданности сыграл свою роль.

Американцы действительно изучили нас. Но я им противопоставил чистую импровизацию по ходу игры. Они видели нашу сборную на Кубке мира 1985 года. Тогда в финале команда СССР проиграла команде США. Дело было в том, что мы с американцами долго не играли. В 1980-м, в Москве, мы стали чемпионами, но США бойкотировали Олимпийские игры. А мы не поехали в 1984-м. Поэтому долго не знали, что представляет собой их команда. И в 1985 году мы не считали США фаворитами на Кубке мира, но они так хорошо изучили игру Зайцева, его комбинации, что наша сборная уступила.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Было бы неправильно сводить всю спортивную психологию лишь к работе со своими игроками и командой. Великие тренеры широко применяют приемы психологического воздействия на противника. И самый распространенный прием — удивить соперника, например, неожиданным выбором состава. Расчет тут на то, что наставник команды противника перед матчем долго готовит свой план игры, разбирая все возможности, все ходы, как свои, так и неприятельские. И вдруг возникает необходимость срочно, в дефиците времени найти новый ход. Далеко не все наставники это умеют. Так что «удивил» зачастую означает «победил».

Конечно, есть люди в команде, которые занимаются вопросами психологии, но! Главный психолог в команде — это всегда главный тренер. Нужно по ходу игры уметь выстраивать цепочку, быть готовым, если что, поменять игрока, изменить концовку. Особенно если речь идет о пятой партии.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Позволим себе все же несколько по-иному расставить акценты. Тренер в хорошо организованной команде безусловно обязан быть главным, иметь непререкаемый авторитет. Но, как в армии, полководец ведь не кавалерист, не пехотинец и не артиллерист. Так и тренер — не психолог, не врач, не массажист. Спорт идет по пути специализации, и тренеры работают целыми бригадами, где каждый на своем месте, у каждого своя роль.

Наставник команды должен понимать специфику работы каждого члена бригады, возможности и ставить перед специалистами частные задачи. Тренер обязан доверять членам своей бригады, делегировать им определенные функции, а потом интегрировать результаты их деятельности.

В сборной СССР тогда было много возрастных игроков. То есть возрастные они были по тем параметрам — за тридцать лет. Раньше и правила были другие. Играли до пятнадцати очков, но время тянулось долго, потому что очки начисляли только на подаче. Матчи длились по два, по два с половиной часа. Игры были по три дня подряд, а потом только день отдыха. Были большие нагрузки.

После Игр доброй воли в Москве мы готовились к чемпионату мира в Париже. Принимали участие в Кубке Японии. Восемь городов — катались по всей стране вместе со сборной Японии, плюс еще две-три команды. С нами ездил рефери из Союза — был такой порядок. Капитаном команды был Вячеслав Зайцев. Сыграли пять игр — все выиграли. Осталось еще три. С огромным трудом выиграли шестую. Игра совершенно не складывалась. Началась адаптация, у кого-то акклиматизация. Во время перерыва я вижу, что Зайцев пошел и начал нашему арбитру что-то говорить. Но что именно — я не слышал.

Игра кончилась. В пяти сетах мы все-таки победили. Вдруг звонок. Звонит Ясутака Мацудаира из Азиатской конфедерации волейбола — они организовывали нашу поездку. Включи, говорит, телевизор, идет репортаж про матч. Я включаю и слышу, что Зайцев говорит рефери. Отборным матом ему выговаривает, что он думает о его судействе. Что, мол, ты больше никогда не приедешь сюда, и так далее. Все это попало в эфир.

Это, конечно, слышала вся команда. На следующий день я безо всякого согласования и предупреждения назначаю на оставшиеся матчи другого капитана. Оставшиеся матчи мы выиграли.

Впереди — чемпионат мира 1986 года в Париже, участвовало шестнадцать команд. Мы выиграли группу. Во втором этапе встретились с командой США и обыграли ее — 3:1. Но в финале мы опять встречаемся с американцами, которые как-то туда все-таки прошли. Что происходит дальше? Накануне игры к руководителю делегации Беляеву пришли Зайцев и Александр Савин. У Зайцева вроде как заболело плечо, у Савина «пошел песок» или что-то такое... Это история уже была. И что я сделал? А я не стал их уговаривать играть за сборную. И мы проиграли тот финал 1:3.

Но я тогда сделал выводы. У меня всегда были идеальные отношения со всеми. Не важно было, откуда человек, из какого клуба. Я за всю жизнь ни разу с игроками матом не разговаривал, никого

никуда не посылал. Помню, что пришел на тренировку сборной, а на площадке стоит мат-перемат. Мне стало так стыдно. Тогда я решил, как от этого избавиться — наказать специальными тренировками. Прыжки на максимальную высоту, пролезать под барьерами и так далее. Все быстро поняли, что к чему, и перестали материться.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Еще один компонент построения команды — понимание групповой динамики, ее постоянный мониторинг. Команда — это единый организм, где ни один, даже самый важный орган не может брать на себя не свои функции. Задача тренера сродни врачебной — балансировать органы и системы организма, не допускать аутоиммунного заболевания или рака. И да, порой своевременно прибегать к хирургии.

Не уговаривать Зайцева и Савина было моим принципиальным решением. Я понимал, что мы можем проиграть. Но я никак не мог проверить их диагнозы. Конечно, мы поговорили. Они сказали, что физически не могут играть. Заставить их я не мог. Без двух звезд наша команда смотрелась иначе. Американцы сразу это поняли, и уже у них появилась совсем другая энергетика. Появилась уверенность. На финал пришло восемнадцать тысяч зрителей. Продержать одну партию нам можно было, но весь матч — нет.

Прошло время. На чемпионат Европы 1987 года я не вызываю Зайцева и не беру Савина. Вызываю вместо них молодых игроков. И что происходит? Мы выносим все сильнейшие команды Европы и становимся чемпионами. Это навело меня на определенные мысли.

Далее — Олимпийские игры 1988 года в Сеуле. И снова Кубок Японии. Я готовлю новую команду, новых игроков для команды. Международная федерация волейбола тогда устраивала тур: собрала двадцать четыре сильнейшие команды в Италии. Это был отбор на дальнейшие соревнования Федерации. Мы выиграли этот тур, играя без Вячеслава Зайцева. В финале обыграли Италию со всеми ее звездами.

И вот уже на носу поездка в Южную Корею. И, как назло, основной связующий подворачивает ногу. И что я делаю? Возвращаю Зайцева в команду. Это был, скорее, человеческий поступок, нежели тренерский. Потому что надо было брать другого игрока. Был такой вариант. Я подумал, что для него это вторые Олимпийские игры, и будет все хорошо. А в Сеуле как все складывалось? Женская сборная по волейболу с Николаем Карповым выиграла золото, за два дня до этого Александр Гомельский выиграл с баскетбольной командой золото. А у нас финал — и опять с США.

Второй пасующий тоже получил микротравму. Зайцев играл, и играл хорошо, но... Конечно, я не говорю о том, что из-за Зайцева

и этого решения мы проиграли финал. И не из-за того, что вся деревня ночами «гудела» из-за двух побед наших соотечественников.

Началась игра. Первую партию мы выиграли. А потом внезапно в зале выключился свет. Пауза затянулась, все долго настраивали. Я ждал в зале, дежурил с инспектором. А потом пошел в нашу раздевалку, а там полно посторонних людей — министры, члены делегации и так далее... Я сразу понял, чем все это в итоге закончится. Пауза была почти сорок минут. Дальше игроков было уже не узнать. Мы начали играть — и проиграли американцам.

Я долго это переживал. Честно говоря, я до сих пор помню каждый мяч, который мы проиграли в Сеуле.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Продолжая аналогию профессора психологии Юрия Байковского между строением человека и команды, следует напомнить, что любой организм стареет. И если своевременно не пересадить в изношенное тело почку, печень или даже сердце — организм умирает. Так и для эффективного существования команды, части которой стареют с разной скоростью, нужно «трансплантировать» молодых. Продлевая таким образом молодость, жизнестойкость всего организма.

Вот яркая история про то, чем занимается тренер в команде. Прочистую психологию и решения.

В 1981 году мы выиграли молодежный чемпионат мира в США, в Колорадо-Спрингс. Это высокогорье, сложно играть. Было невероятно тяжело, но я через свои волейбольные связи договорился с советским послом в Вашингтоне, и он нам пробил ранний заезд на базу в Колорадо-Спрингс. Все остальные прибывали туда за два-три дня до турнира и буквально умирали после первой же партии, а мы только разогревались. И каждый день за два-три часа до сна совершали пробежки по стадиону. Сначала игрокам было тяжело, но потом втянулись.

Так вот, перед выездом в аэропорт наш основной пасующий, капитан команды, который до меня привлекался в сборную, чемпион Европы, не пришел с остальными в автобус. Мне руководитель делегации выговаривает: порядка у вас, Геннадий Васильевич, нет. Время отправляться в аэропорт, а у вас капитана нет. Назначал капитана команды не я, но что делать... Мчусь в гостиницу, прошу запасные ключи, вбегаю в комнату. А там такая картина: на ковре бутылка из-под водки, рядом гора окурков... и он спит, пьяный. Я беру ведро в туалете, надеваю ему на голову и говорю — ты остаешься. Он наконец-то просыпается и заявляет: «Геннадий Васильевич, вас же снимут с работы, я — лучший пасующий команды!» Я ответил: «Вот

и оставайся лучшим пасующим здесь». И ушел. Я не побоялся сделать такой шаг. В итоге ему нашли замену, и мы выиграли тот чемпионат. В финале мы просто «убрали» Бразилию.

Это, в общем, история, чем занимается тренер в команде. Его труд — не только тренировки и спорт; а еще и такие вещи приходится решать. Надо все связать вместе, чтобы игроки не думали ни о чем плохом. Я всегда в нужные моменты вспоминал слова Конфуция: не тот велик, кто никогда не падал, а тот велик — кто падал и вставал. Это мое жизненное кредо.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Как бы ни было жалко, больно расставаться с замечательными ветеранами или утратившими жизнеспособность, «больными» членами коллектива, иначе нельзя — в противном случае, умрет вся команда, и ее придется строить с нуля. Попытки же оживить отжившее до добра не доводят, случай с Зайцевым тому пример.

Проводящих такую «хирургию» тренеров — Тарасова, Карполя, Паршина — считают жестокими. Не понимая, что, если продолжать сохранять любой ценой внешнее ложное благополучие и не начать, как говорил тот же Тарасов, вовремя «резать мясо», погибает весь коллектив.

Да, тренеру команды нельзя быть добреньким, всепрощающим, избегать острых рискованных решений. Без этого достижение больших побед невозможно. И сколько их на счету «жестоких» Тарасова, Карполя, Паршина, Бескова, Гомельского, Тутберидзе?

Шамиль Тарпищев:

Интересно, что Николай Карполь и Гена Паршин, оба работающие в волейболе, оба выдающиеся тренеры — совершенно разные люди.

В течение нашей долгой тренерской жизни мы с ним часто то параллельно, то рядом оказывались на сборах. В олимпийском Сиднее, когда наши команды вышли на парад открытия на поле стадиона и часов пять находились под солнцем, мы с Геной совершили антиобщественный поступок. Ушли в «третий ряд», легли на травку и так лежали, приходя в себя. Таким образом давали отдохнуть и другим. Нас не было видно, и никто нас на камеру снять не мог. Так и лежали в белых костюмах. До сих пор это вспоминаем.

Геннадий Васильевич — тренер интеллигентного стиля, но со своими жесткими понятиями в профессии. А стиль работы, повторю, интеллигентный. Я с ним часто встречался, когда он тренировал «Радиотехник» в Риге. Мы много что обсудили, когда он был приглашен работать в Японию и уезжал туда. Советовались, когда он

стал тренером сборной и когда из сборной уходил. Советовались, когда он потом в сборную возвращался. Все эти перипетии были мне близки и по собственной биографии, и мы говорили о них откровенно, поскольку доверяли друг другу и продолжаем доверять. Интуиция у Паршина хорошо развита, его решения всегда были выверенными. Психолог и тренер в командных видах или в индивидуальных — это порой разные если не подходы, то профессии. Эту тему мы тоже часто обсуждали. Он был больше склонен к работе над индивидуальной психологией спортсмена, а потом уже общей психологией, причем уже в игре. Не воспринимал нарушений командных правил.

У него были сложности с лучшим на то время в мире разыгрывающим Зайцевым, который в команде считался беспрекословным лидером. Я бы обратил внимание и на рассказанный Паршиным эпизод о другом капитане, когда команде надо уезжать, а лидера нет. Оказывается, он, мягко говоря, не совсем трезвый спит в номере. И Гена не испугался, убрал из команды того капитана. Ребята это восприняли как правильный поступок и приняли решение тренера, потому что оно было выверенным. Паршин считал, что в данной ситуации такой удар — это необходимость. Сравнить Паршина с Алекно, это как сравнивать Корбут и Туришцеву. Алекно с листа импровизировал, а Паршин свои действия последовательно и системно выстраивал. Принципы, которые были заложены внутри него, он оправдывал собственной жизнью.

Паршин в клубе работал долго и, что важно, с одними и теми же людьми. Поэтому он психологию своих игроков знал досконально, следовательно, мог заранее выстраивать планы на игру.

Паршину принадлежит фраза: «Главный психолог в команде — это главный тренер». И я с ним во многом согласен. Я вообще считаю, что психолог, который работает в команде или индивидуально со спортсменом, должен работать исключительно через тренера. Именно тренер отвечает за все, что происходит на поле, площадке, корте... То есть должна существовать система согласованности, но при этом последнее слово должно оставаться за тренером.

Бывает, что психолог, работая со спортсменом, делает его слишком зависимым от себя. А это порой кончается тем, что когда тренер выбрал общую стратегию и требует ее выполнения от спортсмена, то роль психолога идет вразрез с тем, что проповедует тренер. Спортсмены поневоле начинают сравнивать: что этот сказал, а что тот сказал. Может получиться разночтение, а это конфликт. Психолог должен работать так, чтобы у спортсмена оставался свой путь, но всегда его подводить к тому, что этот выбор тот сделал сам.

Повторю: психолог работает совместно с тренером, а не автономно, как это нередко происходит. Приведу пример. Мы на сбор взяли психолога. Смотрю, все спортсмены начали при неудачном ударе бросать ракетки на землю. Я спрашиваю: «Что вы делаете?» Отвечают: «Нам психолог сказал, что для разрядки надо бросать ракетки». «А психолог, — я спрашиваю, — не сказал, что надо подойти и ударить соперника или сломать ему руку?» Часто психологи «тянут одеяло» на себя. Вот почему я говорю, настоящих квалифицированных спортивных психологов у нас в стране катастрофически не хватает. За свою жизнь я столько поменял этих специалистов лишь потому, что не смог доказать — в любом варианте тренер главный. Я мог долго терпеть несогласованные действия, но всегда помнил, что было заложено в уроках Гиссена — только совместные действия давали результат.

Все должны работать в одной цепочке на единый результат. А когда есть кто-то, кто начинает выпячивать свое мнение, то сразу исчезает единение. У нас в сборной такой любитель перетягивать одеяло в свое время появился — это был очень хороший массажист, который считал себя чуть ли не заслуженным тренером страны. Причем он был убежден, что именно он заслуженный, а остальные ни черта не стоят. Мне пришлось его убрать, хотя специалист он был действительно хороший. Но после однажды сказанных им слов «я знаю, как действовать Шараповой» — совместную работу пришлось прекратить. Потому что главный в группе единомышленников — тренер.

Я выделил для себя следующий абзац из рассказа Паршина. Он очень важен. Геннадий рассказывает про перерыв в сорок минут в финале Олимпийских игр 1988 года в Сеуле: «Захожу, посторонние в раздевалке, и сразу понял, что проиграем». Почему он так решил? Потому что каждый пришедший начинает похлопывать по плечу, хвалить и советовать, что надо делать. У тренера в голове есть план, а они размыывают ситуацию. И ты не сконцентрирован на деле. Тебя уводят в сторону от того, что ты должен делать. У меня в раздевалку вход был закрыт. Мы в день матча не пускали женщин в раздевалку. Только после матча. Родственников и друзей пускали только тогда, когда оперативный разбор полетов уже прошел.

Почему я, часто сидя рядом с игроками на переходе, молчу, и говорю только тогда, когда игроки уходят, когда уже дефицит времени — пять, семь секунд. Он уже встает, я говорю напоследок несколько фраз, чтобы запомнились, как по Штирлицу, последние слова. А если я сразу что-то сказал, он вытерся полотенцем, выпил водички и пошел на корт, уже забыв все из моего наставления. Такова специфика вида спорта. Я ему даю шанс высказаться,



подумать, отдохнуть. Сконцентрировать и дать совет, если только он необходим, а может, просто похлопать по плечу «на удачу». Проблемы акклиматизации, о которых я всегда предупреждал Гену, помогли ему избежать стандартной ошибки, когда молодежная сборная приехала в США, в Колорадо-Спрингс, практически на высокогорье, причем раньше всех остальных.

Мой пример, когда я заранее привез команду во Владивосток на матч Кубка Дэвиса, а сборная Испании приехала почти на два дня позже. Нынешний тренер нашей Мирры Андреевой, Мартинес, была тогда капитаном сборной Испании в Кубке Дэвиса. А у меня молодая команда, у нее опытные знаменитые бойцы. Испанцы пошли тренироваться, а мы отправились смотреть их тренировку. Я спрашиваю у своих: «Ну, что скажете?» Все высказались, а я в заключение говорю: «Запомните, Робредо — наш клиент в последний день, потому что он себе устроил интенсивную нагрузку, следовательно, в акклиматизацию неминуемо попадет по-серьезному. И в последний день матча, то есть через пять суток, будет мертвый». Мы после первого дня проигрываем 2:0, и это оказался единственный матч за всю историю в Кубке, когда Испания, ведя 2:0, проиграла. В последний день уже при счете 2:2 в заключительной встрече Донской, который по рейтингу был чуть ли не семидесятый, обыграл Робредо, теннисиста из первой двадцатки. Как же плакала в темном углу стадиона Мартинес!

Есть в размышлениях Геннадия Васильевича еще одна тема: использовать в какой-то момент фактор неожиданности, когда соперник тебя хорошо изучил. Другими словами, он принял нестандартное решение в финале СССР — США Игр доброй воли в 1986 году. Он убрал лучшего связующего в истории волейбола Зайцева и неожиданно для американцев поставил Лосева. Матч, где играли очко в очко, советские волейболисты выиграли. Такой риск — истинное искусство тренера.

Когда мы, еще теннисная сборная СССР, только начинали ездить на международные турниры, меня все время спрашивали: «Как вам такое удается, вы по рейтингу ниже, а выигрываете матчи у тех, кто выше?» Я отвечал: «Какая наша задача на данном этапе? Опустить вас на уровень нашей игры, а там вас обмануть». И это с блеском удавалось, потому что все считали — ну чего с ними мучиться?! А я еще на пресс-конференциях всегда подчеркивал, что соперники сильнее и в этом, и в том. У нас шансов нет. Здесь чистое влияние психики и ее воздействие через тренера соперника. Любимая фраза Паршина: «Не тот велик, кто никогда не падал, а тот велик, кто падал и вставал». Это и мое жизненное кредо.

Профессия требует терпения

ИГОРЬ ЛАРИОНОВ

Игорь Ларионов родился в 1960 году в городе Воскресенске. Выдающийся советский и российский хоккеист, один из самых известных игроков планеты. Один из немногих членов Тройного Золотого клуба, то есть тех, кому удалось завоевать все основные титулы мирового хоккея: чемпиона Олимпийских игр, первенств мира, обладателя Кубка Канады и Кубка Стэнли.

Выступал за клубы «Химик» (Воскресенск), ЦСКА (Москва), «Ванкувер Кэнакс», «Лугано», «Сан-Хосе Шаркс», «Детройт Ред Уингз», «Флорида Пантерз», «Нью-Джерси Дэвилз».

Двукратный олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, обладатель Кубка Канады, трехкратный обладатель Кубка Стэнли. В настоящее время работает главным тренером хоккейного клуба «Торпедо» (Нижний Новгород).

Игорь Ларионов из породы людей, которые все делают на совесть. Он доказал это своей невероятной игровой карьерой. Теперь Ларионов — воплощение образца современного тренера, который впитывает знания и опыт для построения умной и сильной команды.

— До моего отъезда за океан, когда я еще играл в Союзе, не припомню даже разговоров о психологии спортсмена. Была только твоя личная ответственность за то, что ты делаешь, — перед теми людьми, которые в тебя верили, перед болельщиками.

От тебя ожидали результата, хорошей игры, поэтому приходилось все буквально пропускать через себя. Ты понимал, что не можешь подвести. Это первая часть осознания самоконтроля, которая приходит в момент твоего ухода из семьи, где ты вырос, из детской команды.

Наступает такой момент, когда начинаются первые трудности. Твои партнеры начинают быстрее расти, быстрее прибавлять в росте, в весе, тебя начинают прижимать. И вот тут начинается спад, и именно в этот момент молодому спортсмену требуется стержень, чтобы не сломаться. Если находишь такую опору — ты сгибаешься, но не ломаешься.

Эти первые, по сути, детские шаги дают начальный багаж и опыт. Включают элементы внутреннего контроля и понимания — где ты в результате хочешь оказаться? И ты, уже понимая какие-то вещи, двигаешься вперед, к своей мечте.



Так было у меня первые лет десять в хоккее — в Воскресенске, в «Химике». Дальше — ЦСКА. Это уже совсем другой уровень ответственности. Потом уже сборная СССР. Ну и тренер с подходом, которого ты не ожидаешь от наставника, от педагога. Много в отношениях, в работе строится на оскорблениях, унижениях. И здесь было важно не искать оправданий, не искать помощи справа или слева, а со всеми этими вещами разобраться внутри себя. Поставить стену.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Казалось бы, все просто: унижать и оскорблять нельзя, тем более взрослому тренеру своего юного воспитанника. Только вопрос: а что человек воспринимает как оскорбление? Есть люди, которых не оскорбит подзатыльник или грубое слово. А есть люди ранимые, чувствительные, для них это недопустимо в принципе.

Ларионов справедливо делает акцент на «у нас» (в России, СССР) и «у них» (Северная Америка). «У них» отношения между тренером и опекаемым спортсменом сугубо деловые, где личные отношения, как правило, минимизированы. А значит, мало эмоций. Ни любви, ни ненависти — только бизнес. В профессиональные требования включены хладнокровие, вежливость — иначе у тренера могут возникнуть проблемы, вплоть до судебных. И мы читаем о судебных исках подопечных к своим наставникам. Поэтому «тренировка закончилась — и до свидания! Мне до твоей личной жизни дела нет».

В российской тренерской практике отношения наставника и ученика часто напоминают семейные. Тут и любовь, преданность, полная самоотдача, поистине родительская опека. Но и стремление тренера все контролировать, и обманутые надежды, и ревность, и злость, и обвинения в неблагодарности. Такие отношения обеспечивают глубокий личностный контакт, более полноценную психологическую поддержку. Но и куда больше чреваты конфликтами, претензиями, взаимными обидами.

Что лучше? Лучше тот подход, который позволяет полнее раскрыться конкретному спортсмену, его особенной личности. Игорю Ларионову, интеллектуалу, «профессору», человеку тонкому, комфортней было проявлять себя в атмосфере чисто деловых отношений, в Америке.

Были обидные вещи, порой жестокие. Но, с другой стороны, я уже понимал, кем хочу быть и как к этому прийти. Не попадая в ловушку оскорблений и унижений, которые практиковались тренерами.

Я был предоставлен сам себе. У нас, конечно, был в сборной тренер-воспитатель — Владимир Борисович Ясенов. Он был хоро-

ший человек, но не психолог. К нему можно было прийти и чем-то поделиться, получить какой-то совет, поддержку.

Но это были разговоры о тех вещах, которые происходили в команде. А каждый день ты должен был выходить на лед и чувствовать эту враждебность, которую была в раздевалке. Тем не менее цель оставалась целью — ты должен быть победителем, ты должен выдать свой лучший результат несмотря ни на что.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Целеустремленность, готовность ради главного все преодолеть, включая враждебность партнеров или оппонентов — основной стержень, вокруг которого строится личность чемпиона. Чемпион — самая целеустремленная система на свете, она может преодолеть и гравитацию посредством конкуренции, и огонь конкуренции, и безвоздушное пространство сопутствующей победам хвалы. Игорю Ларионову было непросто в конкурентной спортивной среде, но он всегда знал, ради чего потери и лишения — и шел к намеченной цели. И каждый раз достигал ее.

Преодолевая все трудности вокруг, я просто шел за этой целью. Да, в ЦСКА и сборной было тяжело, но в итоге я получил, что хотел. Настала другая эпоха. Я получил уважение, глоток воздуха, возможность для творчества. Но и ответственность никуда не уходила. С одной стороны, за мной уже стояли семья, дети. С другой — контракт, болельщики и то чувство, что я представляю Россию. Понятно, что бывают минуты слабости, но я уже не мог все бросить, обидеться и уйти с дороги, по которой шел.

Помню первый год в Ванкувере. Когда я туда приехал, команда переживала не лучшие времена. «Ванкувер Кэнакс» занимал, помоему, двадцатое место среди двадцати одного клуба лиги. И к нам приезжал психолог. Кажется, он был из сборной Канады. Перед важными матчами он пытался нас разгрузить ментально. Это был мой первый опыт знакомства с таким специалистом. С человеком, который мог развернуть твой фокус на разные вещи. Разъяснить, что есть подготовка, а что есть уже сама игра.

Когда ты попадаешь двадцатилетним мальчишкой в коллектив, где рядом оказываются твои кумиры, которых ты видел по телевизору, то начинаешь взрослеть от игры к игре. На груди у тебя четыре буквы — СССР. И шестнадцать тысяч болельщиков на стадионе, и еще сколько за его пределами. Ты понимаешь, что не имеешь права сломаться в такой ситуации, а должен сделать максимально все, чтобы команда победила. И вот в таких суровых условиях происходит твое взросление. Ты готовишься к игре, и стресс просто сумасшедший.

Ты же понимаешь, что еще три месяца назад играл в Воскресенске, где на игре было три с половиной тысячи человек, а сейчас выходишь на лед гигантского «Монреаль-Форума» против канадских легенд, про которых только когда-то читал. Это океан. И ты должен либо плыть, либо утонуть.

И опять один. И опять не было человека, с кем можно было поговорить, который мог какие-то вещи подсказать. В «Химике» остались тренер Николай Эпштейн, доктор Юрий Корнеев. Юрий занимался уже на тот момент йогой. Он меня познакомил с медитацией. Мне было семнадцать лет. Тогда некоторые ветераны команды считали, что это шарлатанство. «Представь, что у тебя тяжелые руки, тяжелые веки...» — эти практики помогали расслабиться, отключиться. Это, конечно, не чистая психология, но я считаю, что с нею пересекается.

Я тогда начал вникать в эти вещи. Как управлять дыханием, например. В «Химике» тогда это было не особенно кому-то интересно, а для меня, для пацана, было в новинку. Это было первое знакомство с ситуацией, когда ты должен перевести дыхание, расслабиться при счете 1:3. Проигрываешь, а внутри себя должен переместиться на опушку леса в Воскресенске. Либо представить себя на пляже где-то в Сочи. Это нужно для того, чтобы быстро перезагрузиться, ментально выйти из той ситуации, где ты находишься. Тренер кричит, ты боишься ошибиться, и вот тут начинается внутренняя подготовка, разговор с самим собой. Это, по сути, все, что было в Союзе.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Как мы указывали, во времена СССР, когда начинал свою карьеру Ларионов, большинство спортивных психологов занимались не столько психологическим консультированием, сколько диагностикой симптомов. Да, блестящих результатов достигали такие корифеи-практики, как Гиссен и Загайнов, но на все команды таких профессионалов просто не хватало. Оттого и пришлось хоккеисту самому искать эффективные методы психологической подготовки. Поэтому некому было объяснить Ларионову-игроку, что принципиальных методологических различий между практиками психорегуляции (куда как базовый навык входит управление дыханием) и йогой, по сути, мало. Кроме того, дело, мы полагаем, в неких идеологических шорах того времени, мешавших советским психологам увидеть в йоге ее психорегулирующую сущность. Так или иначе, овладев практиками йоги, Ларионов сумел не только повысить психологическую устойчивость, но и укрепить всегда отличавшую его хоккейную способность принимать оптимальные решения под влиянием стресса.

Любое другое — мы не должны проиграть американцам, немцам — это уже была «накачка». В этом стрессе мы в Советском Союзе находились весь год. Жили на базе. Чрезмерное, может, сравнение, но тогда это все воспринималось как тюрьма. Ты сидишь как в клетке, а потом тебя выпускают на лед, как на прогулку. На площадке творишь свои шедевры и... снова на базу. И так у меня было в течение восьми лет! У ребят из ЦСКА — еще дольше. Я находился постоянно в тисках несвободы. В тисках внутреннего диалога с самим собой, внутренних сомнений: другого выбора нет. Как бы ни хотел, чувствовал ответственность за клуб, за страну, за партнеров, за семью.

Когда я играл в НХЛ, то персональных психологов еще не было. Почему все это началось? Индивидуальные психологи появились, когда началось активное развитие соцсетей и мобильных телефонов. Когда начались комментарии, публичные обсуждения. Уже любое действие, любое слово не остается незамеченным. Давление просто невероятное. При хорошей игре, конечно, все здорово, а при плохой... И если человек склонен к тому, чтобы читать все — и хорошее, и плохое, то происходит надлом. Оттуда и пошло давление, стресс. Это погубило не одного спортсмена в большом профессиональном спорте. И в НХЛ, в НФЛ, в НБА. Когда какие-то публичные вещи просто убивали, потому что постоянно находишься в фокусе внимания.

Сейчас есть смартфоны — и при одном неосторожном шаге все подробности тут же становятся известны всем и каждому. Любое нарушение — все. И вот после этого началась волна обращений к психологам. Ты понимаешь, получая большой контракт, что сразу оказываешься под большим давлением, под стрессом. Потому что ты обязан предоставить тот результат, который прописан у тебя в контракте. И тысячи людей придут смотреть на тебя на стадионе.

Ты должен справляться с этой нагрузкой, которая наваливается на тебя каждый день, с хорошей и плохой. Социальные медиа и журналисты контролируют каждый твой шаг. Вот тут и стали появляться индивидуальные психологи у каждого большого игрока.

И никто это не скрывает. Не все могут справиться с таким давлением самостоятельно. Даже так: практически никто. И такие суперзвезды, как Коби Брайант, Леброн Джеймс, и многие другие. У них есть специалисты, с которыми они могут индивидуально пообщаться. Это может быть даже неизвестно тренеру. А в футбольном «Ливерпуле», у Юргена Клоппа, так было заведено: два раза в неделю приезжал психолог. Дверь открыта — каждый игрок мог прийти и обсудить любые темы.

Но это сугубо индивидуальный разговор, только между игроком и психологом. Тренер этого не знает. Я лично видел такие вещи,

когда приезжал на базу «Ливерпуле». У них есть специальный человек в штате, на кабинете висит табличка: «Психолог».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Продолжая тему культурных различий, следует отметить, что американская психотерапия (и спортивная психология), в основном, сориентирована на индивидуума. Отсюда упор на индивидуальные консультации даже в командных видах спорта — хоккее, баскетболе.

В Европе же параллельно развиваются как индивидуальная, так и групповая психология спорта. Тренер попавшей в кризис в начале XXI века немецкой сборной Юрген Клинсман начал с мероприятий по сплочению коллектива, групповых командообразующих занятий. Российская психологическая практика пока более ориентирована на Америку, несмотря на традиционный приоритет важнейшей национальной ценности — коллективизма, приоритет группового над личным.

Следует подчеркнуть, что Ларионов — один из пионеров привлечения в команду спортивных психологов. И хотя пока он в меньшинстве, позитивный психологический климат в его «Торпедо» многие отмечают. Уверен, и на спортивных результатах это тоже отразится.

В НХЛ, НФЛ, НБЛ, в бейсболе, думаю, есть такие практики. Все, кто касается большого спорта, стресса, имеют доступ к психологу. Либо он есть в клубе, либо ты сам его нанимаешь.

У нас в ХК «Торпедо» я тоже эту практику ввел. Когда я это увидел в Ливерпуле — я сделал так же. У нас есть психолог, к которому могут обратиться игроки. Психолог также проводил мастер-классы. Каждый из ребят может позвонить и какие-то вещи лично обсудить. Я считаю, что это очень важно. Без этого в современном мире тяжело. Нужно расставлять приоритеты. Важно научиться оставлять какие-то вещи в стороне и идти правильной дорогой, где тебя ожидает успех.

Мы должны двигаться вперед и делать игру красивой, развивать российских ребят, чтобы появлялись новые имена. Профессия требует терпения. Нужно смотреть в завтрашний день. Надо доказывать правоту самому себе работой, отношением, делать добрые дела для нашего спорта.

Каждый игрок, тренер, обычный человек проходит непростые времена, потому что ровно все не бывает, какие-то вещи мы можем контролировать, какие-то — нет. В том, что ты контролируешь, находишь пути и понимаешь, что команда — живой организм. Люди, которые играют, попадают в разные стрессовые ситуации, из которых можно и нужно выйти коллективно. Есть масса факторов,

которые звучат как оправдание — травмы, молодость игроков, это факт. Но мы стараемся избегать оправданий и ищем решения.

Вот команда попала в плей-офф. Масса мыслей. Не хочется опускать руки и играть спустя рукава, понимая, что предстоит сложный период. У нас не такая глубокая скамейка, хочется дать возможность ведущим игрокам взять небольшую паузу, потому что хочется сохранить их свежими. Эти вещи влияют на команду, на результат, на психологию. Требовать быстрого результата от молодых мальчишек, которым по семнадцать — восемнадцать лет, было бы нечестно. Они пока к этому не готовы, но они делают больше, чем мы от них ожидали. Вместе с тем опыт, который они приобретают, он неоценим, его не купить.

Ситуация бывает непростая, но никогда не стоит шарахаться в сторону, не нужно себя жалеть. Все в наших руках, внутри нашего коллектива. Мы будем двигаться вперед с теми ребятами, которые играют в хоккей, который мы ставим. Как бы ни было трудно и тяжело. Это часть профессии, часть игры. Тренерский штаб будет всячески помогать и вдохновлять ребят, чтобы они совершали маленькие подвиги, становились лучшими в каждой игре. Тогда и команда будет лучшей.

Психологический фактор в нашем виде спорта, вообще в спорте, в жизни очень важен. Залезть в голову игроку очень сложно. Когда ты доносишь свои мысли, говоришь, что ожидает впереди, ты ожидаешь ответной реакции. Какие-то вещи происходят, которые трудно объяснить. Защитник не посмотрел, нападающий не подстраховал, вратарь не выручил. Цепная реакция. Как-то мы играли со СКА потрясающий матч, выигрывали 3:1. Игра в руках, казалось бы, но... проиграли 4:3. Здесь вопрос больше психологии, внутреннего состояния игроков. Небольшой дисбаланс, у нас очень много молодых ребят, которые не сидят на лавке, как это делают во многих командах. Наши ребята проходят серьезную школу, совершая ошибки, которые стоят результата.

Здесь очень важно успокоить, объяснить ребятам, что хоккей — игра, бояться соперника или держаться за результат, сохраняя его, сушить игру — не в наших правилах. Мы это говорим постоянно. Можно проиграть, вопросов нет. Но если проигрываешь без отдачи, это беспокоит. Я об этом пока не говорю, но всегда нужна отдача всей команды, от первого до последнего игрока. Отдача, ответственность и чувство партнера, за команду, за герб на груди.

Исходя из своего опыта, знаю: не важно, на кого ты попадаешь, важно, как ты играешь сам. Команда системная, хорошая, опытная, прошедшая серьезный путь, играет стабильно, в своем стиле. Плохой он или хороший — не нам судить.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Один из ведущих отечественных спортивных психологов Юрий Байковский отождествляет команду с человеческим организмом. Хорошего тренера отличает, в числе прочего, умение верно распределить роли в группе. В полноценном коллективе есть и голова (лидер), и его правая рука, и сердце (всех поддерживает). Есть и скелет, структура группы, и ее иммунитет — ценности, традиции команды. Важно последовательно строить этот организм, порой вовремя трансплантировать в него необходимые части. А какие-то — удалять хирургически. Как и человек, команда проходит стадии рождения, детства, взросления, зрелости — а потом умирает. Фаза взросления, что человека, что команды, не обходится без кризисов, срывов, порой непонятных потерь концентрации. Еще одна проблема этого периода — не всегда понимающим проблемы роста «взрослым» (тренерам) удается, что называется, достучаться до молодых, донести до них правильное направление развития. Так и получается, что тренер «растет», учится вместе с командой. В том числе главному — умению объяснить, как лучше действовать в той или иной ситуации. Это и есть зрелость коллектива: когда все на одной волне, и все органы и системы командного организма работают синхронно ради единой цели.

Я закончил карьеру игрока в НХЛ в сорок четыре года. Довольно долгий период на площадке на высочайшем уровне. По окончании карьеры я получил несколько предложений стать тренером. Одно от Геннадия Величина (Магнитогорск), два было из «Анахайм Дакс», еще из «Финикса», до того как туда пришел Гретцки. Все три варианта я отклонил.

Когда находишься долго на льду, в карьере, эта посвященность игре, отдача, подготовка забирают все твоё время. Но однажды понимаешь, что какие-то вещи ты уже не вернешь обратно. Это воспитание детей. Дети бывают маленькими раз в жизни. И за всеми этими успехами, победами стоит другая часть жизни. Ты хочешь получить те драгоценные моменты, которые пропускаешь как игрок. В тридцать два — тридцать четыре года у тебя еще есть время. В сорок четыре, когда старшей дочери уже семнадцать лет, младшей — тринадцать, а сыну шесть лет, ты хочешь вернуться туда...

В Америке есть четыре месяца отпуска. Но начинается сезон, восемьдесят две игры, все заточено на то, чтобы подготовиться к матчу, сыграть хорошую игру, быть примером для молодежи, потому что ты выходишь на лед играть против ребят, которые гораздо моложе тебя. А это требует сумасшедшей отдачи и посвящения профессии.

Поэтому я специально ушел в сторону от игры, посвятил себя более гибким планам. Я мог спокойно путешествовать, быть дома. Но в то же время держал руку на пульсе, смотрел игры. Меня приглашал «Детройт» посмотреть игру со стороны, чтобы тренерам подсказать, что я вижу, что в команде происходит с тех пор, когда мы играли, когда была «русская пятерка». Так что я был в игре, но пытался больше быть дома, в семье, наблюдать за развитием детей, за тем, как сын начал играть в хоккей.

Позднее получил приглашение от Первого канала поработать комментатором на Олимпийских играх в Корею. Стал больше интересоваться нашим хоккеем, комментируя игры, делая какие-то выводы, видя тот стиль игры, который не характерен для нашего хоккея, для нашего менталитета, для той игры, которая требует креатива, непредсказуемости, энтузиазма. Находил слова, чтобы как-то эти углы обогнуть. Оказалось, никто не хочет слышать на телевидении, как раньше мы играли. Кто видел, тот знает. Сегодняшний хоккей другой. Но в то же время захотелось вернуть те элементы игры, которые были присущи нам. Я принял решение вернуться к истокам, на площадку, на скамейку, чтобы передать сегодняшним ребятам опыт и знания.

Все эти годы после того, как я закончил играть, я был на льду с мальчишками, в летнее время тренировал, показывал, это было в Америке, в Детройте. Я поработал со сборной Америки, с женской командой перед Олимпиадой в Корею. Меня пригласили на три дня поделиться опытом, как обыграть канадцев. Это был интересный опыт. Мне он очень понравился. База сборной США, молодежных, юношеских команд и женской сборной — полчаса от моего дома в Детройте. Им было интересно, как русская пятерка — Ларионов, Фетисов, Касатонов, Крутов, Макаров — играла в свое время. Они сделали все нарезки видео. Спросили: в чем секрет, как у вас это получалось? Пришлось три дня им рассказывать, а потом выйти с ними на лед. Когда они выиграли золото в Корею, я пришел их поздравить после игры в раздевалку. Было приятно, сказали, что и я вложил частичку в их победу, что я им помог.

Я никогда не терял видения развития хоккея. Параллельно посещал европейские клубы, смотрел, что происходит нового в футболе. Эти две игры пересекаются. Люблю футбол, иногда больше, чем хоккей. Обогащал себя теми знаниями, которых мне не хватало. Приезжая в тот же «Ливерпуль», «Манчестер Сити», «Саутгемптон», учился каким-то вещам, которые брал в хоккей. Эти две игры, когда играют с правильными людьми, с правильным мастерством, с правильным талантом, с правильным мозговым центром, их смотреть — не оторваться.

Будучи мальчишкой, в тринадцать лет, я посмотрел чемпионат мира по футболу в Германии. Йохан Кройф перевернул сознание пацана, который играл в хоккей в «Химике». Увидев ту команду, тот стиль игры, тот футбол и то движение, я ощутил структуру, видение игры, детали, маленькие нюансы, которые играют большую роль. Тогда я начал понимать, что футбол, как и хоккей, — игра, которая требует исполнительского мастерства, отдачи, требует правильных людей вокруг, чтобы создать хорошую команду, коллектив.

Я много читаю. Даже сейчас, когда времени не хватает, обращаюсь к книгам, в которых Гвардиола и Кройф, Клопп и баскетбольные тренеры NBA, тренеры американского футбола рассказывают очень много интересного. Для меня многие вещи в понимании игры идут от потрясшего меня голландского стиля. Пытаюсь это привнести в игру. Игра ведь для болельщиков, для тех мальчишек, их родителей, которые приходят смотреть состязание, чтобы получать удовольствие. То вдохновение, связанное когда-то с Кройфом, оно всегда со мной.

Мы не должны бояться истории. К сожалению, у нас уже не все знают о тех игроках, которые стояли у истоков отечественного хоккея: Бобров, Бабич, Шувалов, Мкртчян, Сологубов, Трегубов. Мы забываем, кто такие Сергей Макаров, Владимир Крутов, Алексей Касатонов. Я говорю о сегодняшнем поколении игроков. Очень важно эту память не терять.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Когда в стране исчезает идеология, а с нею предаются забвению ценности и традиции, в структуре социума, словно в организме большой команды, разрушается иммунитет, сопротивляемость болезням. Как внешним вирусам, которые организм перестает идентифицировать как несущие разрушение, враждебные — и они начинают подтачивать организм. Так и внутренним, аутоиммунным процессам, когда часть «тела» начинает осознавать себя особенной, элитной — и развивается рак. Только возврат к традиционным ценностям может восстановить иммунную память социума, излечить глубоко укоренившиеся в нем болезни. И путь этот лежит через возвращение памяти исторической. Поэтому представляется столь значимым возвращение Ларионова в наш раздираемый внутренними болезненными конфликтами хоккей.

Кто, как не он, с его огромным игровым и тренерским авторитетом, имеет право напомнить, откуда пошел русский хоккей, что отличало и выделяло на родине хоккея «русскую пятерку». И тем начать возвращение к истокам, к ценностям хоккея Боброва и Шувалова, Александрова и Локтева, Якушева и Шадрина, Михайлова и Харламова.

Находясь больше тридцати лет в Северной Америке, я видел, как это происходит. Перед глазами картина: на матче, как это там часто бывает, присутствуют легенды «Детройта» Горди Хоу или Тед Линдсей, который играл вместе с Горди в одной тройке. Небольшого росточка, весь в шрамах, его звали «ужасный Тед», он был капитаном. И двадцать тысяч зрителей на арене встают и аплодируют. Эти люди играли в 1940-е годы! Так передается эстафетная палочка...

Да, у нас создана КХЛ, хорошая лига. Мы порой слышим, лига еще очень молода. Но такое впечатление, что хоккея до этого не было, что не играли ни Бобров, ни Бабич, ни Петров, ни Харламов, ни Михайлов, ни Викулов, ни Якушев, ни Шадрин, ни Зимин, ни Давыдов, ни Мальцев. Для воспитания сегодняшней молодежи очень важно, чтобы связь времен не пропадала.

Фильмы о людях спорта, о хоккее должны быть. Мы должны это преподавать в школах. Канадская победа в Суперсерии 1972 года, которая считается легендарной, вошла в школьную программу в Канаде. А почему канадцы выиграли на последней секунде у молодежной сборной России? Любой школьник там ответит: да потому, что в 1972 году команда Канады выиграла три матча в Москве, за секунды до финальной сирены вырывая победу. Это говорит о духе, о тех традициях, о том, что надо бороться до конца. Эти вещи обучают, дают возможность ребятам верить, что невозможное возможно.

Шамиль Тарпищев:

Игорь Ларионов — человек, который привык сам отвечать за себя. В общении с ним меня постоянно удивлял нетривиальный образ его мышления. В последний раз мы разговорились, встретившись в самолете. Я не могу вспомнить, откуда и куда летели. Я подошел к его креслу, мы поговорили, рассуждения у него всегда интересные. Я его попросил: «Можешь надиктовать свою главу в мою новую книгу?» Вот оттуда все и пошло.

Меня всегда поражало, что он, член такой мощной хоккейной команды, то есть человек коллективный, по привычке чуть в стороне. Игорь никогда не входил ни в какую группу, как правило, имел свое собственное мнение. Мог находиться в кругу коллег, но явно думать о чем-то другом. В этом его особенность — он интеллигент вне общей компании. У него свое понимание того, что вокруг происходит. Ларионов один из тех людей, кого я отношу к скрытым лидерам, которые знают, что они хотят и как этого добиться. Не зря буквально с молодых лет его все в команде называли Профессор. Ларионов ярче других помнит и знает такие приемы, которые можно использовать сейчас. Не свалил все знания в кучу, не мыслит, как это общепринято — потоком.

Если еще говорить об Игоре Ларионове, то, прежде всего, надо отметить, что он исключительно интеллектуальная личность. Он разительно отличается от многих спортсменов, с кем мне приходилось общаться. Такой человек, как Игорь, — это редкость в спорте, тем более он прошел его от «А» до «Я». Его психологический портрет уникален. Ларионов с детства сохранил изюминку в восприятии любых событий. И свои представления об игре пытается реализовать в Нижнем Новгороде со своей хоккейной командой «Торпедо», которую тренирует. Взяв лучшее из прошлого, внедряет опыт в быт команды, в ее коллективную игру, но всегда думает о создании игры будущего.

В тексте Игоря есть фраза, что тренер ЦСКА его унижал и оскорблял. Тренеры часто используют хамство или «наезды» на игроков, часто пытаются демонстрировать жесткость при недовольстве происходящим процессом. На самом деле это попытка заставить спортсмена сделать то, что он не может сделать, чтобы он это сделал через не могу. Одни при таком воспитании ломаются, а другие — за счет духа противоречия вылезают из-под этого пресса; более того, начинают еще лучше работать. Игорь не стал искать поддержки на стороне, кому-то жаловаться, а пытался установить «стенку».

Жесткие тренерские приемы не всегда означают оскорбление личности спортсмена, это одна из рабочих схем, которая имеет право на существование. Подобные эпизоды можно найти и у великих тренеров по гандболу Трефилова и Максимова, у волейбольного тренера Карполя. Но их, например, нельзя найти у волейбольного тренера Паршина, который выработал свою систему влияния и давления на спортсменов. Убежден, что на этой стороне находится и Ларионов.

Уникальность Ларионова заключалась в том, что он пусть косвенно, но впитал школу двух выдающихся хоккейных тренеров и абсолютно разных людей — Тарасова и Чернышева. Думаю, что Игорь по складу ближе к Чернышеву. В методологическом подходе к игре Чернышев, на мой взгляд, был самым сильным тренером в отечественном хоккее. Точно так же действует и Ларионов, он проповедует то, что у него внутри, в душе, — творческий хоккей. На мой взгляд, это та основа, за счет которой «красная машина» стала знаменитой на весь мир. Интеллектуальный подход к игре, индивидуальный подход к каждому спортсмену, что в итоге рождает комбинационный хоккей. Тот, который мы ценили, самый прекрасный хоккей, который я видел.

Его невозможно сравнить с тем примитивным хоккеем, который сегодня в основном демонстрируют в НХЛ. Я однажды на зим-

них Играх пошел на матч с президентом МОК Хуаном Антонио Самаранчем. По-моему, играли США и Канада. И он, глядя на площадку, мне сказал: «Разве это хоккей?!» Напомню, что Самаранч много лет жил в Москве, будучи послом Испании в СССР, и с нашим хоккеем он был знаком не понаслышке. Этой фразой маркиз только подтвердил мои наблюдения. Наш хоккей был, конечно, редким блюдом для гурманов. Его и надо воссоздавать, что, по-моему, блестяще делает Ларионов. Творчество и художественность в исполнении комбинаций, что показывала знаменитая «пятерка», в которой играл и сам Ларионов, видны даже непосвященному.

Но вернемся к вопросу, что значит поставить «стенку»? Я называю такой прием «быть выше конфликта». Мне, например, нет смысла доказывать кому-то вещи, которые для меня не являются основами восприятия. Я на эти попытки устроить диспут «ставлю стенку», проще говоря, не обращаю внимания и делаю свое дело. «Ставить стенку» — это не только не обращать внимания, не реагировать.

Ясно, что тренер не хочет персонально тебя оскорбить, заявить публично, кто ты, по его мнению. Он пользуется конкретной методологией. А «поставить стенку», повторим еще раз, это не реагировать и делать то, что считаешь нужным.

В своем рассказе Игорь затронул тему йоги. Всем ли она помогает? В принципе, конечно, всем, но в нее надо верить и на каком-то уровне ею полагается овладеть в деталях. Если человек способен ее использовать, тогда, конечно, поможет. На мой взгляд, одна из ее тем — правильно дышать — важная составляющая. Это же вариант расслабления и вариант психологической разгрузки. Конечно, в принципе у нас другая культура. Но если взять восточную часть мира, то там йогой чуть ли не все поголовно владеют. В йоге есть очень много полезного, но мы к ней не приучены.

Игорь по-иному затронул и вопрос разгрузки. Когда ты при счете 1:3 представляешь себя в Сочи на пляже! В теннисе, например, такое невозможно. Слишком быстрый обмен ударами. У нас другой способ. Во время перехода человек садится, накрывается с головой полотенцем и абстрагируется от реальности. Это вариант быстрого переключения. Я, например, к этому приучил себя сам. А переключение нервной системы и есть вариант расслабления, который помогает сохранить силы или, наоборот, успокоить себя после раздражения от собственной ошибки или неудачно складывающегося поединка. Это способ быстро приобрести то душевное равновесие, которое позволяет дальше играть успешно.

Поразительны его слова о прессе. «Если все читать, это убивает. Медиа контролируют каждый твой шаг». Может, благодаря такому давлению в НХЛ появились индивидуальные психологи? Здесь надо учесть, что наше поколение, выросшее в Советском Союзе, не привыкло к общению с психологами. Ну не было их ни с какой стороны. Поэтому каждый из нас сам справлялся с теми проблемами, которые на него сваливались.

Если взять мир спортивной прессы, то, подавляющее число журналистов вообще не были никогда спортсменами, но «со знанием дела» пишут о спорте. И порой пишут такую белиберду, что за голову хватаешься. Я в последнее время вообще почти не даю интервью, кроме как нескольким испытанным журналистам, потому что одно твоё неправильно понятое слово или высказывание о том, что ты считаешь верным, порой так вывернут, что вообще теряется смысл. А ты от этого невольно страдаешь. И поневоле опускаешься на уровень тех, кто не понимает спорта. Ты вынужден им объяснять и доказывать те теоремы и аксиомы, которые в разговоре с обычным спортсменом никогда не возникали бы. Поэтому здесь у меня тоже выросла «стенка», «я выше драки».

Вот вам пример вопроса, который мне задавали сотню раз: «Участие российского тенниса в Олимпийских играх. Нужно это или не нужно?» С кем этот вопрос можно обсуждать и нужно ли его вообще обмусоливать? С не знающим спорт человеком, выдающим себя за большого специалиста! Поэтому в преддверии Игр в Париже я вообще не дал ни одного интервью. Пишут — и пусть пишут. Я до Олимпийских игр ни одной строчки не прочитал, не читал и то, что пишут об Олимпиаде. Не читал, не слышал и так далее. Я в Париже работал, а моих знаний мне хватало для того, чтобы воспринимать, что там происходит на самом деле, что осуждать, а что не осуждать. Зачем мне другое мнение, причём от людей, которые ничего не понимают, но навязывают свою точку зрения? Если реагировать на все, что пишут, то, наверное, нужно закончить со своей профессией.

Я немного знаю НХЛ. Там профессиональные журналисты пишут предметно о хоккее. К сожалению, у нас не так. Настоящих профессионалов в журналистской среде очень мало. Кстати говоря, написать «Стресс-1», как условно я называю предыдущую книгу, меня во многом побудили несуразицы, которые постоянно появляются в спортивных СМИ.

Вот тема, близкая лично мне. Игорь говорит: «Смотрю футбол, который иногда люблю больше, чем хоккей. Стараюсь из него взять, что может пригодиться». И ещё фраза: «Игра Кройфа перевернула мою жизнь в тринадцать лет».

Футболист сборной Голландии Йохан Кройф играл на диких скоростях. Интеллектуал в спорте. Его полагается приравнять к таким великим, как Пеле и Марадона. Несомненно, он был в этой супертроечке в те времена.

Как правило, у талантливого игрока есть кумир, на которого он равнялся в детстве, его личный образец. Это происходит невольно, в силу собственного характера. Если суммировать все достоинства Кройфа, то можно понять, почему он нравился Ларионову. И, соответственно, с кумиром, хочешь не хочешь, выбираешь любимый вид спорта. И у меня любимый вид спорта — это футбол. Я тоже футбол всегда смотрю и отмечаю, что у нас есть в теннисе и чего нет в футболе. И наоборот. Поневоле есть осязаемый, но подспудно срабатывающий механизм, в котором ты с кумиром себя начинаешь сравнивать, или используешь те моменты, которые произвели на тебя впечатление. Почему я в тренировочный процесс теннисистов внес футбол, который был запрещен до меня предыдущим руководством? Я устраивал на сборах футбол как релаксацию после нагрузки, хотя работа ног в футболе другая, чем в теннисе. Но футбол мне еще давал и понимание, кто есть кто в той команде, которая в моем распоряжении сейчас находится. Теннис ведь индивидуальный вид спорта, в нем тяжело понять, что за человек у тебя в команде. Командные состязания рожают правильные вещи. И ты их оттуда берешь и перекладываешь в собственную копилку знаний.

Из истории спорта известно, что среди великих игроков очень мало тех, кого можно назвать тренером, который может перешагнуть собственный уровень понимания. Это значит забыть, что ты был игроком, а, став тренером, раскрывать других. И не удивляться: я же такое делал, а почему эти не могут? Уж если стал тренером, обязан понимать, что может сделать один, а что по силам другому, на что способен третий. Игорю не пришлось адаптироваться. Он знает свое место, он знает, кто он, и знает, что надо делать. Он пишет: «Я мог спокойно путешествовать или сидеть дома. Но в то же время держал руку на пульсе, смотрел игры». Так может рассуждать классик, а он и есть классик. Художник в игре. Он объективен во всех ситуациях. Никто на него повлиять не может, потому что он сформировал себя сам. Тренер, когда готовится к игре, переживает просто сумасшедший стресс. Он должен либо плыть, либо тонуть. Только он может находить варианты, как удержаться на поверхности. В тисках внутреннего диалога с самим собой, внутренних сомнений тренер находит выбор. Именно таков Ларионов.

Игорь пишет: «Всячески помогать и вдохновлять ребят, чтобы они совершали маленькие подвиги, становились лучшими в каждой игре. Тогда и команда будет лучшей». Могу только добавить, что необходимо добиться ответственности каждого, и она должна совпадать с тем, что ты хочешь сделать.





Каждый день ставить выполнимые цели

АЛЕКСАНДР КАРЕЛИН

Александр Александрович Карелин родился 19 сентября 1967 года в Новосибирске.

Советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля, трехкратный победитель Олимпийских игр, 9-кратный чемпион мира, 12-кратный чемпион Европы, 13-кратный чемпион СССР, СНГ и России. Заслуженный мастер спорта СССР.

Обладатель Кубка «Абсолютный чемпион мира». Четыре раза награжден «Золотым поясом», как лучший борец планеты.

Шестикратный победитель международного турнира памяти Ивана Поддубного. Был признан лучшим спортсменом года в мире. Два раза был признан лучшим спортсменом России. За всю спортивную карьеру выиграл 888 поединков (887 в борьбе и 1 в ММА).

Включен в число 25 лучших атлетов мира XX столетия. Занесен в Книгу рекордов Гиннеса как спортсмен, в течение тринадцати лет не проигравший ни одной схватки. В течение шести лет не проиграл ни одного балла в официальных поединках.

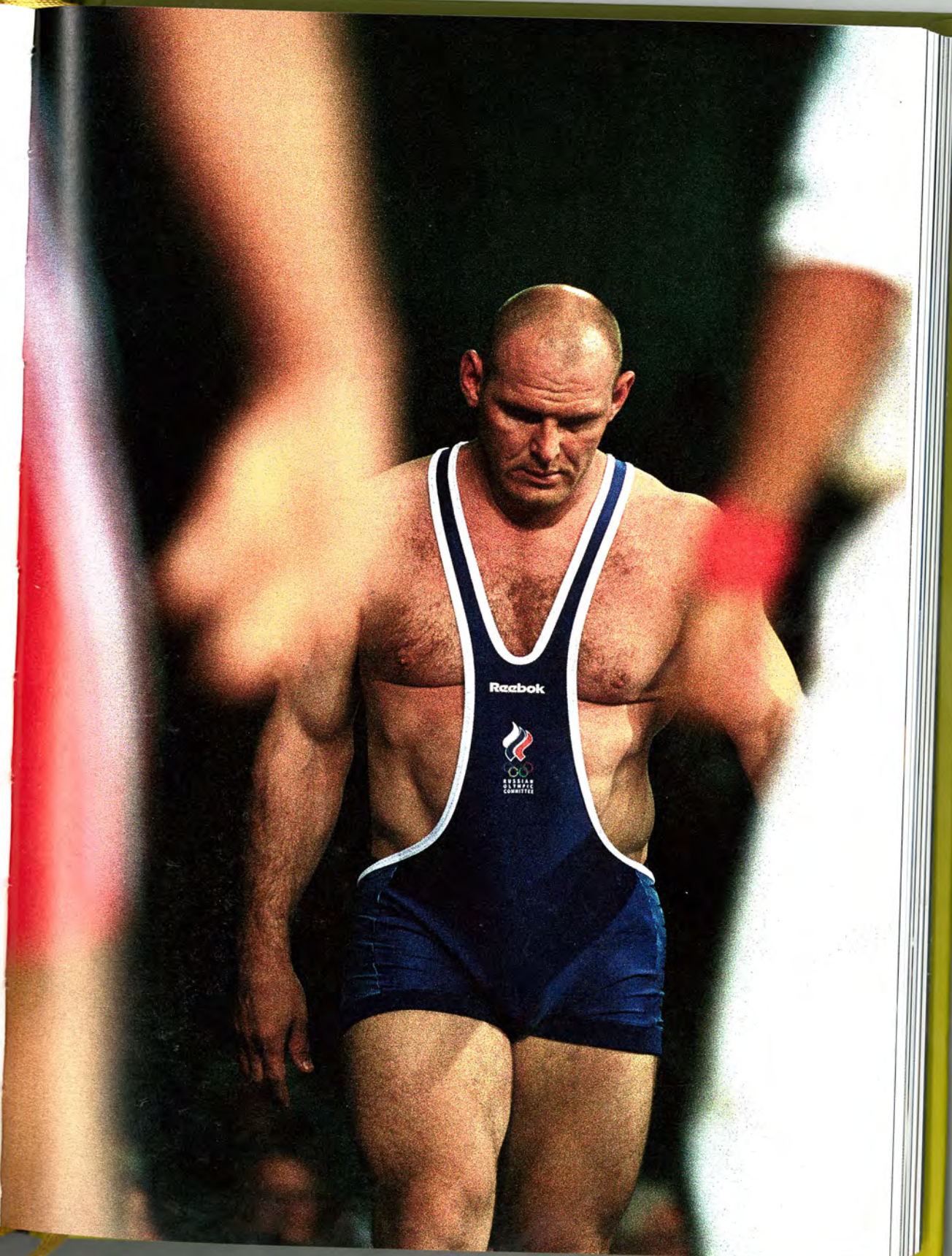
Государственный и политический деятель, депутат Государственной Думы пяти созывов, член Совета Федерации (с 2020 года), Герой Российской Федерации.

Александр Карелин в дополнительном представлении не нуждается. Величайший российский спортсмен, прославленный борец, интересный и остроумный собеседник отвечает на вопросы о роли психологии в своей спортивной судьбе — специально для читателей нашей книги.

— Какую роль психология играет в спорте?

— Правильная психологическая подготовка — слагаемое успеха не только в спорте, но и в жизни. Способности бороться, преодолевать различные препятствия, целеустремленно трудиться и добиваться задуманного делают из простых людей лидеров, чемпионов и победителей.

— Цитата вашего тренера Виктора Кузнецова про нынешних учеников: «С ними пока не получается такой работы, какой она была с Сашей. Они недорабатывают, и пока я никак не могу им это объяснить, внушить, доказать. Я понимаю, что чисто психологически они не могут себя преодолеть, не могут с собой бороться. Нужно



над собой работать, все эти трудности преодолевать. А они все это прекрасно понимают, но не могут...» Вопрос: как перебороть себя?

— Перебарывать себя не надо. Если хочешь стать чемпионом, профессионалом в своем деле, ты должен понимать, что для этого следует приложить усилия: тренироваться, внимательно слушать учителей, тренеров, наставников; заниматься саморазвитием, быть любознательным, изучать приемы, технику, тактику предшественников.

Это должно приносить удовлетворение и радость. Каждый день надо ставить выполнимые цели — подтянуться на два раза больше, пробежать на миг быстрее, и тогда из маленьких ежедневных успехов можно создать основу для больших побед. Надо помнить, что главные соперники на пути к успеху — лень, апатия, праздность, безверие. Победишь их, и открываются заманчивые перспективы. Главное — гордиться результатами своего труда, понимать, что каждый день ты становишься лучше, потому что все твои преимущества — плоды постоянной работы над собой. Именно это обстоятельство превращает гордость в позитивное качество. Зная цену своего успеха, ты будешь с уважением относиться к успехам других, а на это способны только сильные люди.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Тренер Карелина говорит о необходимости осознанности, в основе которой лежит понимание известного спортсменам девиза «нет боли — нет достижений». Но одной осознанности мало, нужно еще и умение терпеть усталость, боль, неудачи. Увы, современное комфортное детство не способствует выработке этих качеств. Большинство детей получают все, что хотят, без борьбы и напряжения. Возможно, именно поэтому в последние годы среди чемпионов трудно найти детей из хорошо обеспеченных стран — и все больше медалей завоевывают не благополучные европейцы, имеющие все условия для занятий спортом, а представители бывших социалистических держав, государств Африки и Азии.

— Еще одна цитата Кузнецова: «Взаимопонимание между тренером и учеником — это почти все». Как строились ваши взаимоотношения? Как тренер прививал вам любовь к спорту?

— Наши отношения строятся на доверии и взаимном уважении. Уже на первой тренировке Виктор Михайлович открыл формулу: «Хотите побеждать, внимательно слушайте задания и не пропускайте тренировки». Я начал заниматься у Кузнецова в секции Новосибирского электротехнического института в марте 1981 года. На тот момент его тренерский стаж был около двадцати лет. Из явных достижений — подготовка четырехкратного чемпиона мира Владимира

Зубкова. Занятия классической борьбой под руководством Виктора Михайловича помогли поверить в себя, я научился подтягиваться, окреп физически, заработал право тренироваться в сборной СССР, представлять страну на соревнованиях планетарного уровня. Единственная возможность оправдать доверие — побеждать.

— Вновь мысль Кузнецова: «Для того чтобы привить ученику трудолюбие, ты сам должен неустанно пахать». Действительно личный пример настолько важен?

— Личный пример очень важен. Но стремление к самосовершенствованию, изучение техники единоборств, основ психологии, анатомии человека — это обязательно. Когда перед началом тренировки тренер говорит о том, что надо читать книги, вести дневники самоконтроля, и делает это сам — лучшего примера и не придумать. Виктор Михайлович — тренер-исследователь, он подходит к работе системно, у него дома много тетрадей с записями, заметками о борцах, с которыми ему приходилось встречаться, об интересных приемах, с анализом соревновательных поединков.

Такой подход помогает Кузнецову создавать победные методики, учитывающие индивидуальные качества атлетов. Например, четырехкратный чемпион мира, участник Олимпиады в Мюнхене Владимир Зубков выступал в весе 48 килограммов. Я боролся в тяжелом весе, двукратный победитель Олимпийских игр, трехкратный чемпион мира Роман Власов — в весе от 74 до 80 килограммов. У каждого из нас свой стиль, свои коронные приемы. Одинакова лишь стратегия — постоянное давление на соперника с первой секунды схватки, напор, деморализующий натиск и совершенство в выполнении технических действий. Виктор Михайлович Кузнецов более шестидесяти лет в классической борьбе, он до сих пор проводит тренировки в группе спортивного совершенства в родном зале «Динамо». Перед занятиями всегда разминается в тренажерном зале, по утрам делает зарядку, в дни отдыха занимается скандинавской ходьбой. На вопрос, почему он выбрал такой образ жизни, Кузнецов отвечает: «Пока борюсь — живу!»

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Невозможно просто заставить человека впихивать, не добившись его полного доверия. Иначе ученик будет бояться нагрузок, не будет верить в методику тренировок. Именно поэтому столь важен чисто человеческий контакт учителя и воспитанника. Именно на основе наличия взаимного доверия, а не только опыта и знаний выбирают себе тренеров самые великие спортсмены. И именно отсюда среди победителей крупнейших соревнований так часто встречаются идущие рука об руку всю спортивную карьеру наставник и его ученик.

А личный пример — один из верных способов это доверие завоевать. Когда убежденный сединой тренер проводит на спортивной арене все свое время, бежит со своим спортсменом кросс или выполняет не самые увлекательные разминочные упражнения, доверие будет построено на более прочной основе.

— В спорте и в жизни важно правильное и вовремя сказанное слово. Были случаи в спорте, когда слово вам помогало или вы помогали таким образом?

— Помню такой эпизод. Мы возвращались с первенства планеты 1989 года. Дебютный чемпионат мира — это особые воспоминания. После официальной программы соревнований организаторы разыграли Кубок чемпиона мира в абсолютной весовой категории. Мне повезло выиграть оба трофея. Настроение — замечательное, у меня возникла предательская мыслишка завершить спортивную карьеру. Прилетели мы утром в Новосибирск, и я сказал Виктору Михайловичу, что Олимпиаду выиграл, чемпионом Европы и мира стал, можно и уходить. Ответ Кузнецова был лаконичен, но очень впечатлил: «Подумай, Саша, что бы тебе сейчас сказал трехкратный победитель Олимпийских игр, семикратный чемпион мира по вольной борьбе Александр Медведь...» А потом добавил: «Увидимся вечером на тренировке в «Динамо». Больше предательских мыслей не возникало. Это стало хорошей традицией: утром прилетел, вечером — на тренировку. Миг победы скоротечен, победа — это бабочка-однодневка, она живет до утра. Сошел с пьедестала — начинай готовиться к новым стартам!

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Одна из пяти ясностей Сунь-цзы из «Искусства войны» — ясность примера для подражания. Когда человек видит не выдуманный, а реальный и потому достижимый образ героя, на которого ему следует походить, многое представляется ему в новом свете. «Раз смог он, почему этого не достичь и тебе?» — так формируется мотивирующий на новые свершения вызов. Другое дело, что найти подходящего героя не так и просто, тренер должен знать такие примеры и уметь ими пользоваться.

— Ваша, Александр Александрович, цитата: «Я боролся на десяти турнирах в году. Приучал соперника к мысли, что выиграть у меня нельзя». Какие-то психологические приемы использовали?

— В начале карьеры турниров было больше, по четырнадцать — пятнадцать в год, потому что выступал и по юниорам, и по взрослым. Главный психологический прием — честная работа на тренировках,

без поблажек, без скидок на усталость, плюс дисциплина и режим. Много раз убеждался в справедливости тезиса Виктора Михайловича Кузнецова, который звучит так: «На тренировках борись как на соревнованиях, тогда на соревнованиях будешь бороться как на тренировках, только зрителей будет больше». Если ты не обманываешь сам себя, хорошо подготовлен функционально, отточил технику коронных приемов — тебе незачем волноваться.

Победа на Олимпиаде в Атланте, когда вышел на ковер после тяжелой травмы, полученной на чемпионате Европы за три месяца до старта Игр, — лучшее доказательство, запаса прочности хватило, чтобы выдержать накал олимпийского турнира, хладнокровно «сконструить» в партере в полуфинале с Сергеем Мурейко и добиться решающего преимущества в поединке за золото с американцем Мэттом Гаффари.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Суворовский принцип «тяжело в учении — легко в бою» только кажется простым для воплощения. Тренер, безусловно, должен уметь моделировать на тренировках экстремальные, стрессовые ситуации. Именно это дает атлету в соревновании ощущения уверенности, готовности преодолевать трудности, умения искать выход в любой, самой трудной ситуации. При этом необходимо создать у спортсмена такой запас психологической прочности, терпения, который обеспечит профилактику травм. То есть не вызовет ощущения близости своего предела и проистекающих из этого тревоги, страха перед нагрузками. Которые, как мы уже указывали, и являются психологическими предпосылками травм и болезней.

— Каждому спортсмену знакомо предстартовое волнение. Как с ним справиться, направить в конструктивное русло?

— Волнуются все. Но когда ты знаешь, на что способен твой соперник, придерживаешься плана на поединок, слышишь советы тренера, даже не задумываешься про «конструктивное русло». Ты хорошо размялся, спокоен и естествен, дышишь ровно, не бросаешься на соперника, а методично «грузишь» его, задаешь темп схватки, заставляешь отступать, ошибаться.

Как вы думаете, что чаще советуют тренеры, независимо от квалификации, возраста, уровня соревнований? Два постулата: «Делай свое!» и «Ложи!», именно так, а не «клади». Больше ничего и не надо. «Свое» — это коронные приемы, «ложи» — выиграй на туше, чисто. Как говорит двукратный знаменосец олимпийской сборной, победитель Олимпийских игр, пятикратный чемпион мира Николай Балбошин: «Если у борца есть спина, он должен на ней лежать!»

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Как верно указывает тренер, главное «успокоительное» перед схваткой: «Сделай то, чему учили, что умеешь». Собственно, правильно составленный план выступления и должен состоять из последовательности выполнения хорошо выученного, известного. Сделал раз, значит, сможешь это повторить.

Но и визуализация необходимого результата необходима. Говорят, знаменитый американский теннисист Джеймс Блейк перед матчем представлял в детальных картинках ход своего матча. И обязательно «слышал» в конце своего «кино»: «Гейм, сет и матч — Джеймс Блейк».

— Есть такое понятие — инстинкт победителя. Его можно воспитать у атлета или он дается от природы?

— Человек рождается в борьбе, побеждают сильнейшие. Только некоторые об этом забывают, начинают думать, что жить с минимальными энергозатратами проще. Тезис «сильным всегда везет» определяет мое отношение к жизни. Это аксиома, порой жестокая, но каждый раз безупречная, честная и объективная. Чтобы не сделать ее отговоркой, не обесценить ее смысл, надо понимать, что причина твоих поражений в тебе, а не в окружающих и не в обстоятельствах.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Психологи называют отнесение к зоне своей ответственности всех своих результатов внутренним локусом контроля. По их мнению, человек, берущий ответственность за происходящее на себя, реже испытывает стресс, реже травмируется. Те, кто винят в происходящем себя, люди с внутренним локусом контроля — создают себе стимул для самосовершенствования и мотив для борьбы с самим собой. Которая может привести либо к изживанию недостатков, либо, увы, к самоедству, фрустрации. Поэтому работать с чувством ответственности надо с осторожностью, важно не передавить.

— Как оставаться психологически сильным после поражений и, что не менее важно, после побед?

— Говорят, что без поражений не бывает побед. Согласен, но привыкать к поражениям тоже нельзя. Из неудач должно делать правильные выводы, понимать причины. Важно не впадать в иллюзии. Если видишь, что уже «не тянешь», честно сойди с дистанции; нельзя жить старыми заслугами, получать место в команде не по спортивному принципу, не пройдя основные этапы отбора. Победы вызывают привыкание, всегда хочется повторно испытать это чувство радости и гордости, когда ты стоишь на верхней ступени пьедестала почета.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА «Но поражения от победы ты сам не должен отличать» — сказал поэт. Но ох как непросто это. Поражение ранит, ведь столько сил отдано подготовке, столько с этим связано надежд. Когда спортсмен перестает переживать от проигрышей — тогда надо действительно заканчивать. Это и есть психологическое выгорание. Другое дело, что в этом случае нужны методы психологической реабилитации (от бани и массажа до психотренингов), психологическая поддержка близких. «Привыкание к победам», наверное, не совсем точная формулировка. Победы, скорее, мотивируют на новый труд, новые испытания. Это череда поражений угнетает, порождая мысли о конце карьеры, тщете усилий. И тут непременно надо что-то менять: место тренировок, спонсора, инвентарь. Или более радикально — методику тренировок, тренера и команду. Тогда надежды снова оживают, с новыми впечатлениями возрождается мотивация. Привыкание же суть то же выгорание изнутри, когда ничто уже не радует.

— На вас пытались психологически давить во время спортивной карьеры?

— Вряд ли то, что было, можно назвать давлением. Наоборот, пытались расслабить, советовали меньше тренироваться, поберечь себя, не торопиться с переходом из юниоров во взрослые, говорили, ты свое возьмешь, но чуть позже. У Виктора Михайловича был другой взгляд на происходящее. Поэтому и выходило по четырнадцать — пятнадцать турниров в год, поэтому в девятнадцать лет я впервые выступил на Гран-при Ивана Поддубного и в финале выиграл у чемпиона мира Евгения Тимофеевича Артюхина, который был на восемнадцать лет меня старше. Поэтому прошел отбор на Олимпиаду в Сеуле, выиграв в продолжительном бескомпромиссном соперничестве с двукратным чемпионом мира, динамовцем из Караганды Игорем Ростороцким. Опыт побед оказывает давление, и, наверное, на соперников это действует сильнее.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Умение тренера не торопиться выдавить из спортсмена быстрый результат, терпение и уверенность в будущем доступны, увы, не всем, особенно детским тренерам. Куда чаще ради сиюминутной похвалы руководства, славы, каких-то бюрократических показателей подготовка молодого атлета форсируется — и к взрослому возрасту он приходит психологически выжатый этим давлением.

— Нужен ли профессиональному спортсмену психолог? Или эту функцию может выполнять тренер?

— У меня психолога не было. Когда был в сборной страны, на победы вдохновляла мысль, что мы представители сильнейшей команды мира, на учебно-тренировочные сборы к нам приезжали величайшие атлеты, добывавшие золото Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Они рассказывали о своих успехах, делились опытом, мастерством, желали, чтобы мы продолжали их традиции. У нас были замечательные примеры для подражания.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Переданный непосредственно опыт героев спорта прошлого — тоже вариант психологической подготовки. Другое дело, что только его для формирования чемпионского характера обычно недостаточно.

— Какой из психотипов, на ваш взгляд, наиболее успешен в спорте и почему?

— Успех не зависит от темперамента. У каждого великого атлета свои особенности, каждый уникален. Кто-то настолько спокоен, что перед схватками может спать. У кого-то пульс всего сорок ударов в минуту, но в соревновательной схватке — ураган. А кто-то, обладающий взрывным характером, может работать вторым номером, провоцировать соперников на импульсивные атаки и спокойно проводить выигранные контрприемы.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Все-таки ограничения по психотипу в спорте существуют. Слабый, излишне подвижный тип нервной системы чемпионам не присущ. Другое дело, что прийти к успеху можно с различной мотивацией, разными типами темперамента. Победить может не только сангвиник, но и холерик, и флегматик — при отсутствии крайней выраженности данных типологий. Более того, как указывает Карелин, особенности личности в идеале ложатся в фундамент того самого индивидуального стиля поведения и деятельности выдающегося атлета.

— Российско-советская школа борьбы — самая сильная в мире. Помимо технико-тактических аспектов, функциональной подготовки, есть ли какое-то преимущество у наших борцов в психологическом плане?

— Начиная с Ивана Максимовича Поддубного, первого шестикратного чемпиона мира среди российских подданных, продолжая участниками летних Олимпийских игр 1952 и 1956 годов — вчерашними фронтовиками, участниками партизанских отрядов, узниками концлагерей, тружениками тыла, добывавшими золото, серебро и бронзу и создававшими замечательные победные традиции, видя

в них многочисленные примеры силы духа, трудолюбия, целеустремленности, вспоминая их подвиги, наши атлеты продолжают бороться и побеждать, несмотря на травмы, на необъективное судейство. Эстафета побед продолжается.

— Олимпийские игры года 1988, финал. За счет чего вам тогда удалось одержать победу?

— В Сеуле все решилось за сорок пять секунд до финальной сирены. Виктор Михайлович в перерыве сказал, чтобы я делал свой прием. Было несколько попыток, пусть не с первого раза, но «обратный пояс» все-таки получился. Кузнецов был спокоен, и это спокойствие передалось мне.

— Атланта-1996. Мэтт Гаффари тогда сказал: «Карелин — уникальный борец. Уже не раз я замечал, что если у него что-то не получается, то он обязательно находит какой-нибудь выход». Прав ли американец, и, если прав, за счет чего вам удавалось находить этот выход?

— Мэтт Гаффари — очень сильный и результативный атлет. Его личный тренер — Анатолий Петросян, выходец из Баку, носитель советской победоносной методики. Уверен, именно этим объясняется способность Гаффари побеждать, и его оценки очень почетны. Честная работа на тренировках, соблюдение режима и жажда победы дают возможности достойно ответить на любой вызов.

— Сидней-2000. Рулон Гарднер: «Помогла правильная тактика и благоприятные обстоятельства. Правда, Карелин гораздо сильнее меня физически, и прежде ему хватало мощи подавить любую тактику. Но в этом поединке он явно был не в лучшей форме. Мне показалось, что он вышел на ковер не до конца готовым психологически, недостаточно сфокусированным. А когда у него не стало получаться то, что обычно удавалось без труда, он начал терять самообладание. И мне удалось всем этим воспользоваться». Прав ли был американец?

— Рулон Гарднер — победитель Олимпийских игр, его оценка верна.

Шамиль Тарпищев:

Александр Александрович Карелин — совершенно уникальная личность. Могу это утверждать на основании давнего и хорошего знакомства. Человек с богатым юмором и исключительно уникальной, собственной оценкой жизни. И я точно знаю, с большой любовью к работе, она присуща ему, как мне кажется, с самого начала спортивной карьеры. Не случайно его тренер говорил: «Если работать над собой, тогда ты преодолеваешь и себя, и все трудности на своем пути». Одни этот призыв во-

площают в жизнь, а другие прекрасно все понимают, но лишь теоретически, а на практике сделать ничего не могут. Многим этого не дано, в отличие от Саши Карелина. Многие внутренне жалеют себя.

Помимо того, что в человеке заложено, должна быть у спортсмена еще и тяга к работе со своим тренером. Именно здесь возникает тот необходимый альянс, который лежит в основе управления всем тренировочным процессом, соревновательной деятельностью. В этом альянсе заложено многое, включая самосохранение. Когда ты выполняешь все необходимое, работаешь через не могу, у тебя тогда неминуемо возникает три краеугольных императива: надо, должен, обязан...

Когда эти три качества совпадают по всем параметрам с тем, что от тебя требует тренер, ты делаешь все от «а» до «я» и даже больше. К таким в теннисе у нас относится Рублев, который не знает меры и готов тренироваться круглосуточно.

В одной из частей своего рассказа Александр говорит: «И в спорте, и в жизни важно вовремя сказанное правильное слово». Нужное слово, которое является определяющим, заставляющим не беречь себя, может сказать только близкий человек. Кому ты стопроцентно веришь и который для тебя считается, если не богом или отцом, но имеет сумасшедший авторитет для тебя. Остальным ты просто можешь не верить. Таких моментов у каждого человека может быть один-два в жизни. Обычно критическая ситуация возникает, когда ты в диком стрессе, тебе очень плохо, и ты не знаешь пути выхода из этого состояния. Но чтобы идти дальше и хотя бы не сломаться, ты должен на что-то опереться. С другой стороны, и в радости такие слова ты можешь услышать, которые остаются у тебя в памяти на всю жизнь. В любом случае этот совет, как путеводная звезда. Правильная и сильная психологическая опора, которая должна быть сделана в нужное время и в нужном месте. Хочу прокомментировать фразу Сан Саныча: «Единственная возможность оправдать доверие тренера — побеждать». Талантливых много, а трудолюбивых среди них мало. Не случайно с детства идет селекция, и на каждом уровне тренер ищет, с кем работать, кто даст результат. Почему-то талантливые, как правило, не любят сильно напрягаться. В конце концов, ничего из них не получается, хотя мы жалеем — могло же быть! Таких примеров масса.

Что же касается Карелина, у него все это было. Более преданного своему делу и в то же время талантливого спортсмена из многих звезд, с кем я общался, я не встречал. В нем совмещено все, что нужно спорту и жизни. Потому что он еще и большой умница,

интеллектуал. Помимо колоссальных физических возможностей, у него есть огромное чувство патриотизма. Оно, наверное, было привито родителями: ясно же, что такое воспитывается с самого детства. Итог — Александр Александрович Карелин стал величайшим спортсменом современности не только для нашей страны, но и всего мира.

Карелин утверждает, что главный психологический прием — честно работать на тренировках. Но я с этим не согласен. Вряд ли это можно вообще назвать психологическим приемом. Зачастую привитые качества, которые идут из детства, формируются, собираясь по крупицам. И если ты правильно начал свою спортивную жизнь, они остаются с тобой навсегда. Ты уже заканчиваешь карьеру, но все равно идешь в зал подкачаться, это становится привычкой, как утром выпить стакан чая. Без этой разминки человек уже жить не может. То, что он делал изначально, стало потребностью организма.

Вот это и есть главный психологический прием, который дает возможность серьезно работать, а работа дает результат. Так приходит понятие императива честной работы. Психология в том, что ты всеми клетками своего организма понял, что это необходимо. Идти через невзгоды, через трудности, которые ты преодолевал. Преодоление самого себя — это психология в конечном итоге.

А если ты рос разгильдяем, и тебе никто не привил любовь к ежедневному труду, живешь по принципу «хочу — играю, хочу — не играю»... У нас есть один теннисист. Талантливый парень. В числе первых в России по мужчинам, но ничего не делает, чтобы расти дальше. Если приезжает на соревнования, и ему никто не говорит о тренировках, он и делать ничего не будет. Вообще не будет, пока его не заставишь. Но он еще будет хитрить. Не дозовешься его тренироваться, если матч отменится, он будет в номере сидеть и бездельничать.

Тезис «Сильным всегда везет» имеет отношение и к жизни. Причина поражений только в тебе, а не в окружающих и не в обстоятельствах. Значит, ты что-то не то сделал, что-то упустил. В момент самосовершенствования из-за того, что тебя замучили работой, — тоже один из факторов. У спортсмена, который становится легендарным, нет упущенных возможностей, он щепетильно относится ко всему, не допускает никакой слабости, достигая тем самым дополнительного преимущества перед соперником. Только зрелый человек может отойти и посмотреть на себя со стороны, найти ошибки и попытаться их устранить для последующих поединков. Это самый высокий класс мастерства. Говорят, что без поражений не бывает побед. Пренебрегать поражением нельзя.

Поражение должно стать опытом для исправления ошибок. Но победы действуют сильнее, дают для развития спортсмена куда больше.

Карелин говорит, что психологического давления на себя он не испытывал. Советовали меньше тренироваться, поберечь себя, не торопиться с переходом из юниоров во взрослые. Но у каждого свое время, нет разных людей, кто физиологически развивается одинаково. Другое дело, что в молодежном возрасте нельзя ученика перегрузить. Это уже задача тренера. Потому что сам спортсмен зачастую склонен форсировать события. А любое форсирование нередко ведет к плачевным результатам, чаще говоря, к травмам. Нельзя шестнадцатилетнего теннисиста сунуть играть с двадцатилетним, чтобы он получил 6:0, 6:0. Моя дочка Алина играет со старшими, но дозировано. Выходит, проигрывает, но тем самым шлифует свое мастерство. А иногда надо сыграть два-три легких турнира, чтобы выиграть и почувствовать уверенность. Но категорически нельзя бросать человека в глубокий омут, когда он еще неуверенно плавает. Так как Алина резко выросла и еще только формируется в физическом плане, один из методов подведения к высоким результатам — через парную игру. В парах она легче достигает высоких мест, потому что технически оснащена хорошо. А благодаря успешной парной игре нет привыкания к поражениям, которые не позволяют воспитать уверенность в себе. Все, о чем я здесь рассуждаю, это вопрос методологии, вопрос разумности тренерских решений.

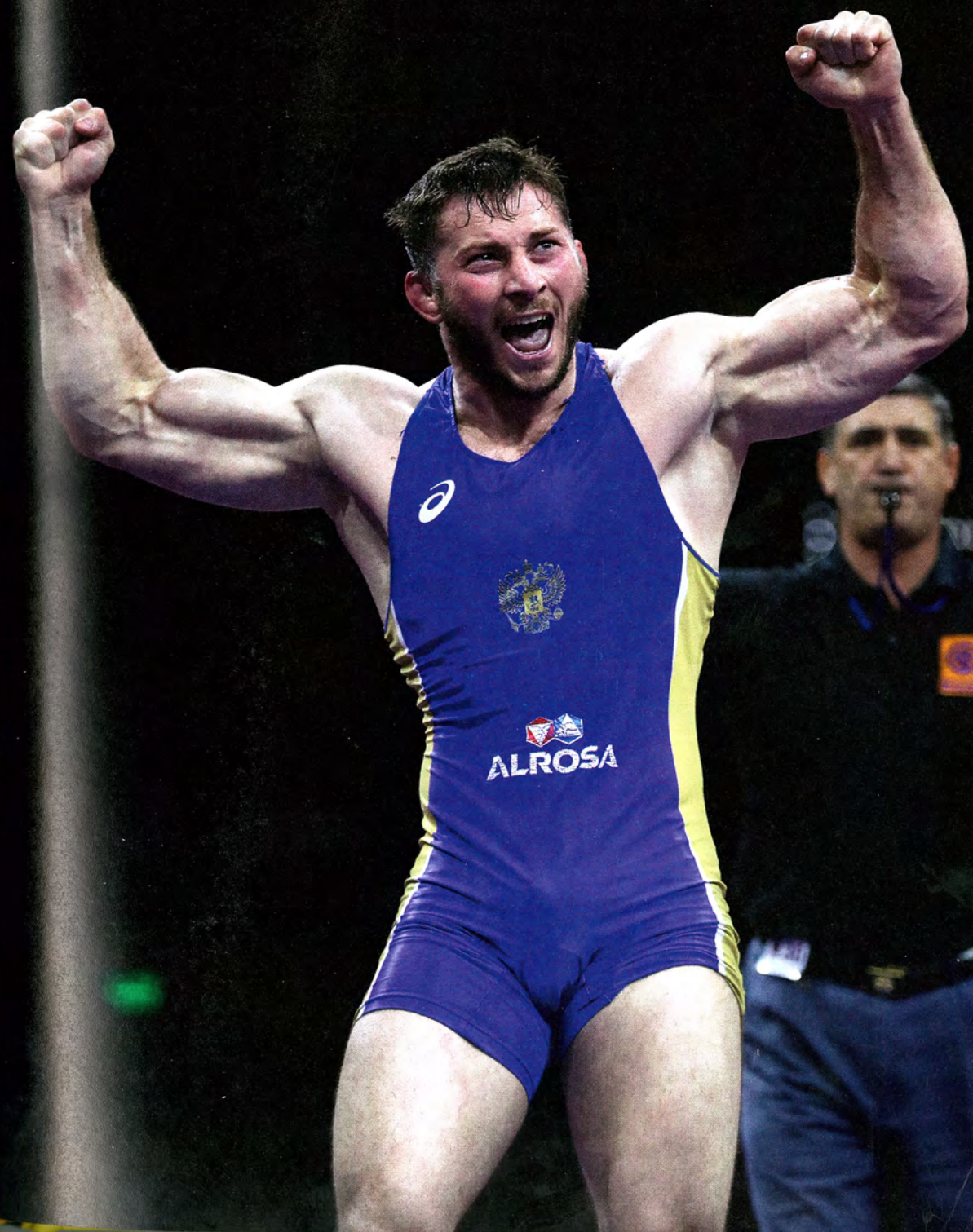
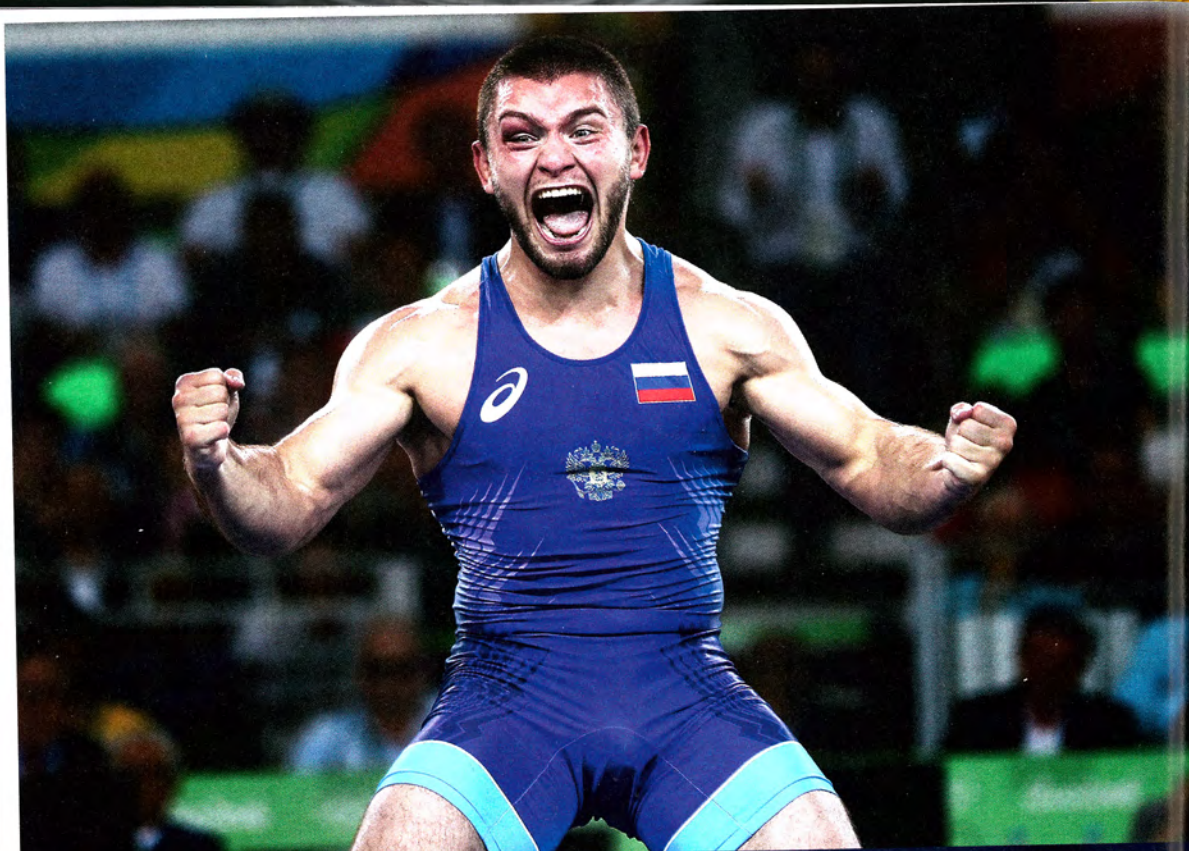
С объяснением Карелина своего поражения в Сиднее-2000 я не согласен. Вот что говорил его соперник, американец Гарднер. «Помогла правильная тактика и благоприятные обстоятельства. Карелин гораздо сильнее меня физически, и прежде ему хватило мощи подавить любую тактику. Но в этом поединке он явно был не в лучшей форме. Мне показалось, что он вышел на ковер не до конца готовым психологически, недостаточно сфокусированным. А когда у него не стало получаться то, что обычно давалось без труда, он начал терять самообладание. И мне удалось этим воспользоваться».

Сам Карелин говорит: американец прав. Он не просто уступил в финале. Он упустил свою четвертую олимпийскую победу! Упустил шанс стать абсолютным героем отечественного спорта. Я был на этом поединке. Скажу прямо: я не профессионал в этом виде спорта, не такой дока в борьбе, но я и тогда считал, и сейчас уверен, что тот олимпийский поединок выиграл Карелин. Американец все время ускользал от захватов, он был такой скользкий, что казалось, чем-то натерся. Да, Карелин был не в идеальной

форме, не выглядел свежим. Не показывал мощной эмоциональной силы, присущей ему. Но он и не выглядел хуже, а, по моим понятиям, смотрелся лучше соперника. И, наверное, только случай плюс лояльность судей к американцу решили исход поединка. А по самой борьбе, повторю, по моим понятиям, Карелин не проиграл.

Психологически это страшная травма. Так Настя Мыскина проиграла в полуфинале на Олимпиаде в Афинах, когда вела 5:1 в решающем сете с Жюстин Энен.

Конечно, это тяжелый удар, но не для Карелина. Сан Саныч реально первый и действительно легенда, и никакие трудности его не могут сломить. Да, он перестал после Сиднея бороться. Но тут, наверное, другая причина. А сам факт, что он с достоинством пережил абсолютно незаслуженное поражение, ему делает честь. Он говорит, что оценка соперника верна. Говорит, я думаю, для того чтобы уйти от вопросов на эту тему. Я считаю, что Карелин все равно был на тех Играх сильнейшим. Это мое незыблемое убеждение. В душе, конечно, боль осталась, но он реально был сильнее в том поединке. История сложилась не так, как нам хотелось.



Медали на треке, а деньги — на шоссе... **АЛЕКСАНДР КУЗНЕЦОВ**

Александр Анатольевич Кузнецов родился 10 сентября 1941 года в деревне Дубровка Брянской области. Советский и российский тренер по велоспорту, в течение трех десятилетий возглавлял сборные команды СССР, СНГ и России. Подготовил множество олимпийских чемпионов и чемпионов мира. Кандидат педагогических наук, профессор Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта.

С 1967 года по сегодняшний день возглавляет школу велосипедного спорта «Локомотив» при Октябрьской железной дороге. За более чем пятьдесят лет тренерской работы воспитал десятки сильнейших велосипедистов страны, завоевавших одиннадцать олимпийских медалей (шесть золотых, четыре серебряные, одну бронзовую) и более пятидесяти золотых наград чемпионатов мира.

Автор десятков научных работ по теории и практике велосипедного спорта.

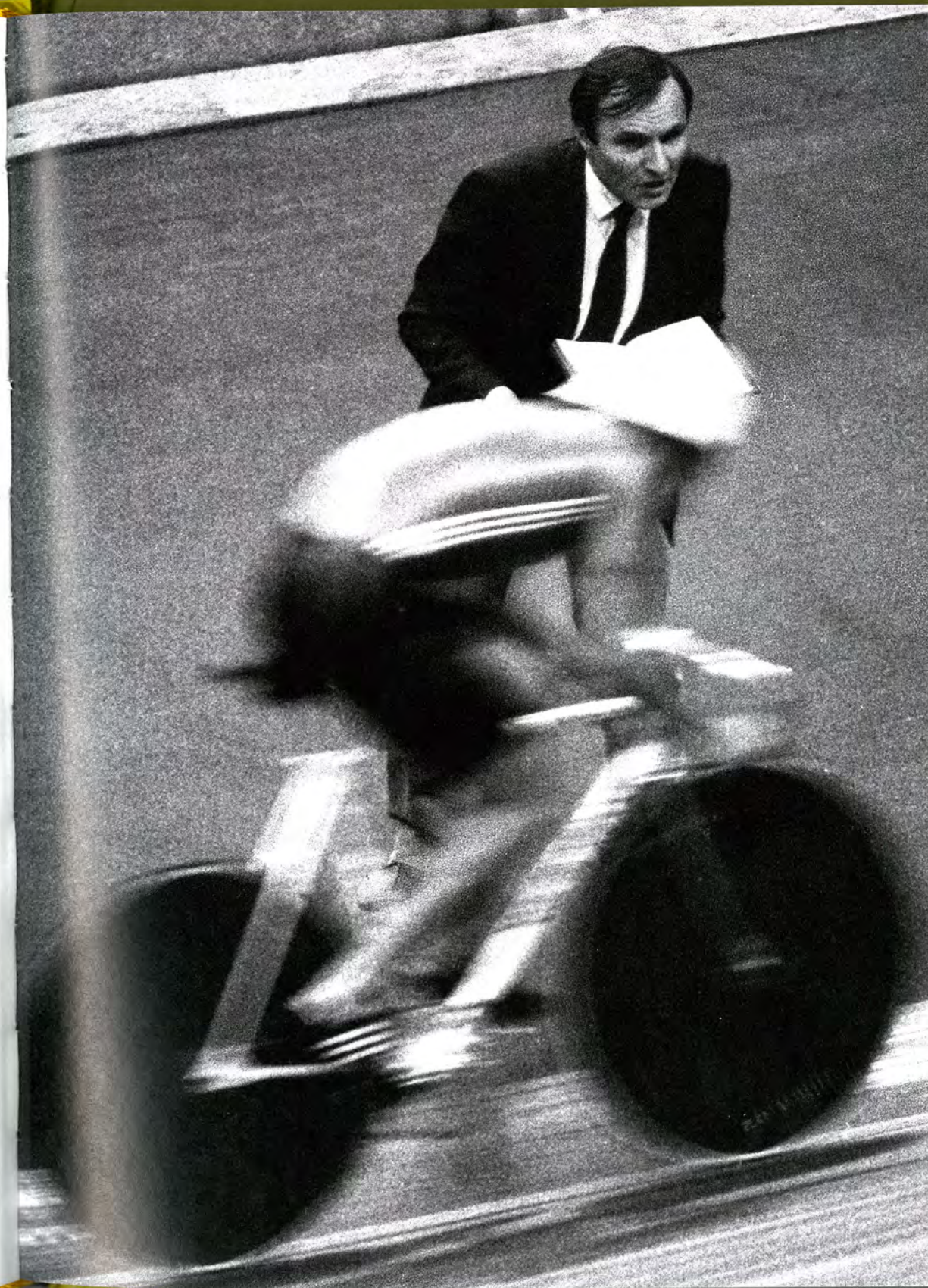
Создатель и руководитель лучшего велотрека в России.

Из любимых тезисов Кузнецова, касающихся работы в спорте:

- Каждый день вы должны класть хотя бы один камень в здание ваших спортивных побед.
- Огурец, помещенный в банку с рассолом, не может не стать соленым.

Общий профессиональный стаж заслуженного тренера СССР и России Александра Анатольевича Кузнецова давно превышает полвека. Первая победа, одержанная его воспитанниками на чемпионатах мира, датирована 1969 годом, а общий их счет (говорим только о чемпионатах мира и Олимпийских играх) немногим не достиг сотни. Его сын Николай Кузнецов — серебряный олимпийский призер Игр в Атланте в командной гонке на треке. Лишь совершенно далекий от спорта человек ничего не слышал о его дочери — победительнице «Ролан Гаррос» и US Open, трехкратной обладательнице Кубка Федераций теннисистке Светлане Кузнецовой.

Наш разговор с Александром Анатольевичем тяготел к тому, чтобы перерасти в лекцию. Кандидату педагогических наук, профес-



сору и несменяемому вот уже пятьдесят лет заведующему кафедрой велоспорта в НГУ имени Лесгафта достаточно лишь задать тему, касающуюся велоспорта.

— Александр Анатольевич, то, что происходит с технической частью велоспорта, будь то трек или шоссе, практически каждые десять лет, можно сравнить с эрами эволюции — это способен заметить даже дилетант. Но многое ли изменилось в психологической подготовке современного велогонщика и в методиках его тренировки?

— Изменилось радикально. Если взять условный диапазон в полвека, начать отсчет с 1983–1984 года, то тем, кто сам не видел, непросто будет представить и оценить — чем велосипедный спорт был в то время и чем он стал теперь. Скажем, сборная СССР тех лет собиралась на свой первый учебно-тренировочный сбор в Гаграх в конце февраля — начале марта. Команда готовилась, в мае принимала участие в Велогонке Мира и далее шла себе по сезону. Но это было почти полсотни лет назад, а сейчас подготовка гонщика к сезону идет уже совершенно по другим правилам, и календарь совершенно другой — велоспорт стал круглогодичным, год замкнулся...

Тренировочные объемы за последние пятьдесят лет как минимум удвоились, а что касается соревновательной подготовки, то она не удвоилась, а увеличилась в разы — сложно даже объективно оценить. Надо ли говорить, что к организму и психике спортсмена теперь предъявляются совершенно иные, чем тогда, условия.

Если мы вспомним период проведения Спартакиад народов СССР, то в то время вполне логично было ожидать, что проведение каждой Спартакиады сопровождается выплеском наверх талантов — да таких талантов, которые уже в следующем году могли участвовать в Олимпийских играх. За счет Спартакиад сборная страны почти гарантированно получала усиление олимпийской заявки. Сегодня такая схема уже не работает.

Нынче никакой национальный старт не даст сборной человека, которого вот так сразу можно брать и лепить из него гонщика международного уровня. Кроме того, сегодня уже нельзя, как в 70–80-е годы прошлого века, прийти в велоспорт в пятнадцать — шестнадцать, даже восемнадцать лет и, при наличии какой-то базовой подготовки, успешно влиться в новый для себя спорт. И дело тут не только в советской системе. Швейцарец Тони Ромингер, скажем, начал заниматься велоспортом еще позже, а как гонщик расцвел аж к двадцати восьми годам. Сегодня же двадцатидвухлетние ребята выигрывают Тур де Франс. Можно ли теперь рассчитывать в велоспорте на успех, приступая к серьезным занятиям в шестнадцать — семнадцать лет? Не приходится, увы... Начинать необходимо значительно раньше, и, например, российские рекомендации — трековики и шоссевики

начинают заниматься с семи лет, а BMX (Bicycle Moto Cross, англ. — разновидность велосипеда, используемого в нескольких дисциплинах, три из которых являются олимпийскими видами спорта. — *Ред.*) — и вовсе с пяти. А за рубежом дети двух — двух с половиной лет уже уверенно себя чувствуют на трассе BMX.

В результате сдвига возрастных рамок на первый план вышла ранняя специализация. Памятуя про круглогодичный календарь, потенциального большого спортсмена надо готовить с самого детства: чем шире просматриваемый спектр семилетних, тем больше шансов, что из их числа вырастет что-то достойное. Ведь когда эти ребята и девочки дорастут до восемнадцати — двадцати двух лет, в группе подготовки смогут остаться семь — восемь человек.

Вот я плохо понимаю футбол — в части комплектования команд, их деления на команды «А», «В»... То есть если это заводские команды, где люди играют в свободное от работы время, там, конечно, чем больше играет народу, тем лучше. Но команды, которые содержатся за счет государственного или частного бюджета — ради чего в них содержатся великовозрастные спортсмены? Это не на пользу ни им самим, ни спорту высших достижений.

В велоспорте как все устроено? На треке всего могут находиться двадцать четыре спортсмена. А раз так, то после юниорского возраста должна строиться своеобразная ракета, каждая «ступенька» которой все меньше и меньше. Только за счет этого может создаваться давление на лидера и расти результат.

Что касается психологии спортсмена и преодоления стресса — велоспорт в этом смысле очень разнообразен. Трековый спринт, например, — это моментальное и кратковременное усилие (пусть ради способности к такому усилию спортсмен проводит колоссальную подготовительную работу), а супермногодневки уровня Тур де Франс или Джиро подразумевают способность преодолеть за три недели до четырех тысяч километров — и сделать это в жесточайшей конкуренции и практически на пределе человеческих сил!

Так что велоспорт в этом смысле неоднороден, и специализация также необходима. Тем более что количество дисциплин в велоспорте растет от десятилетия к десятилетию. В программе первых Олимпийских игр современности (1896 год, Афины) шестнадцать процентов программы принадлежало велоспорту. Сегодняшняя тенденция такова, что олимпийский велоспорт очень неполноценно представлен, если рассматривать все существующие на сегодняшний день дисциплины. Сравнение с плаванием и легкой атлетикой особенно наглядно. Скажем, в легкой атлетике в одной дисциплине страна может быть представлена тремя спортсменами. В велоспорте — только одним.

Что роднит велоспорт со многими другими видами — это то, что олимпийская психологическая нагрузка максимальна и несравнима ни с одним другим турниром. Скажем, разница с чемпионатом мира колоссальна; по сути, это два разных соревнования. Если чемпионат мира по принципу организации недалеко ушел от чемпионата страны, то Игры — это совсем другое. Олимпийская деревня, организация питания, транспортная служба, малознакомая арена соревнований, которую чаще всего специально к Олимпийским играм и строят... всего не перечислишь. Даже хорошо подготовленный спортсмен будет иметь крайнюю психологическую перегрузку на Олимпийских играх. И совершенно отдельно идет уровень давления на спортсмена — поскольку Олимпиада для большинства стран (и для России особенно) — это главное соревнование, от результата которого отталкиваются. Это не ты конкретно медаль выиграл или не выиграл — твой успех или неудача оказывают влияние на развитие вида спорта в целом в стране. И все это несмотря на то, что в ряде видов спорта олимпийская медаль в мировой таблице о рангах стоит не на первом месте.

Возьмем, например, теннис с турнирами «Большого шлема». В велоспорте есть супермногодневки, победа в которых куда престижнее олимпийского золота. Но в велоспорте такое положение касается только шоссе, а на треке олимпийское золото — главная награда. Полагаю, мысль мою вы поняли: чтобы спортсмен справился с такой серьезной нагрузкой, его надо готовить с детства.

А раз мы готовим спортсмена с детства — мы с самого детства обязаны организовать его жизнедеятельность. Нельзя просто давать ему тренировочные нагрузки. Спортсмен должен окончить школу, должен получить нормальное высшее образование... И тут надо четко понимать, что спортсмен все время находится под влиянием. Не он один — каждый человек находится под влиянием, но не от каждого человека требуется показывать выдающиеся спортивные результаты. На спортсмена влияет тренер, влияет спортивная среда, влияют родители, влияет общественная среда, масс-медиа, всемирная сеть... Но что необходимо тому, кто растит спортсмена, работает с ним вдолгую, на протяжении десяти — пятнадцати лет? Прежде всего, надо понимать, что если юный спортсмен плохо учится, то это уже проблема. Здесь уже диалог и тандем с семьей — надо стараться, чтобы он и учился хорошо, и тренировался хорошо, и в быту вел себя хорошо... Любой конфликт на любом из участков — это как замыкание в электрической цепи: пожирает массу энергии, массу сил, массу времени на устранение недостатков... Видите, сколько всего надо продумать и предусмотреть! С другой стороны — все у тебя, тренера,

под контролем и все от тебя зависит. Вот почему мы эту систему «От новичка до олимпийца» у себя разработали много лет назад и потратили много времени и сил, чтобы она работала.

С семи до тринадцати лет ребенок занимается в детской школе, идет тренировочный соревновательный процесс. В тринадцать лет мы забираем его в интернат, где он три года учится и тренируется; а после он переходит в центр подготовки как наиболее достойный, потому что количество мест в центре ограничено.

— Чему приходится прежде всего учить новичков и чего добиться от них сложнее всего?

— Сложнее всего — порядок и дисциплина. У нас в клубе и в интернате на входе висит плакат, позаимствованный мной с какой-то немецкой выставки, проходившей в Ленинграде. Там написано: «Порядок — половина работы». Велоспорт ведь, в отличие от многих видов спорта, предъявляет отдельные требования к содержанию своего велосипеда, формы... ведь там, где задействована техника, прокола можно ждать от любой мелочи. Кто такой олимпийский чемпион? Человек, который сумел все учесть, убрать все сбивающие факторы, свести к минимуму вероятность любых проколов или поломок — только пройдя все это, спортсмен поднимается на высшую мировую ступень. А проколоться, между тем, можно где угодно. Тур де Франс, чемпионат мира, Олимпийские игры — все ведь заинтересованные посмотрели. Падений и поломок достаточно, притом нередко у авторитетных и опытных гонщиков. Однако один упал, а другой не упал — хотя дорога для всех одинакова. От чего это может зависеть? От техники владения велосипедом — да. Но также от качества шин, от степени накачки... от многих тонких технических моментов. И тут не механик один в ответе — если гонщик не будет всем этим владеть и понимать, успех не придет. Забыл уже — кто-то из великих гонщиков обращал внимание интервьюера: «Обратите внимание — я не падаю и не «колюсь». Это потому, что я очень внимательно слежу за своим велосипедом!» Я это говорю к тому, что спортсмен высшего уровня — это сплав опыта, тренировок, знаний, навыков, правильных привычек... Все это накапливается годами, и накопление начинается с самого детства.

Одним из главных умений тренера я бы назвал составление для каждого спортсмена соревновательного плана — поскольку подготовка всякого серьезного спортсмена непременно проходит через соревнования, и именно они являются основным критерием отбора и роста.

Когда-то я лично заходил к Сергею Павловичу Павлову, возглавлявшему Спорткомитет СССР, и просил у него разрешения доверить мне работу с воспитанниками без привлечения их в группы подго-

товки сборных команд. То есть чтобы из нашего коллектива ребят не выдергивали и на все соревнования, включая международные, чтобы они ездили в составе собственной группы, с нашим тренером — выдерживая принятую у нас методику подготовки.

Я сказал ему тогда: «Организм спортсмена не боится никаких нагрузок — организм боится резкого перепада нагрузок». Нагрузки, даже самые высокие, должны быть построены так, чтобы спортсмен успевал восстанавливаться, но чтобы при этом он не растренировывался. Павлов мне тогда показал «систему Матвеева» с высокими кривыми взлетов, спадов и так далее (все серьезные тренеры знакомы с классическими работами профессора Павлова Льва Матвеевича, написавшего на эту тему немало учебников).

Я возразил, заметив, что все эти пики формы — они никому по большому счету не нужны и все следует развивать спиралевидно вверх, наращивая нагрузку и не допуская серьезных растренировок. Отдых через переключение с одной работы на другую.

В нашей школе мы стараемся, чтобы дети имели две тренировки в день. И так было всегда, в то время как в общепринятой системе ДЮСШ ребенку на ранних стадиях назначают три тренировки в неделю, через год четыре, потом пять и так далее... Мы же всегда были сторонниками того, что ребенку сразу надо организовывать две тренировки в день. А чтобы все это сделать, мы вписывали организацию тренировочного процесса в школьную программу. «Нулевая» тренировка перед первым уроком и заключительная тренировка — после последнего урока. Чтобы эту программу выдерживать с самого начала, надо следить, чтобы у детей во время большой перемены был хороший обед. И этот метод себя оправдывал — поскольку, когда дети подрастали и переходили в интернат, то нагрузка возрастала до четырех тренировок в день. Но все это достижимо и доступно.

Наглядный пример. Родился ребенок. Сколько раз вы его кормите? Много раз... Взрослый человек, как правило, питается три раза в день, а у велосипедиста во время гонок два приема пищи — завтрак и ужин, между ними шестичасовая гонка или шестичасовая тренировка, во время которой он в организм что-то там подбрасывает из еды. Я это все к тому, что ребенок короткие четыре тренировки нормально выдерживает — когда все это чередуется с отдыхом. Наша методика — утром сорокаминутная тренажерная тренировка, днем проходит базовая тренировка, вечером — трек и проплыть полторы тысячи метров в бассейне перед сном. На первых порах эти полторы тысячи занимают у ребят тридцать пять — пятьдесят минут, а со временем это занимает у подростка не более получаса, и после этого у него и сон хороший, и вечер хорошо проходит.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Про учет особенностей детской психики, а именно неготовность центральной нервной системы к длительным нагрузкам, известно давно. Сорок — сорок пять минут длится не только тренировки у Кузнецова, такова всем известная продолжительность урока в школе. При этом, как справедливо указывает Кузнецов, организму затем нужен не столько полный отдых, сколько переключение на новый вид деятельности. Об этом писал еще наш первый Нобелевский лауреат, Иван Петрович Павлов. В этом случае тренируются, развиваются разные органы и системы растущего организма. Наоборот, самое страшное для детской психики — длительная монотонная нагрузка.

— В каком возрасте допустимо переходить от общих методик к частным — то есть к индивидуальной работе со спортсменом?

— В целом индивидуальная работа с ребенком в спортивной секции должна проходить как можно более незаметно для окружающих. Если остальные начинают замечать, что тренер кому-то уделяет больше времени, — это уже большое упущение, и практика показывает, что этот человек сразу начинает подвергаться большому давлению со стороны ребят. В том и состоит тренерское мастерство, чтобы, найдя талантливого ребенка, не выделяя его, позаботиться о том, чтобы все необходимое для роста он смог бы усваивать.

В начале моей тренерской практики был случай, когда я был вынужден отчислить по-настоящему звездного спортсмена, которых в то время у меня было всего-то двое. К слову, вы замечали, как много в разных видах спорта существовало и существует «тренеров одного спортсмена»? На мой взгляд, это несчастные тренеры. Век спортсмена короток — они либо уходят наверх, либо заканчивают и... куда деваться тренеру с его большим опытом и амбициями? А ведь нередко еще бывают моменты, когда выросший до звездного уровня спортсмен начинает выкидывать какие-то коленца, и надо предъявить к нему какие-то принципиальные требования, а это риск разрыва, и тренеру нередко приходится идти на ничем не оправданный компромисс. Я в свое время, чтобы не стать таким тренером, дал себе слово работать так, чтобы у меня всегда была группа спортсменов и чтобы я в любой момент мог отказаться от любого из них — если речь идет о выборе между жизнедеятельностью команды и личными амбициями.

В моем понимании велосипедный спорт — это групповой, командный вид. А раз так, то и тренировочная работа идет «через группу». И что здесь самое сложное? Вот у нас лицей велоспорта — туда отбирается одного года рождения всего пять человек. Сколько бы

ни было ребяташек на ранней подготовке — в лицей проходят пятеро, которые три года учатся и тренируются в нашем лицее. И вот из этой пятерки через три года один-двое могут попасть в центр подготовки. Иногда все пятеро могут попасть, а иногда — никто. Поэтому с индивидуальной работой — все очень сложно. На Олимпиаду в Париже готовились несколько человек, а поехать смог только один. Ситуация меняется — ко всему надо быть готовым.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Проблема «тренера одного спортсмена» — еще один болезненный аспект профессии. Погружаясь в индивидуальную работу, тренер все более персонифицирует методику подготовки. И это может дать выдающийся результат... с данным конкретным спортсменом. Но чем дальше тренер уходит по пути индивидуальной тренировки, тем дальше он от магистральных путей методологии. То, что подходит одному, может совершенно не подходить большинству других атлетов. Работать с кем-то другим теми же методами потом просто не получится.

Кроме того, такая работа приводит к глубокому взаимному психологическому погружению наставника и его подопечного, возникновению взаимозависимости, желанию регулярного общения и поддержки. Столь тесный личностный контакт, в свою очередь, быстро приводит к психологическому выгоранию тренера, вкладывающего в своего ученика собственную душу... Вот почему на следующего воспитанника сил, идей, энергии просто не остается — все уже отдано.

Наконец, преждевременно сделанная детским тренером ставка на кого-то персонально может и не сыграть. И по объективным причинам, ведь развитие организма и психики идет не линейно, а волнами, и вчерашний лидер через год-два может стать аутсайдером. И по причинам субъективным — конфликты, другие жизненные коллизии.

Прав Кузнецов, детский тренер должен работать с группой.

— Где больше психологической работы — на шоссе или на треке?

— Специфика подготовки велосипедиста состоит в том, что сначала ты его готовишь как бы ко всему — и к треку, и к шоссе. Есть немало талантливых ребят, у которых до времени хорошо получается решительно все: и темп хорошо идет, и со спринтом он дружен, и на шоссе удачно складывается... Но в конечном счете все зависит от того, чем спортсмен заражается. А чем он может заразиться? Он заражен тем, что у него лучше получается. Туда он и готов вкладываться, потому что там все пряники и прочие приятности успеха.

При этом я давно повторяю — в современном велоспорте медали «лежат» главным образом на треке, а деньги — на шоссе.

Впрочем, на шоссе и труда и рисков значительно больше. Скорость на спусках нередко выходит за девяносто километров в час, переломы и серьезные травмы — почти привычная ситуация. Последние годы начинают встречаться просто невероятные травмы. Перелом бедра или перелом ключицы, сотрясение мозга — с этим велоспорт живет уже больше века, а вот перелом лопатки... на моей практике такое бывало раз в пятнадцать — двадцать лет, а за последнее время уже две такие травмы. Или пятка... на ногах гонщика прочнейшие велотуфли — и вдруг пятка в дым! Не то девять, не то одиннадцать шурупов вкрутили, чтобы пятку собрать...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Специалисты по спортивной травме считают, что у этих повреждений тела есть и психологические предпосылки. Собственно, с психологической точки зрения травма — это наложившийся на стресс хронический острый стресс конкретной ситуации. Если атлет с трудом переносит общую нагрузку, испытывая постоянное, не компенсированное мероприятиями психической реабилитации психологическое напряжение, любая дополнительная стрессовая ситуация, например чемпионат мира, приводит к слому не только физиологическому, но и духовному. Поэтому присутствие в современном профессиональном спорте постоянной тревоги и страхов, вызванных повышенным риском, резко увеличивают психологические предпосылки травм.

Если говорить о треке — тут есть спринтеры и «преследователи». У спринтеров довольно узкая специализация — их во всем мире человек пятьдесят элитных наберется, и ротация происходит неспешно. Практически замкнутая система. Там немало специфики — колоссальная общефизическая подготовка, много времени в зале (штанга, силовые упражнения). Спринтера надо, в первую очередь, найти. Ну даже на таком банальном тесте — тренер приходит в школу, первоклашки прыгают с места, и тот, кто дальше всех улетает, у того, скорее всего, имеются хорошие спринтерские задатки.

Что касается темпа — темп постоянно подпитывается от шоссе. А шоссе в сравнении со спринтом — это океан (более трех тысяч профессиональных гонщиков), и их методики — это, в первую очередь, многочасовые тренировки на шоссе, техника владения велосипедом. В прежние годы австралийцы славились совмещением шоссе и трека, но сейчас уже гонщики многих стран успешно гоняются в обеих стихиях — универсализация имеет место.

— Психология гонщика-ребенка от психологии профи разитель-но отличается или профи живет и тем, что в него заложили в детстве?

— Психологическая подготовка развивается так же, как подготовка физическая совершенствуется на протяжении всей спортивной карьеры. Какие качества необходимы на шоссе, если мы говорим о групповой гонке? Умение бороться за позицию, умение ехать впереди — и это при том, что в группе едет двести человек, и у каждого из них задача точно такая же. Здесь важны два слагаемых: физическая (способность в нужный момент ускориться и втиснуться в любую щелочку) и психологическая (ты не боишься сконтактировать, не боишься ехать на опасной скорости, не боишься скользкой дороги). Совершенствованию обеих составляющих гонщик посвящает все свои тренировки. Вся жизнь в борьбе, и как только борьба прекращается — идет процесс растренировки. А пока есть конкуренция внутри тренировочной группы — ребята становятся мастеровитее, психологически устойчивее, сильнее в конечном счете.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Контактные (к которым относится и велоспорт) и бесконтактные виды спорта требуют разного уровня готовности к риску, агрессивности и психологической устойчивости. Можно, например, быть отличным теннисистом, как знаменитый чех Томаш Бердых, — и полностью разваливаться психологически, когда в тебя больно попадают мячиком. Бердых в этом случае полностью терял концентрацию, затевал длительные склоки с противником и судьей — и в результате проигрывал. Конечно, часть необходимых для контактных видов спорта качеств — врожденные. Но и тренировать их необходимо, моделируя в подготовительном периоде жесткие стыки. В ходе такой подготовки спортсмен должен привыкнуть к подобному контакту, осознать свои возможности для его успешного преодоления, выработать какие-то индивидуальные способы и стратегии поведения.

— Психология гонщика советских времен насколько отличалась от психологии современного российского велосипедиста?

— У советского спорта высших достижений был очень глубокий тыл, и он был сугубо централизован. Спорткомитет СССР обладал решительно всеми полномочиями. Второй момент того спорта — наличие в нем как горизонтали, так и вертикали. Горизонталью я называю развитие велоспорта на местах и его планирование в рамках олимпийского цикла и системы отборочных соревнований. Спартакиада школьников, юниорские старты, Спартакиада

народов СССР — все это проводилось накануне Олимпийских игр и стимулировало работу по горизонтали, регионы реально видели путь вверх собственных спортсменов и имели основания вкладываться в их подготовку.

По вертикали мы имели большое количество сильных спортивных обществ и ведомств. Сегодня мы имеем «Динамо», ЦСКА и немного кого-то еще на местах. В советские времена Всероссийские добровольные спортивные общества обладали мощнейшими возможностями, и их насчитывались десятки: «Трудовые резервы», «Профсоюзы», «Спартак», «Урожай», «Локомотив»... Система была настолько отлаженной, что доказать тому же Павлову целесообразность нашей системы «от новичка до чемпиона» было крайне не просто. Тем дороже наш успех на Олимпиаде 1980 года, где в командной гонке наших представителей было три из четырех. После этого на основании работы нашей группы вышел отдельный приказ о создании во всех республиках Центров олимпийской подготовки. С этого момента в нашей стране началось довольно бурное развитие велосипедного спорта — круглогодичный календарь соревнований, чередование трека и шоссе, резко возросла внутренняя конкуренция. Уже в 1987 году на чемпионате мира сборная СССР явно выделялась на фоне конкурентов, а на Олимпийских играх в Сеуле в шести видах трековой программы (притом одну страну мог представлять единственный участник) мы завоевали четыре золота, серебро и бронзу. Едва ли такой успех, я говорю про процентное соотношение, кто-то сможет повторить.

На сегодняшний день велоспорт — очень медалеемкий вид: двадцать два комплекта разыгрывается в программе Олимпийских игр. Но централизация всего спорта в стране ослабла. Министерство спорта в рамках закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» делегировало полномочия развития спорта высших достижений национальным федерациям, общественным организациям, обладающим, по сути, минимальными возможностями влияния на регионы. Что касается внутрирегиональной жизни — там происходит борьба за выживание между видами спорта, поскольку целевого финансирования нет и каждый регион расходует имеющиеся средства так, как считает нужным.

Таким образом, происходит в общем-то нормальная конкуренция между видами спорта. Но вы себе представляете стоимость велоспорта в сравнении с большинством конкурирующих? Стоимость велосипедов высшего качества (исключительно зарубежного производства) сказочно взлетела и сравнима с ценой автомобиля. Расходные части — то же самое, при том что срок службы, скажем, цепи составляет пятьсот — восемьсот, в лучшем случае тысячу ки-

лометров, после чего цепь подлежит замене. Для справки — годовой объем гонщика высшего класса составляет от сорока до пятидесяти тысяч километров. Добавьте сюда автотранспорт и прочую логику. Конкурентен ли велосипедный спорт на уровне территорий? Едва ли.

Кроме того, в России совершенно не решены социальные вопросы велоспорта. Детский еще как-то сохраняется, юношеский дышит как умеет, велопрофи просто никак не в состоянии организовать себе внутри страны тренировочный и соревновательный процесс. Что будет дальше, сказать сложно, но без существенного изменения политики в спорте высших достижений нас ждут печальные времена как на чемпионатах мира, так и на Олимпийских играх. Притом надо понимать, что на подготовку элитного гонщика уходит от десяти до пятнадцати лет — то есть за три-четыре года не подготовишь никак.

— Но ваш центр как-то тянет...

— У нас очень глубокая корневая система. Советского Союза давно нет, но многое, что оставалось от советской системы, нам удалось сохранить, в чем нам очень помогла Октябрьская железная дорога. Нам передали спортивный лагерь, клуб и вообще значительную часть экономической базы. Кроме того, Санкт-Петербург сам по себе достаточно мощный, экономически и политически энергичный город, и спортивное руководство города на всех этапах нам активно помогало. При Собчаке мы получили землю для строительства велотрека, и в конечном счете мы его построили. В итоге звезды сошлись, и самые сложные времена мы пережили и вышли из них с хорошей материальной базой, которой сейчас не имеет больше ни один велосипедный центр страны. Скажем, велотрек построен и в Омске, и ему уже более десяти лет, но все эти десяти лет сборная команда страны из Омска пополнения практически не получает, ибо остальные вопросы город и область решить не в состоянии.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Психология спортсмена основана не только на генетике, индивидуальной психологической подготовке. Важна психология окружающего атлета общества, его ценности и приоритеты. Многие из них за последние годы утеряны, к сожалению.

Но именно сейчас начался возврат к традиционным национальным ценностям — коллективизму, приоритету общего над личным, духовного над материальным, торжество конкуренции на основах чести, достоинства и справедливости.

Восстановление ранее созданных в стране горизонтальной и вертикальной организации, о которых говорит Кузнецов, не-

возможно без этого. Иначе все успехи, в том числе и в спорте, так и будут связаны с личным благоволением того или иного государственного чиновника.

— В вашей семье выросли дети — притом каждый из них добился в спорте блестящих успехов. Далеко не все тренеры, даже тренеры успешные, в состоянии от своих детей добиться того же. Как это получилось у вас?

— Я на этот счет часто повторяю: огурец в банке с рассолом не может не засолиться. Если мои дети росли в интернате и с юных лет находились в этой среде — как они не смогли бы впитать те положительные моменты, которые эта среда могла им дать? Мой сын — серебряный олимпийский призер в гонке на треке 1996 года, но с детства тяготел к хоккею, даже был уже основным вратарем в детской команде СКА. Но мы, родители, постоянно были в разъездах и в какой-то момент обеспокоились тем, что ребенок будет от нас оторван. Пришлось пойти на то, чтобы волевым и энергичным решением Николая из хоккея забрать. До сих пор помню непростой разговор с его тренером Евгением Тоболкиным — очень хороший тренер, пришлось очень долго и глубоко перед ним извиняться. А то, что парень серьезно и ответственно занимался велоспортом, — это уже действие среды, в которой он рос.

Что касается Светланы, то, тренируя много лет жену и сына, я, когда дочь подросла, сказал Галине — дочку я тренировать не буду. Тренировать своего близкого родственника — это наитяжелейшее испытание, тем более когда идет работа в группе и необходимо выдерживать единый подход ко всем. Так что все ее успехи в теннисе — заслуга других тренеров, а мы обеспечивали среду, в которой формировалось ее правильное отношение к тренировочному и соревновательному процессу.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Когда великий тренер отказывается от возможности тренировать собственного ребенка — это поступок! И абсолютно верное решение. Зная Светлану Кузнецову, нельзя не отметить взятые от родителей порядочность, мужество, любовь к труду. При этом отца в качестве теннисного тренера, например в области физподготовки, она, с ее высочайшим уровнем ответственности, стремлением соответствовать самым лучшим стандартам, восприняла бы с неимоверным психологическим напряжением.

Родиться в семье чемпионов — это постоянно подвергаться сравнению с великими предками. Психологическое давление в этом случае закрепощает. И именно Светлане, с ее красивым,

основанным на импровизации теннисом, эта закрепощенность не позволила бы достичь тех результатов, которые ставят ее в ряд с самыми выдающимися атлетами.

Шамиль Тарпищев:

Александр Анатольевич Кузнецов — уникальная личность, человек, можно сказать, индивидуальными усилиями сохранивший в стране трековый велоспорт. Я помню, как он в девяностые строил в Питере велотрек, на который не была оформлена земля, ничего из официальных разрешений не существовало, а он все равно строил. Оформлял потом. Это надо быть настолько убежденным в своей правоте, вложить в такой огромный проект душу, все свои физические возможности и, что очень важно, собрать большие финансы. Он был убежден — трек не снесут, и в итоге своего добился. Он такой храбрый и в жизни. Отмечу, что Кузнецов жесткий тренер. Но в велоспорте по-другому нельзя, там это подчеркнуто важно, а в этом виде Александр Анатольевич типичный тренер-лидер. В велоспорте, как в легкой атлетике и марафоне, очень тяжело дается результат. Невероятно большие нагрузки.

В велоспорте много разных видов. Сложно определить, кто из детей куда пойдет, а там в разных командах уже отдельная система подготовки. В велоспорте, как в теннисе, лидеры каждый день не рождаются, другое дело художественная гимнастика. Велосипедист должен обладать многими высокими качествами, плюс правильная селекция для различных видов гонок. Впрочем, Кузнецов сам много раз говорит о том, что должна включать в себя профессия тренера.

На что я обратил внимание в словах Александра Анатольевича? Он пишет, что начинать в велоспорте необходимо с семи лет, а в ВМХ — с пяти, а за рубежом дети в два — два с половиной года уже уверенно чувствуют себя на этих велосипедах.

Семь лет — точно не показатель для ранней специализации. Теннис по нормативным требованиям должен начинаться с семи лет, а на самом деле мы в теннис приводим четырех — пятилетних и предлагаем сначала дать развивающие для тенниса дисциплины. Мы начинаем с четырех-пяти, потому что в семь уже поздно. Я утверждаю: начинать в четыре года следует не с тенниса, а с плавания и фигурного катания. Это можно сделать в течение пары лет. Плавание дает пластику мышц и правильное дыхание. Фигурное катание — укрепление связочного аппарата, координацию и умение держать баланс. Далее — подвижные игры, а следующий шаг — упражнения с применением ракетки.

Но приходиться в теннис без должной подготовки в десять уже совсем поздно. Вмешалась эволюция. Еще и бизнес вмешался в некоторые виды спорта, деление стало жесткое. Сравнить нынешнее время с прошлым нельзя, поменялось все — от менталитета до оборудования. И у нас тоже теннис не поддается сравнению с прошлым, когда играли деревянными ракетками. Новые материалы и совершенно иные требования к организму.

Есть разница в кратковременном усилии на треке и растянутая нагрузка на шоссейных гонках? Да, и там, и там — велосипед. Но это разные виды спорта. В теннисе пара и одиночка — небо и земля, абсолютно разные требования к организму и стилю игры. Почему я вдруг говорю о теннисе вместе с велосипедным спортом? Потому что их представители должны обладать титаническим здоровьем, здесь требования к восстановлению сумасшедшие. В теннисе играешь каждый день, тридцать — тридцать четыре недели соревнований в году. В велоспорте приблизительно то же самое. Эволюция разделила велоспорт на спринт и многодневные гонки. А у нас пары и миксты, и одиночники — совершенно разные игры.

Разница между Олимпийскими играми и чемпионатами мира колоссальная. В чем она заключается? А в чем разница «Большого шлема» в теннисе и обычного турнира Мастерс? В «Больших шлемах» участвуют все. И в чемпионатах мира участвуют все. А Игры — это уже для элиты. Конкуренция возрастает, поскольку участвует только верхушка, только самая-самая часть спортсменов попадает на Олимпиаду. Олимпийские игры для тенниса проще, чем «Большой шлем», где пятисетовые матчи играют через день. Легче достичь результата на Играх. Но на Играх психологическая нагрузка максимальная, несравнимая ни с одним другим турниром. Точно так же и у велосипедистов. А у нас многие до сих пор считают, что «Большой шлем» более нагрузочный, оттого и более сильный турнир, чем Игры. Но только чемпионы Олимпийских игр не имеют приставки «экс». Это звание навечно.

«Любой конфликт на любом из участков — это как замыкание в электрической цепи». Это абсолютно точно отмечено. «Надо четко понимать, что спортсмен все время находится под влиянием. Под влиянием тренеров, родителей. И это все отражается на результате».

Кузнецов отмечает и такой важнейший аспект: «Чему надо учить новичков? Прежде всего, порядку и дисциплине. Это сложнее всего». Впрочем, такая проблема у всех. Порядка нет, дисциплины нет — нет результатов. Я это подчеркиваю. Человек, который сумел все учесть, убрать все казусы и свести к минимуму

вероятность любых поломок, поднимается на высшую ступень пьедестала. Это и есть продолжение порядка и дисциплины.

Но вот позиция Кузнецова в споре со знаменитым нашим ученым, что пики формы никому не нужны, у меня вызывает сомнения. «По большому счету все должно развиваться спиралевидно вверх, наращивая нагрузку, а не допускать серьезных растренировок. Отдых исключительно через переключение одной работы на другую».

Я же считаю, что пики должны быть. Без них невозможно. Если пиков нет, ты можешь попасть впросак на любом состязании. Абсолютно на любом. Методику спортивной тренировки никто не отменял.

Другое дело, что пиков может быть много. Но правильно к ним готовиться надо. Как Джокович играет соревнования? В прошлом году знаменитый серб выступал выборочно. А Медведев с начала года всех обыграл, а потом полгода ни одного результата. Загнал организм и не восстановился. В теннисе, если вид спорта не лимитирован по времени, то можно играть матч в среднем от полутора до четырех часов. Насколько я помню, рекорд — одиннадцать часов с минутами.

Как по спирали надо подниматься? Как по спирали можно рассчитывать нагрузку, особенно в теннисе? Ты зависишь от жеребьевки соревнований: если попал в первых трех кругах на ударных игроков, которые требуют от тебя интенсивную нагрузку, все, ты до финала не доживешь. Не восстановишься.

«Индивидуальная работа с ребенком в спортивной секции должна проходить как можно более незаметно для окружающих. Если остальные начинают замечать, что тренер кому-то уделяет больше времени, — это уже большое упущение. Практика показывает, что этот подопечный сразу начинает подвергаться большему давлению со стороны ребят. В том и состоит тренерское мастерство, чтобы, найдя талантливого ребенка, не выделяя его, позаботиться, чтобы все необходимое для роста он смог бы усваивать».

Как я это делаю, дабы не было ревности у остальных?

У нас все же проще в этом вопросе, поскольку тренировочный процесс в теннисе индивидуализируется. В зависимости от личных качеств, кто-то работает над быстротой реакции, кто-то над скоростью и выносливостью, кто-то — только на выносливость. Казалось бы, в теннисе не может быть такой ревности, что кому-то больше уделяют внимания, чем ему, но все же такое встречается сплошь и рядом. Если ты только кем-то одним занимаешься, конечно, ревность сразу возникнет. В моей экспериментальной юношеской команде много тренеров. Один одним занимается,

другой другим, третий третьим. Общие вопросы рассматриваются в определенное время подготовки.

Индивидуальная подготовка — сложный творческий процесс как для самого спортсмена, так и для тренера, но он необходим. Такой процесс делает спортсмена многогранным — и творцом на корте. Что касается воспитания храбрости. Кузнецов прекрасно замечает: «В современном велоспорте медали лежат главным образом на треке, а деньги — на шоссе». И у нас Мастерс играют за деньги. Кафельников, когда был первым, играл все турниры подряд. Шесть турниров подряд проиграл. Все говорили: «Какая же он первая ракетка, если все валит». А он решал тренировочные задачи в ходе соревнований, не концентрируясь на результате. Главные победы он оставлял для высокорейтинговых турниров. Разные люди, разные системы подготовки.

Но что значит воспитание храбрости? Это способы ухода от мандража. Это больше психологическая настройка.

Важный вопрос по поводу обсуждения спортивных центров. Кузнецов говорит, что их в стране почти нет. И он прав. В регионах точно надо создавать спортивные центры, иначе невозможно передать систему, методическую составляющую подготовки. Точнее, ее некому будет передавать. Ситуация, характерная для всех сложных видов спорта. Не будет центров — мы никого не воспитаем. Например, теннисные академии у нас не могут быть везде. Они платные, а денег у людей на увлечение ребенка теннисом нет. Конечно, речь не идет о том, что должно быть восемьдесят шесть центров. В Якутии, наверное, теннисный центр не нужен. А вот где теннис исторически развивается, опорные центры должны быть. Хотя бы восемь — десять центров на страну. Центр предполагает государственное обеспечение. Именно в центрах мы можем передать методику. Дело в том, что никакой платной школе наша методика не нужна, потому что для них это потеря денег. Но талантливые дети в шесть — восемь лет должны заниматься бесплатно, по единой системе подготовки. В какой-то степени мы забежали вперед. На заседании Совета при президенте РФ по развитию физической культуры и спорта (октябрь 2024 года, Уфа) Владимир Путин призвал к тому, что детский спорт должен быть бесплатным. А организуй сейчас миллион академий, они будут просто собирать деньги, и никто никого тренировать по науке не будет. То, что мною сделано, — маленький ручеек.

«Огурец в банке с рассолом не может не засолиться». Это Александр Анатольевич про то, что его собственные дети выросли спортсменами. У меня трое детей и племянница, все играли или иг-



рают в теннис. Если бы у меня не было в детстве рядом с домом стадиона, я никогда бы спортом не занялся. Я рос в совсем не спортивной семье. Я сам пришел в секцию на стадионе «Юных пионеров». Записался на русский хоккей. Зима закончилась, я отправился в футбольную секцию. В футбол мама запретила играть, я перешел в теннис, потому что друг сказал, что они в конце тренировки играют в футбол. А не было бы рядом стадиона, я бы никуда не пришел.

И то, что Кузнецов пишет, что родители не должны тренировать детей, это правильно. Я и со своей Алиной по поводу тенниса общаюсь не напрямую, а через тренера. Родителей никто не воспринимает как спортивных наставников.

«Тренировать своего близкого родственника — это наитяжелейшее испытание. Так что все успехи Светланы успехи в теннисе — заслуга других тренеров, а мы обеспечиваем среду, в которой должно формироваться правильное отношение к тренировочному и соревновательному процессу». Я абсолютно согласен с Александром Анатольевичем. Потому что восприятие твоих указаний у собственных детей полностью отсутствует. Вся нервная система, когда ты тренируешь своего ребенка, у него трещит, а у тебя взрывается. Соответственно, кроме вреда такие занятия ничего не дают ни тебе, ни ребенку. Усваиваемость — ноль.

Вампиры, таблетки и стена за спиной ИГОРЬ БОБРИН

Игорь Анатольевич Бобрин родился в 1953 году в Ленинграде. Советский и российский фигурист (одиночное катание). Один из самых оригинальных и артистичных мастеров фигурного катания в мире. Уделял большое внимание постановке и музыке, создавая в своих программах небольшие спектакли.

Игорь Бобрин — чемпион Европы, бронзовый призер чемпионата мира, многократный чемпион СССР, один из самых популярных фигуристов в мире в восьмидесятых, любимец советской публики. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер РФ.

Окончил Ленинградский институт физической культуры имени Лесгафта, режиссерское отделение ГИТИС. Десять лет возглавлял отделение балетмейстеров фигурного катания в ГИТИС.

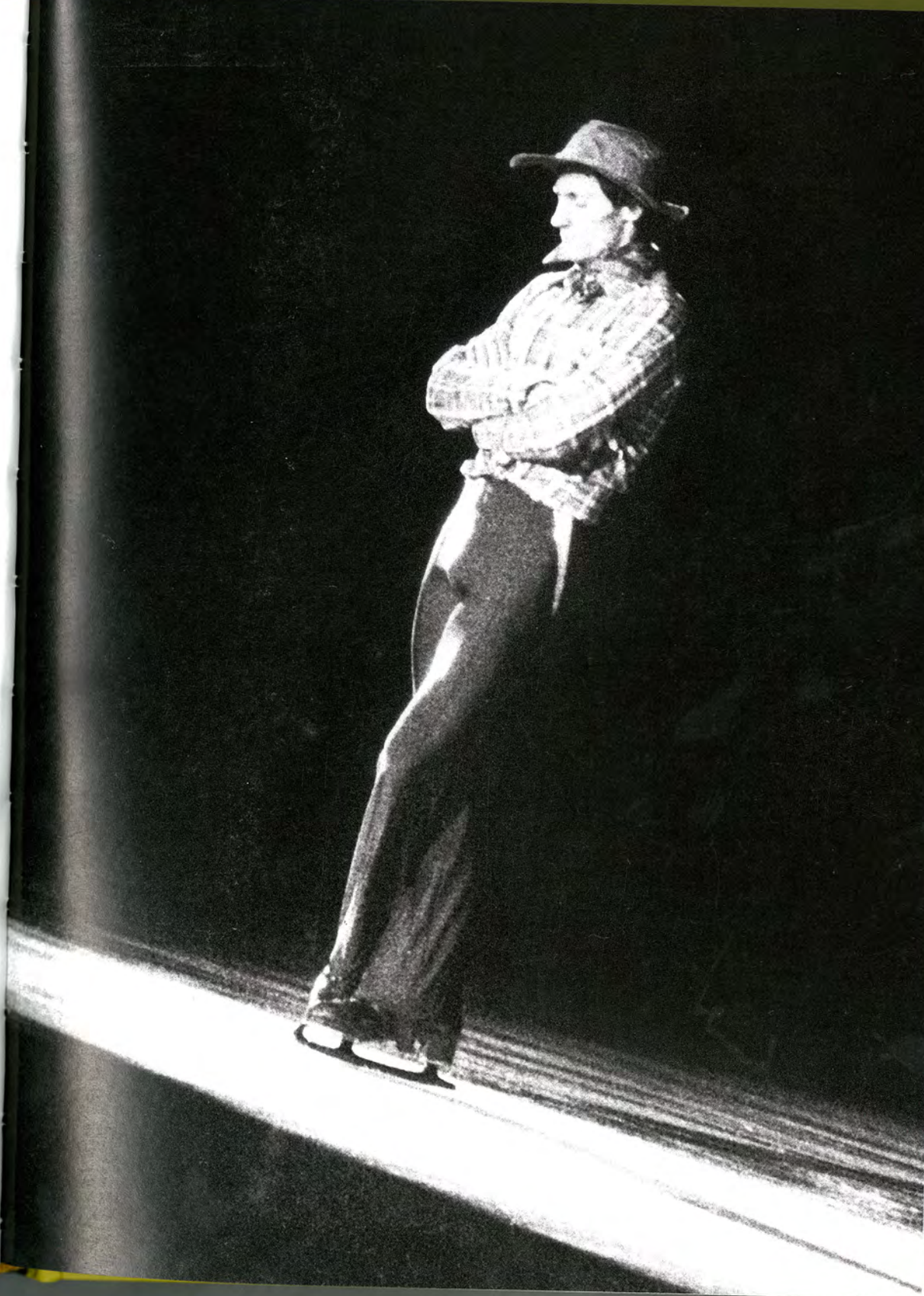
В 1986 году создал Театр ледовых миниатюр; является его художественным руководителем и режиссером.

Игорь Бобрин начинает наш разговор с воспоминания об истории, которая произошла в Лионе во Франции, в 1982 году на чемпионате Европы. Информация об этом событии по понятным причинам была засекречена от советских болельщиков.

— Одна из самых ярких в психологическом плане историй, которые со мной случались, — это когда перед моим выступлением прошла антисоветская демонстрация поляков. И произошло это во Франции в 1982 году на чемпионате Европы. И была она засекречена от болельщиков.

Как это повлияло на мое выступление? Могу сказать о своих ощущениях. Ты же настраиваешься на старт, и тебе старт срывают. Это примерно то же самое, что ты выходишь к машине, а у нее спущены все четыре колеса. У меня такое было. Я приехал домой, в Питер, у меня тогда был жигуленок. Прихожу на стоянку, стоит машина без четырех колес.

Повлияло, особенно потому, что все было сделано очень грубо. Правда, сразу возникает вопрос: а можно такое сделать элегантно? Но я объясню, в чем грубость. Во-первых, это все было сделано без предупреждения. Оказывается, демонстранты предупредили организаторов и получили добро от устроителей соревнований. А мне, как выступающему первым, перед которым эта группа выскочила на лед, ничего не сказали. Поэтому для меня это, конечно, был шок.



Я не знал, что делать — уходить мне со льда, оставаться на льду рядом с ними? Тем более через бортик перепрыгнули крепкие ребята, бородатые и не очень мытые, в огромных ботинках на рифленой подошве, от которых отваливались грязь, песок прямо на лед. Выскочили с плакатами, с криками бегали по льду. Это была группа польского самоуправляемого профсоюза «Солидарность», которая выражала свой протест перед выступлением советского спортсмена. Конечно, эта акция отразилась на моем катании. Это я сейчас могу говорить, что отразилось на катании, а на самом деле у меня были срывы. И я, уже чемпион Европы, занял тогда второе место, проиграв французу Симону.

И после этого карьера моя покатила вниз, потому что наши официальные лица сказали, что нужно Бобрину убирать за снижение спортивных результатов, в связи с тем, что я занял второе место. Хотя борьба у нас с Симоном шла ноздря в ноздрю. Лично для меня это было не снижение спортивных результатов. Это был итог спортивной борьбы, в которой я сражался и занял второе место. Такое бывает. Но начальство рассудило по-другому. Откровенно говоря, я даже забыл про этот случай, у меня он в памяти не держится. Я просто помню эту картинку, поскольку поляки буянили десять или пятнадцать минут...

После чего им сказали: ваше время заканчивается, уходите. Потом сделали заливку. А я все это время сидел за бортиком в коньках, в костюме, как говорится, уже холодный и голодный. Смотрел, как заливочная машина убирает грязь со льда. А потом сразу: «На старт приглашается Игорь Бобрин». И я встал со скамейки, поехал и начал программу.

Мне сразу велели об этом инциденте в Союзе никому не рассказывать, никаким корреспондентам, никаким родственникам и знакомым. Из телетрансляции, естественно, этот момент вырезали. Показали только, как я катался. Но остались фотографии, когда Юра Овчинников, он был тогда моим вторым тренером, бежит через лед к судьям и спрашивает: «Что, что, что сделать и как сделать?» Все пожимают плечами, никто ничего якобы не знает. Вот такая случилась неприятная ситуация.

Если бы я тогда выиграл, то, может быть, мне присвоили какое-нибудь звание, типа очень заслуженный мастер спорта. Но такого не случилось. Там все произошло на таком автомате и на такой безысходности, потому что я никак не мог на это повлиять ни своим поведением, ни своими действиями. Каждая минута была непредсказуемой. Я не знал, что делать. Как в самолете, в котором остановились двигатели. И дальше, что бы ты ни делал, лайнер все равно рухнет на землю.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Наиболее опасная с точки зрения нарушения оптимального боевого состояния спортсмена эмоция — удивление. Ты определил вместе с тренером свою программу действий, полностью сфокусировался на выступлении, взял свои нервы под контроль... и вдруг происходит что-то абсолютно неожиданное! И твоя только что сконцентрированная на сложной программе действий нервная система непременно отработает спасительную для многих и многих поколений реакцию «что такое?», ставшую автоматическим безусловным рефлексом. Особенность этой реакции — готовность ко всему и ни к чему конкретно — с тремя базовыми вариантами реагирования: бежать, нападать, замираться. Эти стратегии спасали первобытных людей, спасают и сейчас людей современных — например, в случае аварии. И вот органы чувств начинают поиск опасности, все ранее заложенные программы (включая программу выступлений) обнуляются, ты заряжен либо на удар, либо на убегание (до высокого уровня в спорте «замирающие» добираются крайне редко). А теперь, будь добр, быстренько выполни первоначальную программу! Настройка на которую заняла столько времени и окончательно завершена в раздевалке... Увы, как правило, срочно собрать воедино все элементы построенного не удастся. Не удалось и сильной, но тонкой, поэтической натуре — Игорю Бобрину.

На моей памяти при таком сценарии было только одно исключение: член отряда космонавтов программы «Буран» летчик-испытатель Римантас Станкявичюс. Однажды он спас на дороге мальчика, буквально вытащил ребенка из-под колес машины. А через полчаса блестяще провел имитацию стыковки транспортного корабля с космической станцией. Однако отряд «Бурана» — это восемь специально отобранных пилотов СССР, лучшие из лучших, избранные, закаленные...

Для меня самым важным было то, что я связал свою спортивную судьбу в последние несколько лет, включая и европейское чемпионство, и бронзовую медаль на чемпионате мира в Хартфорде, с психологом Ольгой Борисовной Козловой. С ней я познакомился, как сейчас помню, в городе Запорожье. Там проходил сбор национальной команды. И на него приехала комплексная научная группа. Группа, на мой взгляд, шарлатанов. Потом я узнал, что они в принципе мало что советовали тренерскому составу. Но перед прокатом и после проката у тебя забирали кровь, замеряли жировую прокладку. Мы таскали какие-то железные гири, проверяя, какой у нас мах, какая сила. Кардиографы, осциллографы, всего этого они привезли кучу.

Потом, после сборов, они говорили тренеру: этому мальчику нужна общефизическая подготовка. Или: мальчику нужно похудеть на несколько килограммов. Вот такие рекомендации из всего двадцатидневного сбора. Позже нам объяснили, что группа приезжала для того, чтобы собрать материалы для диссертации. Потому что никаких серьезных рекомендаций от них не поступило.

На тот сбор приехала и Ольга Борисовна Козлова. Она представилась и сказала: «Я занимаюсь спортивной психологией, могу помочь Игорю преодолеть его некоторые трудности в нестабильности, в излишней эмоциональности».

Передо мной и моим тренером Игорем Борисовичем Москвиным стояла маленькая женщина — Ирина Роднина покажется просто великаном по сравнению с ней. Ростом, по-моему, метр пятьдесят. И говорила она очень тихо. Но тембрально звучала так, что заставляла прислушиваться к своей речи, к тому, что она произносит. И обязательно последняя фраза у нее была такой, что не должна была подвергаться сомнению. Она Игорю Борисовичу сказала, что будет к нему заходить каждый вечер, для того чтобы знать, какая нагрузка у меня будет завтра. На что Игорь Борисович (это она потом мне уже рассказывала) ей сказал: «Я освобождаю себя от того, что вы двадцать дней будете приходить ко мне вечером. Вот вам мой тренерский план, где написано, что будет происходить за эти двадцать дней и какие нагрузки будут у Бобрин».

В чем был суперпрофессионализм Москвина: на весь сбор у него уже была расписана для меня программа. То есть Ольга Борисовна Козлова знала каждый следующий день. Она мне потом рассказала, что Игорь Борисович многократно облегчил ей работу. Она поняла, что я не воспринимаю прозаическую речь в увещаниях, нотациях или пусть даже правильных замечаниях. Но воспринимаю их отлично в стихотворной форме, потому что люблю стихи. И на каждый день Ольга Борисовна с утра выдавала мне листочки с заданием на день в стихотворной форме, зная, какая у меня будет нагрузка. Это могли быть стихи Пушкина, Лермонтова, Есенина. Вдруг она переключалась на Евушенко, Римму Казакову. Я получал высказывания Канта, Гете или строки из Библии. Это были послы, которые задавали тембр дня. Я помню по своим ощущениям, что на меня это очень серьезно влияло. На мое поведение, на мой настрой на тренировку, на мое общение с людьми. Буквально в двух-четырех строчках предвещалось мое поведенческое состояние на день. И я этому настрою следовал. Может быть, сознательно, может быть, отчасти бессознательно, потому что был юный, но мне это нравилось. Она нашла мою, грубо говоря, болевую точку, которую она сделала не болевой, а помогающей мне.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Метод прямого воздействия на психику с помощью терапевтических метафор, притч, иносказаний, де-визов использовался еще древними шаманами. Дело в том, что в ходе жизни мы строим систему психологических защит, чтобы защитить личность от нежелательного внешнего управления, манипулирования. Она состоит из наших убеждений (и предубеждений), основанных на опыте предков и личном жизненном опыте. Много тысяч лет назад служители различных культов поняли, как такую защиту обходить, как внушать человеку необходимые состояния и мысли.

Первый способ — это состояние «суженного сознания», повышенной концентрации, медитации. Например, когда вас просят следить за мерно раскачивающимся предметом. В этом состоянии все отвлекающие стимулы, включая защиту, уходят на задний план, а необходимая информация идет через защищенный от помех «туннель». Второй способ — создание состояния неопределенности, когда ничего не понятно и надо хоть как-то сориентироваться: что делать, как спастись (как в описанном выше случае с демонстрацией). В этом состоянии хаоса мозг широко «открывается» внешнему, потому что сам ищет информацию, пытается найти, за что уцепиться.

Третий способ — ритм и образы. Наш мозг разделяется на новый, мыслящий рациональными символами (словами, цифрами), и древний, определяющий так называемое иррациональное подсознание. Последний роднит нас с животными. Оказывается, древний мозг воспринимает метафоры, образы. Он охотно поддается внешнему ритму. И древние шаманы, и современные церковнослужители активно используют это явление. Поэтому прихожане так часто поют и танцуют, а священные тексты полны тайных символов-метафор, когда «это совсем не про это». Причем известные метафоры, как показал великий Карл Юнг, универсальные веками и для всех нас: море — любовь, ключ — семья, лес — смерть. Они живут в сказках, притчах, стихах и по-прежнему сильно воздействуют на подсознание.

Я вспоминаю ее слова. Нет, это были не слова, это была как бы форма наставления. Например: «В случае, когда ты общаешься с людьми и чувствуешь, что кто-то из них, кто даже сам об этом не подозревает, является энергетическим вампиром, надо делать следующее...» А среди моих знакомых была женщина, после общения с которой я начинал себя плохо чувствовать. У меня даже начинала болеть голова, что со мной бывает очень редко.

Ольга Борисовна мне посоветовала, что не нужно ставить «стенку», как это принято говорить. Потому что когда ты ставишь «стенку», то это сразу же замечает твой собеседник. Делай проще: попробуй мысленно... надеть на себя трехлитровую банку. Этого никто не заметит, а ты будешь защищен со всех сторон. Как-то мы подвозили эту даму, а потом подъехали к своему дому, Наташа меня спрашивает: «Чего ты сидишь в машине?» Я говорю: «Никак не могу трехлитровую банку снять с себя». Мы захохотали.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Блестяще описан один из видов психологической защиты — так называемая полупроницаемая мембрана. Нам известен знаменитый пловец, которого очень беспокоили, сбивали настрой перед стартом контакты вообще и особенно с конкретными людьми. И он придумал полупрозрачный скафандр, который мысленно надевал на себя перед заплывом. Людей в нем он видел, мог как-то на них реагировать, но не слышал! И это позволяло ему сохранять необходимую концентрацию.

Восьмидесятые. Я приехал в Омск на показательные выступления. Зашел в магазин. Пустые прилавки, еды никакой. Но есть огромные стеллажи, где стоят трехлитровые банки с зелеными солеными помидорами. И я думаю: господа, как же государство заботится о том, чтобы мы были защищены от внешнего негативного воздействия. Я серьезно говорю, потому что первая мысль, которая пришла мне в голову, — это защита.

Наталья Бестемьянова:

— А можно я встряну? Когда я тренировалась у Татьяны Тарасовой, она отдавала всегда мне всю свою энергию. Но с тех пор, как я от нее ушла, встречаясь с ней, понимаю, что энергия теперь забирается у меня. Она совсем другая с учениками. Она умеет отдать им энергию. Но как только ты выходишь из ее поля профессиональных интересов, она тут же начинает из тебя тянуть. Но это делается бессознательно, я так думаю. Этому невозможно научиться. Я уверена, что у нее происходит это переключение, которое она сама не контролирует.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Случаи энергетического вампиризма, то есть сознательного или, чаще, бессознательного отъема либо передачи энергии есть и в спорте. Некоторые атлеты знают за собой способность скачать энергию противника — и оттого любят, якобы дружески, пожимать перед стартом соперникам руки,

обниматься. А у их противников вдруг возникает странное, неприятное чувство слабости... Поэтому известный спортивный психолог Рудольф Загайнов рекомендовал своим подопечным спортсменам резко ограничивать контакты даже с близкими, запрещал рукопожатия (и любые касания, похлопывания) перед выступлением. По его мнению, так можно потерять необходимую для соревнований энергию. Механизм данного явления, конечно, требует дополнительных исследований, но то, что энергетические вампиры живут в среднем дольше — медицинский факт.

Про Ольгу Борисовну я хочу еще вспомнить. Когда она уже работала со мной, она продолжала работать и с Игорем. Однажды я закончила тренировку. Следующий день у меня был выходной. Я выскакиваю с катка на стадионе «Юных пионеров», мчусь на Беговую, чтобы поймать там такси и ехать к Игорю в гостиницу (мы еще не были женаты). Она вылетает за мной следом и кричит: «Наташа, стой!» Я очень удивилась, вернулась. Ольга Борисовна внимательно на меня посмотрела и сказала: «Тихо, тихо». Да, встречайтесь, да. Но в правильном эмоциональном направлении. Она нас вела.

То, что мы с Игорем вместе, очень большая ее заслуга, потому что, когда мы заканчивали кататься, Татьяна Анатольевна тянула нас к себе, в театр. У Игоря же была своя труппа, а Андрюша Букин нам говорил: «Не буду выступать в вашем театре». Это был очень трудный период. Я с Ольгой Борисовной разговаривала. Мы были во Франции, и я ей оттуда звонила из телефонного автомата, мобильных еще не было. И мы по полчаса с ней разговаривали, обсуждали ситуацию. «Что же делать? Как же, я же должна...» И я помню ее фразу: «Наташа, ты больше никому ничего не должна. Ты должна сделать то, что нужно тебе».

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Психологи знают, что манипуляторы любят внушать своим жертвам ощущение «ты должен»... Чувство персональной ответственности (в отличие от долга высокого, мотивирующего, например перед Родиной) сковывает, лишает спортсмена свободы. Это отражается и на собственно движениях (человек обязанный сутулится под грузом ответственности), и на принятии решений. Они становятся как бы оборонительными, чересчур осторожными. Поэтому любимая спортивным руководством мантра «Ты должен победить, все от тебя этого ждут» порой наносит вред.

Но пока мы выступали в спорте, она ни слова никогда не сказала, чтобы, не дай бог, не влезать в мои и так разрушавшиеся отношения

с Татьяной Анатольевной. Она была тактичным человеком и при этом четко вела меня на результат, ни в коем случае не вмешиваясь в наши отношения. А Татьяна Анатольевна ужасно ревновала в этот момент уже не только к Игорю, но и к Ольге Борисовне, хотя сама ее когда-то пригласила.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Увы, зачастую негативное отношение тренеров к психологам связано с... банальной ревностью. Тренер хочет целиком и полностью владеть помыслами спортсмена. Чего уж там, тренер — немножко скульптор Пигмалион из мифического предания, который видит атлета как свое и только свое одушевленное творение. Соответственно, делегировать кому-то возможности влияния кажется противоестественным. Во-первых, влиять — это так приятно, это повышает самооценку. Во-вторых, только он, тренер, знает, как влиять правильно. А психолог может нанести вред, так зачем давать ему какие-то права и возможности? В-третьих, зачем делиться с кем-то славой будущих побед? И психолог ставится в условия, когда он должен совершить чудо немедленно. Обеспечить победу хоть бы наложением рук. А не сможет — виноват, плох, нам такие шарлатаны не нужны.

Игорь Бобрин:

— Я продолжу про Ольгу Борисовну, потому что для меня идеальная связь — связь психолога со спортсменом. Она часто говорила следующее: «Если у тебя, как у многих людей в спорте, существуют какие-то приметы, постарайся, чтобы они были исполнимы. Не нужно загадывать такие вещи — сколько кукушка прокукует, столько ты и проживешь. Неизвестно, что она накукует». И поэтому, если говорить о приметах, наверное, какое-то действие на спортивный результат все-таки они оказывают. Минимальное, но оказывают.

В Ленинграде у меня была такая примета: когда я выходил из дома, то должен был подойти к трамвайной остановке на улице Колокольная, дожидаться трамвая, и, когда он трогался, я вместе с трамваем бежал до Невского проспекта, чтобы прибежать раньше трамвая и дотронуться до светофора, пока вагоновожатый не открыл дверь. Я настолько был сумасшедший, что вагоновожатые уже меня знали, и они не ускорялись. Они попросту ехали за мной. Никто из них, конечно, не знал никакого Игоря Бобрин, а видели мальчика в спортивном костюме каждый день в одно и то же время. Может, они думали, что мальчик сумасшедший, который должен до светофора дотронуться, пока они не открыли двери. Я помню, что однажды я добежал, а трамвай уже приехал, но двери не открывал.

Потом уже я переходил Невский проспект. А туда до «Юбилейного» шли троллейбусы номер один и номер семь, все равно на каком троллейбусе ехать. На седьмом даже удобнее, он ближе к катку оставался. Но если я ехал на соревнования, я ехал только на первом троллейбусе. Он ходил реже и был всегда полностью забит. Но я ехал только на первом номере. Ну, это все сбыточные, как говорится, приметы. А некоторые чехлы кладут так, чтобы их не трогали. Чтобы они лежали рядом, но чтобы никто не мог до них дотронуться.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Сейчас-то уже практически всем известно, что приметы являются элементом методики психологической настройки, предсоревновательного ритуала. И знают, что примета (и ритуал), во-первых, должна иметь отношение к запоминающейся победе. Позволять тем самым вспомнить себя хорошего, то самое оптимальное боевое состояние, сопутствовавшее выигрышу. Во-вторых, иметь символический смысл («это вообще не про это»), как та стеклянная банка — а на самом деле, своеобразная психологическая защита. И, в-третьих, быть воспроизводимой, повторяемой. Поэтому права психолог Козлова — нельзя зависеть от «неуправляемой кукушки», от того, будет ли хорошая погода и какого цвета будет платье у второй вышедшей из дверей отеля дамы. А вот чтение стихов Верхарна, что всегда делал перед выходом на помост штангист Юрий Власов, — действие, полностью от него зависящее. Или прибежать к светофору раньше трамвая, как это делал Бобрин.

Наталья Бестемьянова:

— Я чехлы отдавала Андрею, а он их кидал на пол в определенное место около льда. Если кто-нибудь собирался взять эти чехлы, раздавался дикий ор Букина: «Стоять, не трогать!» Только когда мы заканчивали кататься, Татьяна Анатольевна могла их взять и принести нам. Или она держала их, пока мы катались.

Игорь Бобрин:

— Мы встретились с Ольгой Борисовной в Нью-Йорке, там работал ее сын Антон. Тогда она сказала: «Ребята, я хочу, чтобы мы пошли и поели. Я знаю здесь одно место, около Бродвея, потрясающая закусочная, там подают огромные бутерброды». Мы согласились. Бутерброд был, наверное, с полметра. Слойми там ветчина, сыр, курица или индейка, и так далее. Это было двадцать бутербродов в одном. Я не мог понять, как вообще такое есть. Я один кусок сверху отломил, съел, а остальное все оставил. А она мне сказала: «Вот

видишь, Игорь, большое дело должно быть еще и вкусным». То есть она даже на такой вот ерундовой теме продолжала свою работу...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И снова терапевтическая метафора. Мы привыкли концентрироваться на смысле слова. А подсознание учитывает связи, идущие от ситуации ко всем органам чувств. У собаки Павлова слюна шла не только от вкуса мяса, но и от его вида. И даже от звонка, сопровождающего появление мяса. Знаменитый канадский хоккеист Сидни Кросби за час до каждого матча непременно съедал бутерброд с арахисовым маслом. Его оптимальное состояние, его победа тоже имели свой вкус.

Потрясающий у нее был сынок. Я помню, в Одессе прихожу к Ольге Борисовне в номер, а она там с сыном. Ей в первый раз разрешили взять с собой ребенка. Одесса, Черное море, все хорошо. Она говорит: «Хочешь, тебе Антон сейчас покажет одно упражнение, чтобы у тебя носоглотка была чистая всегда и здоровая?» Я спрашиваю: «Какое упражнение?» Она говорит: «Он засовывает носовой платок через нос и вынимает кончик изо рта, и потом прочищает все этим платком». Я вылетел из номера через секунду. Антону тогда было лет восемь. Я сказал: нет, мало того что я этого делать не буду, я даже это видеть не хочу. Это было единственное, что я из ее наставлений не исполнил. Но думаю, что правильно сделал.

Можно вспомнить старую поговорку: не каждый великий спортсмен может стать великим тренером. Как правило, не становятся. Разная совершенно деятельность. Существует все же такая вещь, как дар божий. Например, способность наставника выводить на старт своего ученика. Создавать для своего спортсмена в эти страшные минуты комфортную ситуацию, делать любой старт таким, чтобы ученик чувствовал себя в своей тарелке, чтобы он не прыгал выше головы, но и не делал катастрофических ошибок, которые он тоже никогда не делал. У Юры Овчинникова, который сменил Москвина, такой способности не было. Я нервничал — он нервничал в два раза больше. Я уже понимал: что бы он ни говорил, он волнуется. Когда все это происходило, мне надо было отъехать, забыть и абстрагироваться. А волнение у него было очень серьезное всегда. Я, конечно, благодарен Юрию Львовичу за то, что он нашел во мне какие-то новые струнки, пригласил нового хореографа, придумал для меня эту программу, которая называлась «Паганини». Но держался я на том фундаменте, который, конечно, заложил Игорь Борисович Москвин — своими тренировками, огромными познаниями в фигурном катании.

Вместе с тем при Москвине я не чувствовал, что у меня за спиной есть стена, когда я выходил на старт, что там стоит человек, который

меня поддерживает. Такой была Чайковская, такая была Тарасова. Чайковская гениально выводит на старт. Очень многие спортсмены при выборе выводящего, если тренер не мог поехать, говорили: мы хотим, чтобы нас выводила Елена Анатольевна.

Это чувство защищенности во многом от тренера зависит, потому что ты уже на фронте, ты уже сражаешься. А позади всегда нужно чувствовать надежные тылы.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Вот и еще один фактор, мешающий великому атлету стать тренером аналогичного масштаба — неумение убить в себе спортсмена. И перед стартом фокусироваться не на своем подопечном, а исключительно на себе, своем состоянии, своих переживаниях. Ему это куда привычнее; более того, всегда помогало выйти на оптимальный уровень функционирования.

Но, как указывает Бобрин, от тренера спортсмен ждет перед своим выступлением совсем иного — прежде всего, психологической поддержки. А она невозможна без ухода тренера от себя и растворении в подопечном. Этим качеством отличались и великие педагоги Корчак и Макаренко, и великие тренеры.

Еще одна задача тренера перед стартом — психологически разгрузить спортсмена, взять на себя часть вдавливающей в землю ответственности за результат. Как говорил тренер знаменитого теннисиста Николая Давыденко, его брат Эдуард: «Ты выполни, что запланировано, а за результат отвечу я».

Увы, некоторые в прошлом выдающиеся атлеты, став наставниками, продолжают считать себя непобедимыми и непогрешимыми, оставляя всю ответственность за неудачи подопечному. «Я ему все объяснил, а он...» В ходе карьеры спортсмена отстраняться от ответственности может быть правильной стратегией — иначе выгоришь от неизбежных поражений. Но не в роли тренера. Недаром тренерская работа считается вредной для здоровья.

Существовали еще моменты, которые создавали функционеры. Они знали мою слабость, повышенную раздражительность, и на ней играли.

Были такие соревнования — «Московские новости» (турнир на приз газеты «Нувель де Моску». — *Ред.*). Проходили они в декабре, перед международными стартами, и считались очень престижными. Многие зарубежные федерации присылали туда своих спортсменов. Я три раза этот турнир выиграл. В те годы в соревнования входили обязательные фигуры, которые мы коньками рисовали на льду. Я мог

по всем фигурам быть первым. Но была одна такая маленькая петля, где полагалось сконцентрировать всю координацию спортсмена, всю его пластичность, его спокойствие, чтобы никак не ошибиться... Меня перед этой фигурой буквально начинало колотить. И судьи, которые знали меня, особенно советские, образно говоря, начинали плакать перед моим выходом: боялись, что после первого же толчка я сразу упаду.

«На старт вызывается Игорь Бобрин». И я весь в колошмати-не выезжаю на выполнение фигуры к судьям. И тут слышу дикий скрип: это в ботинках на кожаной подошве — как он на льду не падал, не могу понять — через всю площадку выходит смотреть мою фигуру наш главный начальник фигурного катания. Мало того что меня трясет от этого скрипа, ноги немеют, руки опускаются... я спиной чувствовал, кто там выходит! Игорь Борисович Москвин подозвал меня и говорит: «Игорь, вот тебе таблетка, съешь». Таблетка большая, круглая и белая. Я ее съел, запил водичкой. И помню, выхожу на эту фигуру, у меня спокойствие абсолютное. То есть я как на тренировке. Показал ось фигуры, повернулся к судьям и сказал: «Восьмерка назад с петлями с левой ноги». Хотя это не надо объявлять. Как говорится, из меня поперло просто. Иностранцы к нашим судьям: что он сказал, что он сказал? Я прокатал эту фигуру. Не скатился на десятое место, как я обычно это делал. Все в порядке. Думаю: вот классная таблетка! Затем короткая, потом произвольная программа. И вот я с хрустальным кубком выезжаю, выиграв турнир.

Перед отправлением поезда на вокзале Игорь Борисович достает носовой платок, говорит: «На тебе оставшиеся таблетки». Упаковка, а в ней одной таблеточки нет. И я читаю: «Кальция оротат». Я запомнил на всю жизнь, что это не просто кальций, а кальция оротат. Что это такое, я до сих пор не знаю. Слышал, вроде что-то для костей и зубов. Но как эта таблетка на меня повлияла! Сегодня большая проблема для многих, кто по совету тренера или специалистов принял что-то — и теперь дисквалифицирован.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Очень показательный пример того, как работает наша психика. Мы привыкли, что таблетки помогают. Лечат от простуды, облегчают боль. И когда мы получаем таблетку, мы ждем улучшения — а как же иначе? На этом и основан эффект плацебо, пустышки. Человеку дают оформленный в таблетку кусочек сахара и говорят, что он, например, снимет мигрень. И это происходит, ожидание облегчения ведет к тому, что оно наступает. Организм, подкрепляя себя верой, способен решить проблему самостоятельно, за счет скрытых резервов. Его просто надо направить, убедить, что невозможное — возможно.

Кстати о допинге. Я первый раз попал на допинг-тест на каком-то международном соревновании. Вроде бы это был чемпионат Европы. Ведут меня на допинг-контроль. Его обязаны проходить первые три места, а остальные — по жребию. Повели меня и известного фигуриста из Чехословакии Йозефа Сабовичика. Мы приходим в специальное помещение, я беру сразу же пробирку, куда нужно для анализа сдать мочу. Йозеф мне говорит: «Ты что, Бобрин, обалдел, что ли?» Он по-русски очень хорошо изъяснялся. Я ему: «Чего? Я пошел анализ сдавать». Он: «Обалдел? Тут же бесплатно пиво дают». Это обычная практика, если обезвоживание сильное после соревнований. Мы сели, соревнования ведь закончились, можно по баночке пива. Выпили. Я говорю: «Я пошел». Он: «Игорь, терпи. Бесплатно же пиво дают». В общем, терпели мы, пока уже с трудом держали пробирки, куда нужно было попасть. Зато пива выпили немерено, после этого только я пошел. Так что есть свои плюсы в допинг-контроле.

Шамиль Тарпищев:

Как многие из нас, я знаком с творчеством и спортивной биографией Бобрин. А вот подробностей ситуации на чемпионате мира, о которой рассказал Игорь, не знал. Такие истории полностью выбивают спортсмена перед стартом. Интересно, что и мне довелось пережить нечто подобное.

Был такой турнир, который назывался «Мировой теннис» («World Tennis»). Прилетели в США. Нашей базой считалась Филадельфия, но прежде, чем туда попасть, мы должны были оказаться в Фениксе. Когда мы перебрались туда и пришли в зал, где игрался турнир, нас закидали яйцами. Демонстрация, крики, угрозы. Американцы протестовали, что играет команда под названием «Со-вьет». В штате Аризона нас воспринимали как врагов. Демонстрация демонстрацией, но надо было играть. Такая встряска для сильных людей является фактором мобилизации нервной системы. Возникает дух противоречия, поднимается внутри волна негодования — то, что называется спортивной злостью. А спортивная злость помогает. У меня это было сформировано с молодости. Когда трибуны болели против меня, я играл лучше. Своеобразная мобилизация нервной системы. Бобрин, по сути, поступил так же, найдя силы для выполнения программы. Хотя он считает, что ему сорвали выступление. Нет, не сорвали, но испортили. Реальность в том, что если такой эпизод тебя зацепил и он не продолжается долго, тогда вызывается обратная реакция, ты хочешь доказать свое лидерство. А так, конечно, они смазали ему прокат, я считаю, за счет перерыва. Он же остыл, сидя пят-

надцать минут на бортике. Это еще называется — переборел. Полагалось использовать психологический прием — уйти в сторону и забыть обо всем, сидеть и думать о прекрасном.

Нет границ познания психики. Как психолог поняла, что Игорь воспринимает наставления в стихотворной форме? Она стала посылать ему отрывки из произведений великих поэтов. Необычный прием для психолога.

К каждому человеку необходим индивидуальный подход. И если мне возразят, что в данном случае сработало случайное попадание психолога, я отвечу: «А какая разница?» Психолог же пришел со стороны. Значит, взяли нужного. Психолог в общении с фигуристом уловила струну его художественной натуры и любимыми стихами попала в резонанс.

Проблемы у психолога те же, что и у тренера. Первое, что требуется, — чтобы ему поверили. И второе, чтобы не он бегал за спортсменом, а спортсмен считал, что подобный контакт ему необходим, и сам шел к психологу. Иногда требуется много времени для понимания, что рядом есть психолог с глубоким знанием, что с этим человеком можно быть откровенным. Нет контакта, считай, нет и психолога.

По моим понятиям, Игорь не всегда мог собрать воедино все то, что нужно для преодоления психологического барьера перед некоторыми техническими элементами. Именно здесь психолог, в принципе, нужен. Он должен был на что-то опереться. И именно тогда ему нужен был авторитет для опоры и преодоления препятствия. Тренер нашел спасение.

Есть устойчивое мнение: не каждый великий спортсмен может стать великим тренером. И, как правило, не становится. Потому что обычно великий со временем привыкает мыслить «по своему коридору», к которому привык. А он не должен так поступать. Он должен собирать все лучшее и максимально его использовать. Тогда он тренер.

Однажды молодой парень впервые попал в сборную, и я попросил именитого ветерана: «Подтяни его, он может заиграть». Прошло два дня. Смотрю, они сторонятся друг друга. Я молодого спрашиваю: «Почему ты не тренируешься с корифеем? Где он?» Молодой мне в ответ: «Он мне сказал: вот я — играл, а как ты будешь, не знаю». И на этом контакт закончился. Я великого спрашиваю: «Ты чего с молодым не работаешь?» Другой ответ: «Я ему говорю: делай так, как я. А он не делает». Все. Нет контакта. Это очень тонкая история — понимание и умение управления.

Часто бывает, когда спортсмена так колотит. Метревели играл с испанцем Мануэлем Орантесом и в пятом сете проигрывал 0:3.

Но я видел и чувствовал, что с Орантесом что-то не так. А Алику во время перехода говорю: «Алик, у него судороги начинаются, потерпи, потерпи, он сломается». Метревели мне: «Да что ты меня уговариваешь. Я уже проиграл». Алик проигрывает обидные мячи, а я устался на испанца. Вижу, что Метревели постоянно на меня оглядывается, но я упорно разглядываю соперника. И на переходе Алик мне говорит: «Он уже совсем готов». Позже в интервью Метревели сказал: «У нас с Тарпищевым совпало мнение».

Постоянно возникает ряд ситуаций, когда делаешь все, чтобы не было раздрая. Пример с Даней Медведевым. Я ему на переходе говорю, что надо сделать, но замечаю: он меня не слышит. Подвожу его к тому, чтобы он исполнил то, что я ему говорю, заставить его думать так же, как и я. И когда он созрел и говорит ожидаемые вещи, значит, контакт возник. «Видишь, ты к этому уже сам пришел». Надо отдать первенство ему, и тогда он будет делать все, что ты подскажешь. Это и есть искусство тренера.

Игорь еще говорил, что приметы — его учила тот же психолог — должны быть исполняемые. Я приметы называю предвестниками или ритуалами. У Надаля — бутылочки расставлять во время перехода. Джокович по сорок раз стучал мячом о корт.

Как я писал в книге «Стресс рождает чемпионов», ритуалы помогают психике спортсмена настроиться на нужное состояние.

У меня они происходили следующим образом. Все начиналось с утра. Допустим, вечером перед сном я, прокручивая будущую встречу в голове, считал, что игра будет складываться таким образом. Ночью она мне снится, а утром встаю, и мне кажется, что все пойдет по-иному. Играть теперь надо по новому плану. У меня было железное правило: в день матча книг не читать, в шахматы не играть, в кино не ходить, больше сорока минут днем не спать. Каскад событий, следующий: встал, и у меня уже готовый порядок действий.

Почему, если я спал больше сорока минут до матча, у меня нервная система не работала? Чувствовал себя идеально, а играть не мог. Спал до сорока минут — я в тонусе. Я даже на соревнованиях ставил будильник, чтобы не спать больше сорока минут. Если же матч из-за дождя затягивался, я засыпал моментально, хоть стоя. Поэтому мне было важно не переспать. А в игре случалось и такое: когда особенно устаешь, приходит мысль — поменять в руке мячи и не менее трех раз стукнуть выбранным о корт, собраться. Есть вещи для меня обязательные. Я команду перед матчем сажал в раздевалке перед выходом на корт. Все сидели минуту молча. Я: «С Богом!» И хлопал себя по коленям. Выдохнули! Всю капитан-

скую жизнь этот ритуал у меня не менялся. Такое происходило перед каждым матчем.

Серьезный момент в рассказе Бобрин — стена за твоей спиной на старте. Чувство поддержки. Ощущение, что ты на нее опираешься. Игорь говорит: «Таковыми были Чайковская, Тарасова». А когда у него тренером стал Овчинников, он этой поддержки, стены не чувствовал. В теннисе точно так же. Мне тренер Южного, Собкин, говорил: «Не знаю, у вас какие-то непонятные отношения с Южным. Миша, играя, всегда ощущал, когда тебя нет на корте, и глазами искал, где ты». Южный проводил тренировочный матч, а меня нет и нет. Что-то у него не клеилось. А потом увидел, что я сижу на судейской вышке, и успокоился. Это было перед тем победным Кубком в 2002 году. Что это такое? Его ощущение стены?

А насчет того, что тогдашний начальник отдела фигурного катания не воспринимал Бобрин, ну что ж... Меня теннисное руководство тоже всячески отодвигало от сборной. Весной 1973 года после долгих проволочек меня послали на один из самых значимых турниров в то время — открытое первенство Италии. Я уже упоминал, что тогдашнее руководство Федерации тенниса СССР считало меня бесперспективным, а со своими результатами я регулярно обыгрывал игроков первой десятки страны.

Накануне отъезда я сломал палец на левой ноге, как позже выяснилось, к моему счастью, без смещения. Дело в том, что я играл в футбол за две заводские команды — «Кулон» и «Знамя труда», и в одном из матчей крепко получил по ноге. Палец распух, и я ходил с большим трудом. И тут я встретил на улице своего друга Витю Рубанова, мужа Ольги Морозовой, и пожаловался, что передвигаться мне больно, придется сдать билет. Витя мне в ответ: «Ты с ума сошел! Если ты не поедешь, они тебя совсем закопают...» И я полетел в Рим.

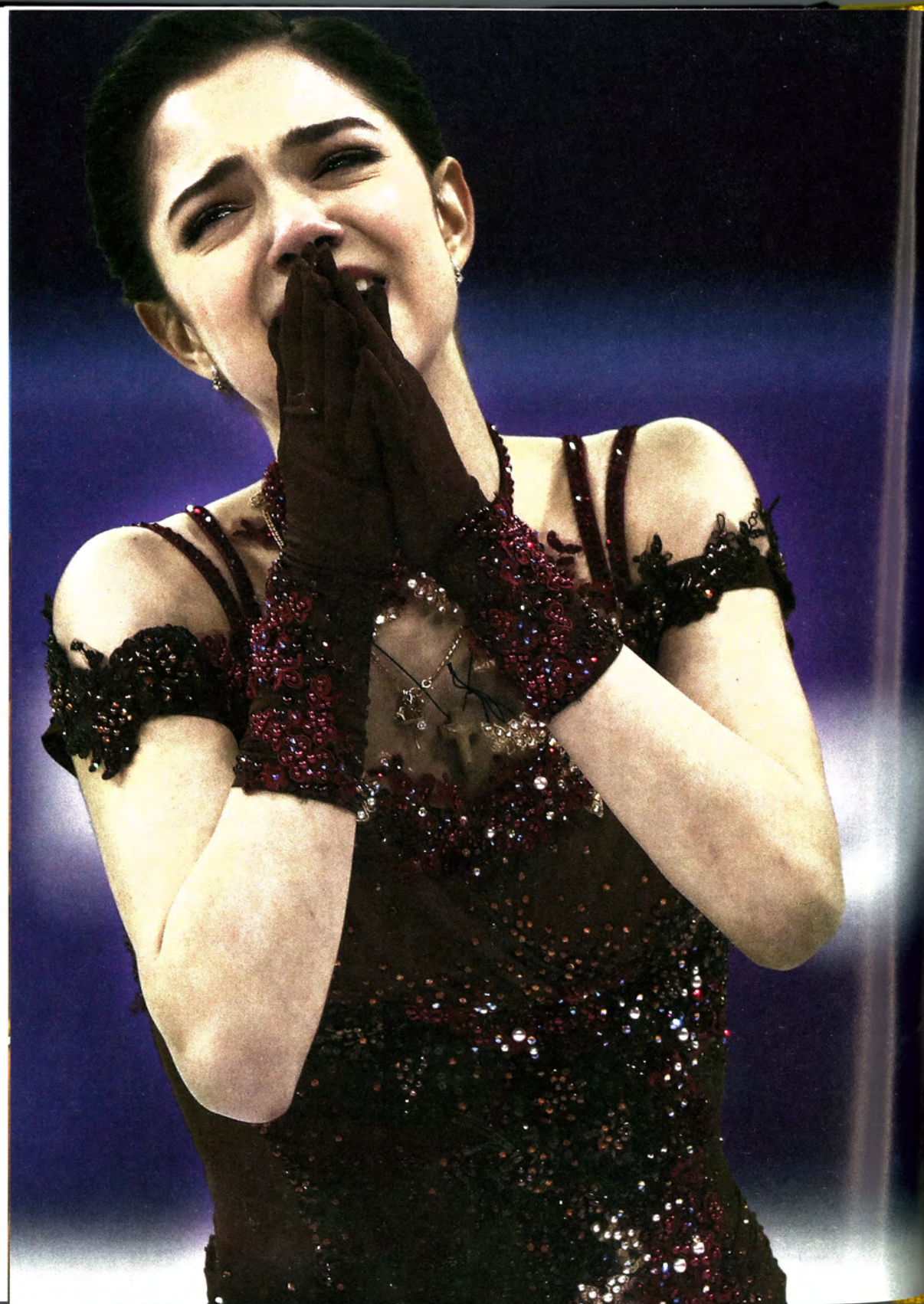
Мне предстояло играть отборочный турнир, где играли сто двадцать восемь спортсменов, желающих попасть в основную сетку. Я занял первое место, сыграв семь матчей. За полчаса до выхода на площадку я затягивал пластырем три пальца, зажав между здоровыми поломанный. Корчась, засовывал в тапочку ногу и отправлялся на корт. Первый сет — искры из глаз, потом привыкал. После матча я разматывал повязку на пальцах, испытывая дикую боль. На одной из запасных тапочек я разрезал верх, только так мог передвигаться. Продержался в таком состоянии одиннадцать дней! В основной сетке турнира я переиграл вторую ракетку Японии Кавимацуми, а затем — игрока первой мировой десятки чилийца Фильоля. В третьем раунде уступил чеху Хребеты, сил

уже никаких не было. Этот турнир принес мне такое количество рейтинговых очков, что, приехав в Италию вообще без них, я вернулся в Москву сто двадцать шестым игроком в мире.

Дома я сделал рентген и узнал, что играл с поломанным пальцем. Но на вопрос ребят руководителю тенниса в Спорткомитете: «Почему в сборную не берут Шамиля?» Семен Павлович Белиц-Гейман ответил: «Он в Италии проявил слабование».

«О пользе допинга». Смешной эпизод в финале рассказа Бобрин: «Подожди, Игорь, терпи. Бесплатно же пиво дают». Такого подхода к пробам на допинг я еще не встречал! Хотя, конечно, это не про психологию, а про дефицит хорошего пива в СССР.





Удача — награда за большой труд

ИВАН ЕДЕШКО

Иван Едешко родился 25 марта 1945 года в Белоруссии, в Гродно. Там же начал заниматься баскетболом. Играл за минский «Спартак». В 1970 году был приглашен в ЦСКА. С начала восьмидесятых — тренер-ассистент сборной СССР и ЦСКА. В 1999–2001 годах — главный тренер молодежной сборной России.

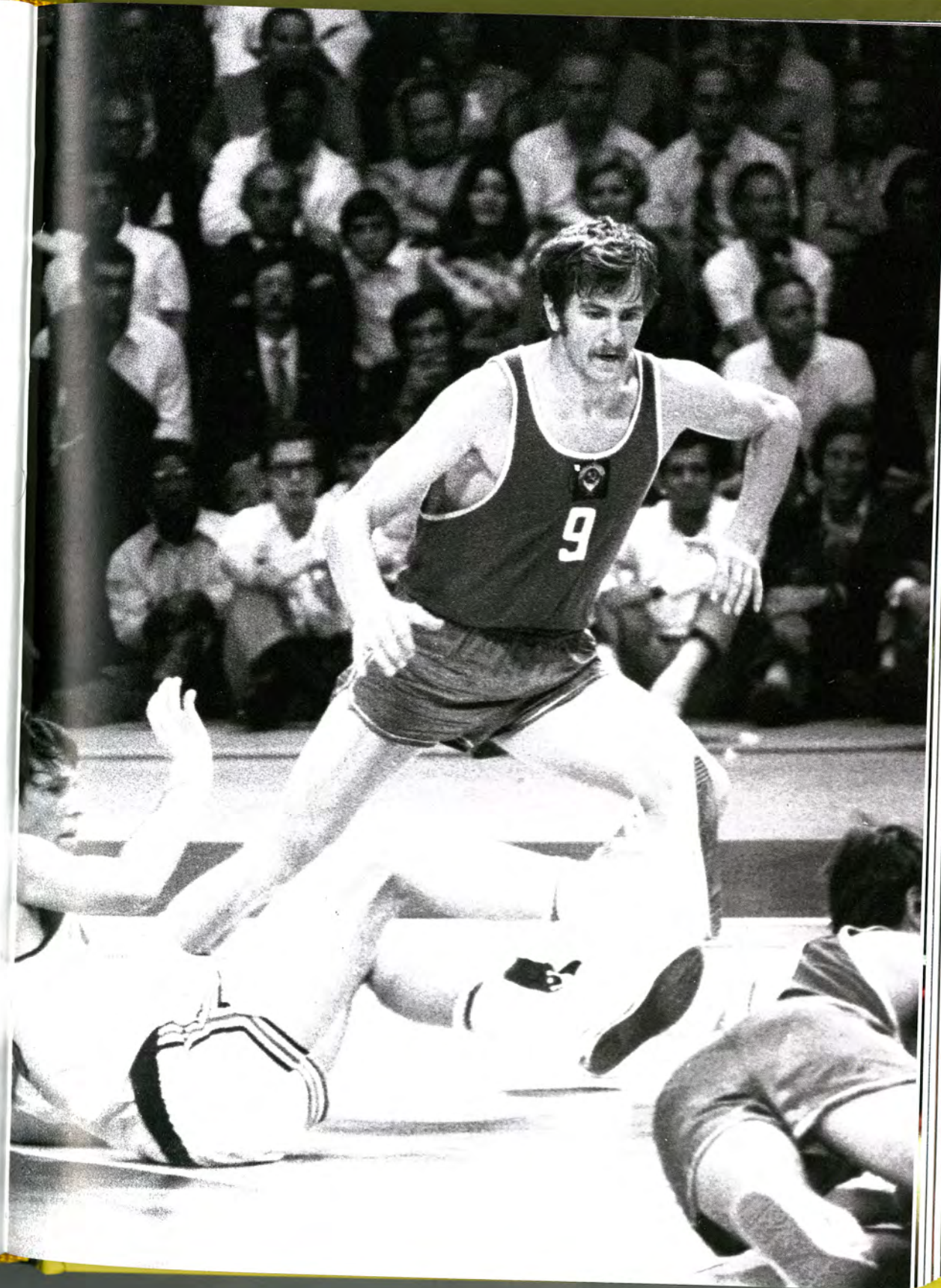
Чемпион Олимпийских игр, чемпион мира, многократный чемпион СССР. Заслуженный тренер СССР и России.

Иван Едешко навсегда вписал свое имя в мировую историю баскетбола пасом через всю площадку в финальном матче мюнхенской Олимпиады (1972 год) СССР — США. До конца встречи оставалось три секунды. Американцы были впереди на одно очко, но после паса Едешко стоявший под кольцом соперника центровый Александр Белов поймал мяч и отправил его в корзину.

Мы вели игру почти весь матч, выигрывали 7–9 очков. Многие участники и очевидцы той встречи по-разному рассказывают о том, что произошло с нашей командой в концовке игры. Кто-то формулирует так: «Испугались победы над американцами и закрепостились». Другие говорят прямо противоположное: «Расслабились, потому что почувствовали близость победы...»

— Не хочу давать свой комментарий по этому поводу. Скажу лишь одно: так или иначе, начался пресловутый мандраж. А американцы это почувствовали и «прихватили» нас вынужденным прессингом. Три нелепейшие ошибки — моя, Сергея Белова и Александра Белова — поставили сборную на грань катастрофы. Об этих ошибках не вспоминал и не писал, как говорится, только ленивый. Не станем здесь в очередной раз подробно разбирать, кто, когда и как ошибся. Просто еще раз констатируем факт: три ошибки в концовке, последняя из которых привела к двум штрафным броскам в исполнении Дага Коллинза, и счет стал 50:49 в пользу американцев. За три секунды до конца на Коллинзе сфолил Саканделидзе. И правильно сделал, что сфолил. Забей американец с игры, у нас бы не было времени на подготовку последней атаки.

Когда происходили те драматичные события последних секунд игры, я не был на площадке. Но на решающую атаку Кондрашин решил выпустить меня. И не просто выпустить, а доверить право



«первого паса». Потом какой-то журналист писал, что якобы Кондрашину нравилось, как я, отрабатывая силу и точность паса, бросаю по гандбольным воротам на тренировках, и он решил использовать мое умение. Это выдумка. Я не любил гандбол и никогда в него не играл, даже на тренировках. Скорее всего, тренер вспомнил, как в Тбилиси за несколько секунд до конца финального матча чемпионата СССР между моим ЦСКА и его «Спартак» (ленинградцы выигрывали одно очко) я бросил через всю площадку Сергею Белову. И тот забил победный мяч.

Я ввел мяч в игру пасом Модестасу Паулаускасу, Моде, но произошла какая-то путаница с секундомером, игру остановили. Через какое-то время я снова встаю за лицевую, получаю мяч из рук арбитра... Передо мной — гигант Том Бёрлсон*. Американец подходит вплотную к линии и, мешая мне бросить, начинает махать огромными руками, так что в воздухе они пересекают условную невидимую стену между площадкой и пространством за лицевой линией. Правилами это запрещено, и судья рукой показывает американцу, что между игроками существует незримая стена, поднимающаяся вверх, как продолжение лицевой линии. Арбитр, похоже, вспомнил, что американский игрок так же активно мешал мне и при первом вводе мяча. Бёрлсон, видимо, принял жест арбитра за указание вообще отойти вглубь площадки. И отошел от лицевой на девять — десять шагов, открыв тем самым мне оперативный простор...

Бёрлсон отошел — и это была его явная позиционная ошибка. Конечно, если бы американец просто поднял руки и встал хотя бы в метре от лицевой передо мной, перебросить трехметровую преграду было бы невозможно. Не только Бёрлсон был уверен в их победе. Те двое, что стояли на другом конце площадки рядом с Сашей Беловым, похоже, тоже не сомневались в том, что мы уже ничего не сможем изменить. В такие моменты концентрация падает.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА В блестящей статье известного спортивного журналиста Юрия Зерчанинова все мысли и эмоции наших баскетболистов об этом великом матче уже описаны. Мне же интересны американцы, их поведение.

Прав Едешко, в какой-то момент американцы, мастера обороны (в США главным в баскетболе всегда считали защиту), полностью уверились в том, что эти русские забить им уже не смогут, — и потеряли внимание. А первая неудачная попытка забросить за три секунды усугубила расслабленность. Поскольку вызвала реакцию дежавю — это уже было, мы уже победили. Оттого повторный ввод мяча Едешко уже был для американцев каким-то ненастоящим, нереальным. Они и смотрели на все это

как на показываемое им «кино», активно не участвуя в происходящем. Это хорошо видно и по тому, как Бёрлсон отошел от Едешко, и как они не атаковали Александра Белова под кольцом. Этого просто не могло быть с их точки зрения!

По-моему, именно из-за этого они так до сих пор и не смирились с тем поражением. Никого из участников матча «с той стороны» невозможно убедить, что данный русский второй шанс на ввод мяча в игру — справедлив. Для психики повтор невозможен, как невозможно дважды войти в одну и ту же реку.

Ну, а дальше был этот пас «в космос», руки Белова, бережно поймавшие мяч, аккуратный бросок из-под кольца и... победа!

Самое интересное, что американцы заплатили большие деньги, чтобы у них на родине игру в прямом эфире показали в удобное время. Поэтому матч начался поздно, в одиннадцать вечера, а закончился уже после часа ночи. В раздевалке мы все оказались ближе к двум. Сначала были эмоции, потом наступило какое-то опустошение, каждый ушел в себя.

К пяти утра пришли «домой». Почему-то очень хотелось сосисок с пивом, мы же в Германии, но — нельзя! А вдруг переигровка? Ведь комиссия еще не приняла решение...

Кому-то удалось на пару часов заснуть. Но многие не спали. Встретились за завтраком в половине десятого. А в десять уже сидели в так называемой «Ленинской комнате» корпуса, в котором жили.

Через полчаса к нам заглянул второй тренер сборной Сергей Башкин. Все вопросительно посмотрели на тренера, который присутствовал на заседании протестной комиссии.

— Переигровка...

Кто-то тяжело и громко вздохнул, как будто в комнате не хватало кислорода.

— Переигровка... Через четыре года, в Монреале! — медленно произнес Башкин и расцвел в улыбке.

Прошло столько лет... Очень сложно было психологически вновь настроиться после того, как я уже вводил мяч в игру. Ажиотаж, крики, шум, запредельное напряжение, эмоции: дадут ли вбросить еще раз? Потом говорили, что со скамейки мне кричали: «Сашке давай!» Не помню, слышал я это или нет, скорее всего, при таком шуме — не слышал. Помню, что я смотрел на Белова. А он мне головой кивает, маячок дает, чтобы я ему под кольцо бросал. Я на Кондрашина взглянул, и Петрович мне крикнул «Да!» Сейчас мне кажется, что все было именно так.

Меня много раз спрашивали, благодаря чему мы тогда сумели победить. Что было важнее: пас или игра Саши Белова под кольцом

американцев? Все это вместе, я считаю, — единое целое. Без каждого из элементов не было бы победы. Но, возможно, в процентном соотношении я разделю бы «феномен» этих трех секунд так: сорок процентов — передача, пятьдесят пять — ловля мяча и оставшиеся пять процентов — бросок. Это были последние мгновения матча, которые запоминаются своим взрывом эмоций, приливом адреналина и непредсказуемостью, что и нужно публике. Зато тот факт, что Сергей Белов заработал 20 очков из 51, остался, как мне кажется, недооцененным. А ведь он был настоящим героем матча!

Впрочем, сейчас это уже не так важно. Мы победили, победили, я считаю, честно и заслуженно. И нашу победу никто и никогда у нас не отнимет. Мы — олимпийские чемпионы, а олимпийские чемпионы не бывают бывшими!

Жизнь меня свела с двумя уникальными тренерами, лучшими за всю историю отечественного баскетбола, — Александром Яковлевым и Владимиром Петровичем Кондрашиным. Это были люди с абсолютно противоположными характерами. Кондрашин был тренером сборной в Мюнхене, у Гомельского я тренировался, а потом работал в ЦСКА. Говоришь о них, сразу возникает штампованный образ «тренера-диктатора» и «тренера-демократа». Но в жизни все не так просто. Я сам много лет ходил в шкуре тренера, поэтому могу рассуждать о нюансах профессии вполне объективно.

Но прежде небольшое лирическое отступление на тему, что значит наставник для молодого растущего спортсмена.

На молодежном турнире в Польше я, тогда еще юный белорусский баскетболист, впервые услышал в свой адрес оценки иностранцев: из этого парня выйдет толк! И «этот парень» впитывал каждое слово своего тренера и мужал день за днем. А тренера звали Анатолий Иванович Марцинкевич. Он был тонким психологом и фанатом защиты. Марцинкевич давал своим подопечным перед игрой простые витамины, говоря вполне серьезно: «Эти таблетки сейчас придадут вам сил, будете прыгать и бегать как заводные!» И все верили. А объясняя игроку, как надо защищаться, Анатолий Иванович высказывался радикально: «Съешь своего соперника вместе с его дерьмом, что хочешь с ним делай, но не дай забить!» И это все работало! Как будто мы действительно принимали какой-то допинг, что психологически нас настраивало, добавок к нашим дворцовым амбициям. А я считаю, что начало мужественности, храбрости, отдачи сил рождались именно в них.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Снова верно найденная метафора звериной агрессии («съешь его» — это же про животное или первобытного человека) обеспечивает оптимальный настрой. Нынче немодно

проявлять агрессию, за это порицают, могут даже наказывать. Вот и не могут современные мужчины заступиться на улице за своих дам, отбить нападение. Между тем, эволюционно именно злость обеспечивает максимальную мобилизацию внимания и сил — иначе съедят тебя. Те, кто не умели вовремя разозлиться, вымирали. Недаром теперь ее называют «спортивной», а ведущие тренеры пытаются перед схваткой разозлить своего подопечного.

Уже после смерти Владимира Петровича в отечественном баскетболе появилось много специалистов, которые пытались копировать его манеру вести игру. Но это был напрасный труд. Для того чтобы стать такими, как Кондрашин, у них не хватало самой малости, в которой, впрочем, и кроется истинное величие тренера. Им не хватало кондрашинской интуиции. Между хорошим тренером и тренером великим — пропасть. Спросите у спортсменов, в чем разница. Ответят не все. Но те, у кого не только быстрые ноги-руки, но и светлая голова, скажут, что дело именно в интуиции. Можно быть прекрасным тактиком, научить игроков нападать или защищаться по десяткам хитроумных схем, придумать новые методики для тренировки выносливости. Но если у тебя нет чутья, ты всегда будешь только хорошим тренером. А великим не станешь. Великий — тот, кто с помощью интуиции может по-настоящему раскрыть игрока. Кондрашин умел это делать феноменально.

Самый яркий тому пример — ленинградский «Спартак» 1970-х. Средняя, в общем-то, по подбору игроков команда долгие годы практически на равных боролась с ЦСКА. Армейский клуб был своего рода «командой мечты» советского баскетбола, человек пять всегда входили в сборную страны. А в «Спартаке» из сборников был один только Саша Белов. Остальных можно назвать добротными, но средними игроками. Но вот этих середнячков Петрович раскрывал на девяносто процентов их возможностей, а некоторых почти на сто. Цеэсковцы же, которые не прошли кондрашинскую школу, играли процентов на пятьдесят — шестьдесят от своего потенциала. Вот и получалось, что середняки, играющие на пределе своих возможностей, иногда оказывались сильнее «звезд», не умевших показать все, на что способны.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА В психологии существует понятие инсайт, озарение. Для того чтобы оно возникло, нужно активировать тот самый ранее упомянутый нами древний мозг. Именно он отвечает за память предков, выработанные веками модели поведения, которые и есть основа той самой интуиции. Люди

рациональные, привыкшие полагаться на формальную логику и схемы, «левополушарные», — мало склонны к проявлениям фантазии, импровизации. И интуиция их посещает редко.

А вот «правополушарные», умеющие придумывать, видящие сквозь — встречаются теперь редко. Сам городской образ жизни, работа с многочисленными механизмами, гаджетами подавляет проявления древнего мозга. Оттого имеющим интуицию так непросто в современном мире. Да и близкие их зачастую не понимают, не говоря о коллегах и начальстве. Непроста была и жизнь Владимира Петровича Кондрашина. Но, как верно говорил Едешко, его особенности личности, интуитивное мышление позволяло найти способы активации внутренних резервов у его кажущихся середняками подопечных. Он их «видел» по-особенному. В спорте такое бывает: у одного тренера спортсмен блещет, а у другого — блекнет.

Как это часто бывает в отношениях отцов и детей, временами случались периоды трудные. В такие моменты Белов Кондрашина, казалось, почти ненавидел. Петрович не сомневался в гениальности Сашки как баскетболиста, которого сам и привел в баскетбол, и был для него как родной отец, но иногда прилюдно унижал. Такое впечатление, что он Белова все время придерживал, но по-своему, по-кондрашински. То ли от звездной болезни спасал, не давая ученику почувствовать себя в полной мере великим, то ли от чрезмерных нагрузок оберегал, словно знал, что здоровье Белова может дать сбой. Но то, что Кондрашин его прессовал, бараном, болваном, дураком называл, — это все было, это не секрет. Замахивался даже на него. А Сашка все терпел. Мог где-нибудь в углу сквозь зубы процедить в сердцах: «Достал он меня уже!» Но все равно терпел и уважал.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Приведен тот самый прием Евтушенко — «наезд на игрока» с целью мобилизации его психологических резервов. Только Кондрашин с его интуицией мог увидеть в Александре Белове будущую суперзвезду. И достать, вытащить на всеобщее обозрение ее из самого его естества. Следует повторить: прием психологического «вызова» можно использовать только с потенциально сильными личностями. И возможно, последующая болезнь Белова и ранний его уход как-то связан с этим ранним давлением на игрока. Опасный это прием...

Владимир Петрович умел выстроить отношения с каждым игроком, чувствуя, какой именно подход нужен в том или ином случае. Поэтому он находил общий язык с такими разными личностями, как

Сергей Белов и Модестас Паулаuskас, Геннадий Вольнов и Александр Болошев. У меня с Кондрашиным не могли складываться отношения, как у Саши Белова: мы ведь с Александром абсолютно разные. Но есть одно общее, главное: Кондрашин не просто нашел и открыл меня. Он меня прочувствовал всей своей легендарной интуицией и выстроил со мной такие отношения, которые позволяли мне не стоять на месте, двигаться дальше, развиваться. Это были отношения доверия. Ведь как только я попал в сборную, а это было в 1970-м, он сразу поставил меня разыгрывающим в стартовую пятерку! Я тогда еще и в ЦСКА не играл и вообще в высшей лиге не играл. Мой минский РТИ балансировал где-то между первой и второй. Но раз ставил Петрович меня в «стартовую», значит, чувствовал, что при определенном кредите доверия я могу творить чудеса. И никогда не подведу. Это доверие поддерживало меня на протяжении всей нашей совместной работы.

А еще Кондрашин не любил славы, избегал фанфар. Настолько, что, когда его «Спартак» что-то выигрывал и тренер мог пойти наверх и попросить для ребят, как было принято в те годы, машины или квартиры, он этого не делал. Не умел. Скромным был. И каким-то почти всегда печальным, улыбался редко, но уж если улыбался, то очень светло и открыто. За скромность игроки его тоже уважали, за глаза называя «батюшкой». Не знаю, как за глаза Петровича называли другие тренеры, но и среди них он пользовался безграничным уважением.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Нет психологических качеств однозначно отрицательных или положительных, во всем есть вторая сторона. А еще крайне важна выраженность этих качеств. Чем своеобразнее, уникальнее личность — тем сложнее ее жизненный путь. Натуры кондрашинского типа, с упором на интуицию, артистические, зачастую социально не слишком адаптивны. Их не всегда понимают, им труднее объяснить свои решения (ведь под ними порой нет привычной всем логики) — отсюда конфликты, увольнения.

Гомельский был уникальным спортивным психологом. Это признают все, кто близко знал «папу». За долгие годы работы Гомельского в советском и российском баскетболе не было, пожалуй, ни одного игрока, который бы не слушал его буквально с открытым ртом. Так он умел говорить и находить язык со своими подопечными...

Он умел слушать собеседника, а потом, когда тот заканчивал, так отвечать, что любого убеждал в своей правоте. У меня было несколько таких эпизодов. Бывало, идешь на беседу к Гомельскому и думаешь: «Сейчас я ему все скажу!» А выходишь, и мысли уже дру-

гие: «Как хорошо, что он мне все объяснил. Он прав! Он все делает для моего блага!» А еще думаешь, что ты — великий игрок и что с Гомельским тебя ждет большое будущее. Умел «папа» в разговоре возвышать своих подопечных...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И снова о широкой палитре тренерского мастерства. Если Кондрашин интуитивист, то Гомельский — логик, его сила в речах, в словах. Он всегда умел четко и понятно донести до любого свою мысль. А еще знал, как убедить игрока принять эту мысль как свою, родную. Убедить игроков, убедить руководство, журналистов, зрителей. И если Кондрашин всегда был непонятым одиночкой, то Гомельский — всегда на коне! Менялись клубы, поколения игроков — и рядом с лучшими всегда был Гомельский. Потому что как мало кто умел контролировать, управлять процессами спорта, а не только тренировками. Английское know how, знать как — это про него. Недаром он знаменит и на родине баскетбола, в Америке. А не менее талантливый Кондрашин так и остался звездой национального масштаба...

Но и о других особенностях характера этого человека до сих пор ходят легенды. Когда на Олимпийских играх 1976 года команда Кондрашина заняла «только» третье место и Петровича отстранили от руководства сборной, назначив вместо него Гомельского, первое, что сделал «папа», — вывел меня из состава. В отличие от Кондрашина, Гомельский мне доверял не всегда. И вот эта особая ревность тренера к игроку, которого открыл и «сделал» другой тренер, сквозила в наших с «папой» отношениях до тех пор, пока я не перестал играть. Особенно остро это проявлялось во время матчей ЦСКА — «Спартак» (Ленинград). Был, кстати, один эпизод вне рамок этой интриги, который на первый взгляд может показаться каким-то детским капризом мэтра. Но странность Гомельского (а он, как любой одаренный, талантливый человек, был порой с причудами) заключалась, среди прочего, и в таких капризах. На одном из турниров минский РТИ обыграл ЦСКА. Гомельский тут же нашел виноватого. Оказывается, как сказал тогда «папа», это именно я раскрыл перед матчем своим бывшим одноклубникам тактику армейцев! То же самое происходило и во время цеэсовско-спартаковских противостояний. Помню такой случай: Гомельский выпустил меня в стартовой пятерке. Я тут же начал «разбираться» с соперниками своими фирменными пасами. В очередной раз финтами обманув двух баскетболистов «Спартак», я прорвался под чужой щит. Накрыть мой бросок из-под кольца мог только Александр Белов, который был выше и умел ставить «горшки» как никто другой. Я решил схитрить: показал, что буду

прыгать и бросать, а сам на мгновение замер с мячом. Но Белов был не менее хитрым. На обман не поддался, и, когда через мгновение я прыгнул по-настоящему, Александр легко смахнул мяч, летевший в кольцо. Этот эпизод стал очень важным козырем Гомельского, прежде всего в его внутренней «игре» с самим собой в пользу того, что я — «кондрашинский» человек и в решающие секунды против «Спартак» на меня рассчитывать нельзя...

Как-то во время матча Кубка чемпионов в Голландии я и Сергей Белов сыграли плохо. После игры Гомельский подозвал нас: «Ну что, продали игру?» «Икру продали, Александр Яковлевич! А вы — нет? Можем и вашу продать!» — абсолютно серьезно ответил я, неправильно расслышав слово «игра». Гомельский был в ярости. Да, вот так запросто он мог обвинить лидеров команды в «продажности».

«Папа» жил по принципу «разделяй и властвуй» и считал, что его авторитет всегда должен оставаться непререкаемым. Пусть ненавидят, но уважают! Для этого он использовал любые методы.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Ревность — известное проявление отношений в тренерской среде. И отнюдь не только к психологам. Мы уже говорили о специфичности отношений в российских командах, их происхождения от структуры общины, семьи. Некоторые тренеры полностью доверяют только тем, кого сами «вылепили», создали. Слишком много личного, частичку своей души вкладывает настоящий тренер в своего воспитанника, надеясь на него как на свое чадо. Отсюда пресловутые любимчики в команде: они напоминают тренеру его самого, какие-то его черточки личности. Но если есть «свои», значит, должны быть и «чужие», это очень по-человечески. Видимо, для армейца Гомельского пришедшие извне Александр Белов и Едешко в семью не вписались, остались «чужими» и при случае выступили в качестве козлов отпущения. Ревнивцами в этом смысле были Тарасов, Бесков, тот же Гомельский. Так великий Бесков обвинил ведущих футболистов «Динамо» в сдаче дополнительного матча с ЦСКА за чемпионство, проиграли в карты, мол. Есть ли от этого лекарство? Не уверен, во многом это в особенностях национального характера заложено.

А еще опытный тренер знает, что лучше всего сплачивает команду... борьба против внешнего или внутреннего врага. Тот самый принцип «разделяй и властвуй», о котором говорит Едешко. Но как нет ничего однозначно хорошего, нет и однозначно плохого. Внутригрупповой конфликт, вовремя организованный тренером, позволяет не только сплотить команду, повысить ее мобилизованность и мотивацию, но и избавиться от рано

или поздно появляющегося в ней балласта. Тех, кто перестал работать над собой. Или стремится реально перетянуть одеяло на себя. Гомельский, безусловно, прекрасно умел управлять своими командами.

Естественно, в Монреале в 1976 году все ждали второй серии «мюнхенского триллера», финального олимпийского противостояния СССР — США. Ждали его и мы. Как момента истины ждали этого матча американцы. Ждал весь баскетбольный мир. Но исторического матча не получилось. В полуфинале мы проиграли югославам. Что же случилось с грозной советской командой?

Я для себя нахожу такое объяснение: сборная оказалась эмоционально и морально опустошенной перед ответственными матчами. А дело вот в чем. Во время Олимпиады в Монреале активно работали представители крупнейших спортивных фирм: «Адидас», «Пума», «Конверс», «Найк». Они бились за хороших рекламщиков, которые будут ходить, бегать и играть в их обуви и форме, продвигая, таким образом, продукцию на рынки разных стран. Это соревнование было похлеще, чем некоторые олимпийские виды программы. В него оказались вовлеченными многие спортсмены, в том числе и мы, баскетболисты.

Происходило все так: в день игры коммерсанты буквально вылавливали игроков и предлагали им взять комплекты формы, спортивные костюмы, несколько пар кед нужного размера. Естественно, все бесплатно. Более того, некоторые фирмы в довесок к товару сами давали деньги, чтобы спортсмен все время появлялся в их обуви и одежде. Возможно, для западных атлетов это было обычным делом. А у нас глаза разбежались. Мы не были готовы к такому: пять пар кед, два костюма, майки, трусы, да еще и деньги... Бери — не хочу! И команда «поплыла». Образовалось несколько групп по пристрастиям к маркам, или к брендам, как сейчас принято говорить. Начались ажиотаж и поиски лучшего варианта. То, что взрослые дядьки вели себя как маленькие дети, сейчас может показаться и смешным, и печальным одновременно. Но в те годы, когда даже игроки сборной Советского Союза имели порой всего по одной паре спортивной обуви и играли в ней чуть ли не до дыр, любой мог дрогнуть перед назойливыми ушлыми коммерсантами.

В итоге — полнейшая расконцентрация и эмоциональная «яма» в день игры с югославами. И, как следствие, — проигрыш.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Очень показательный пример переключения мотива с цели (победа) на средство (инвентарь). Аналогичный конфликт позднее развалил футбольную сборную Садырина при подготовке к чемпионату мира. И те силы, которые акку-

мулированы долгими тренировками, концентрацией на цели жизни, легко растратить в мелких дрязгах, конфликтах, жизненных коллизиях.

Многим кажется бесчеловечным надолго запирают игроков на базе. Но ведь иначе, оставаясь в привычных бытовых условиях, они потратят нужные в спортивной битве силы на поиск одежды и еды, на пустопорожнее общение, бессмысленные со спортивной точки зрения занятия. Пребывание на сборе, в изоляции концентрирует все силы организма на главном, что и позволяет выплеснуть их в нужный момент в нужном месте, а не растратить попусту, на мелочи.

Но длительное пребывание в изоляции имеет и свою оборотную сторону. В ограниченном пространстве копится, нарастает напряжение, связанное с тревожным ожиданием важного выступления. И достаточно одной маленькой искры, чтобы запылал пожар. В сборной Садырина жесткий конфликт между игроками сборной и футбольной федерацией, приведший к отказу от выступления на чемпионате мира, как известно, начался с мелочи, с претензий к поставленной на сбор спортивной форме. Немедленно произошло разделение на «мы» (игроки) и «они» (федерация). Увы, внутренний иммунитет команды, ее цели и ценности не выдержали испытания давлением, команда заболела — и пришлось делать ампутацию и трансплантацию. Убирать одних игроков и вводить новых. Для организма команды болезнь не прошла бесследно, она на чемпионате не выглядела цельной и выступила ниже своих возможностей.

В жизни я прошел несколько испытаний, посланных мне свыше. Я их с честью преодолел благодаря семье и друзьям. Об одном только жалею: поздно встретился с психологическими практикумами. Это очень интересно, занимательно, а главное — меняет жизнь. Ты учишься владеть собой, открывать себя и над собой работать. Обогащаешься из кладовой психологии всего мира. Я люблю жизнь, и она мне даже в мои годы отвечает взаимностью.

Шамиль Тарпищев:

Мы с Едешко параллельно поднимались по лестнице спортивной карьеры. На одном из ее маршей игрок моей сборной Саша Богомолов женился на дочери Ивана. Она тоже была теннисисткой. Это было так давно, что я уже не помню подробности этого события. Но с Едешко мы все эти годы общались. Не дружили, но общались. Я надписал и подарил ему мою книгу, а у меня есть его, она полна перлами в стиле Ивана.

В книге он поднял целый пласт для бесконечных дискуссий. Какой тренер лучше: демократ или диктатор? Споры про тренера-диктатора и тренера-демократа — если их перевести на бумагу, составят многотомное издание.

Карполь — диктатор, без сомнения. А Ларионов — интеллект, интеллигент; и оба замечательные специалисты. Я, скорее всего, отношусь к тренерам-демократам. В теннисе нельзя по-другому. Здесь у каждого игрока есть еще и свой личный тренер. И все они разные. Как здесь становиться диктатором? Посылать грубо всех остальных тренеров? Какой тогда выйдет тренировочный процесс? У нас выдающихся игроков всегда рождались единицы. А с единицами надо считаться. У нас не было сотни талантливых детей. У нас их было один-два. В теннисе такое предопределено историей. Отсутствие баз и привело к точечной работе.

Чернышев — демократ, а Тарасов — диктатор, общепринятое суждение. Правда, не надо забывать, что хоккей — командный вид спорта.

Успех команды — это когда приходит единое восприятие ситуации, когда все отшлифовано до мелочей. В таких случаях сбой не бывает. Когда все едины, тогда и удача приходит.

То, что Иван рассказывает про своего юношеского тренера Марцинкевича, который раздавал команде «волшебные таблетки», мы уже обсуждали в рассказе Бобриня, такое бывает регулярно. А вот история про тренеров Кондрашин — Гомельский все-таки имеет свою глубину. Чем отличается хороший тренер от великого тренера? Иван говорит: «Великий тренер — это чутье». И я с ним полностью согласен, но все же назову это развитой интуицией.

Вопрос интуиции — это тоже непростой вопрос. Хороший тренер как, правило, знает все: как делать, что делать, но он не знает, когда и сколько. В теннисе существует подсказка.

Допустим, я сижу на капитанской скамейке Кубка Дэвиса. Мне и до матча обычно понятно, как они сыграют. Особенно если понаблюдаю за их тренировками. У хорошего тренера должно быть развито такое предвидение, когда ты можешь сказать слово и этим перевернуть игру. Например, середина теннисного матча, соперники идут на переход. Я смотрю на чужого, определяю, в каком он состоянии. Потом смотрю на своего, определяю, в каком он состоянии. И мне во время этого минутного перехода, когда они уже сидят, полагается своему подсказать только то, что он может исполнить. Но при этом принести по максимуму неприятности противнику. Я же не могу говорить абстрактно. Абстрактно — это давай, давай! А здесь ситуация следующая. Если я два раза в таком напряженном моменте неправильно

подскажу, то мой уже больше слушать меня не будет. Доверие в этой ситуации — самое важное.

Искусство большого тренера должно заключаться в том, чтобы в решающий момент сделать именно то, что принесет результат. Как бросок Едешко через всю площадку в олимпийском Мюнхене. Не игроки же такое придумали, а тренер Кондрашин подсказал. Иван же пишет, что Кондрашин вспомнил, что до этого они со «Спартаком» играли так. Вот он опыт, помноженный на информацию. Это яркое доказательство, что Кондрашин — великий тренер.

Пользуясь случаем, не могу не остановиться на теме интуиции. Конечно, предсказание результата — это исключительно психология. Но надо отметить, что ничего не дается просто так. Прежде всего, я ввел для себя понятия «тренерской формы», точнее, «спортивной тренерской формы», которые определяются следующими моментами.

С одной стороны, ты знаешь соперника досконально, то есть тех спортсменов, с кем приходится встречаться твоим подопечным.

А с другой стороны, досконально знаешь всех своих спортсменов.

Если ты в хорошей функциональной и психологической форме, ничто не довлеет над тобой со стороны, то таким образом со временем у тебя развивается спортивная интуиция. Как она проявляется, могу объяснить на таком примере. Когда у меня все перечисленные факторы совпадали, я выходил посмотреть на разминку, и уже по разминке мог сказать, кто выиграет матч. По трех-четырехминутной теннисной разминке я знал, что этот выиграет, и уже мало что могло на это повлиять. Таким образом, уже знаешь, что, где и когда надо делать вместе со своим спортсменом. Эта интуиция имеет прямой перенос и на другие виды спорта. Когда смотришь футбол, когда тебя ничего не отвлекает, многое начинаешь угадывать.

Я интуитивно принимал решение только один раз, когда шел в раздевалку и не знал, кого поставить — Турсунова или Сафина?

Это матч Кубка Дэвиса 2006 года Россия — Аргентина, который проходил в Москве. Кстати, болеть за своих прилетел Диего Марадона. Предстоял пятый, решающий матч при счете 2:2. Захожу в раздевалку. Стоят оба, ждут моего решения. Посмотрел на обоих и по внешнему виду определил, что играть будет Сафин.

А Турсунову сказал, что потом объясню, почему выбрал Марата.

Хотя несколько раз было и такое. Вечером я определял, кто завтра играет, просыпался утром — менял все, потому что утром пришло другое решение.

Мы выиграли в Кубке Дэвиса двадцать один «чужой» матч. То есть матчи, в которых объективно должны были уступить. Но «чужой»

матч просто так не выиграешь, когда ты ниже по рейтингу. Тут вступают в силу различные нюансы.

Главный вывод из рассказа Ивана я бы сделал такой: «Не размывайте нервную систему перед решающей встречей!» Исторического матча СССР — США на Олимпиаде в Монреале не получилось. Сборная оказалась морально опустошенной. Итог был закономерным.

* (Здесь и далее — простительная ошибка в воспоминаниях Ивана Едешко. В историческом эпизоде ему на самом деле противостоял Том Макмиллен.

Центровой Том Бёрлсон не принимал участия в финальном матче против сборной СССР. Он был отстранен от игры тренером Генри Айба за нарушение правил команды. Сообщалось, что тот якобы привел в Олимпийскую деревню свою невесту. Позднее Бёрлсон также стал невольным последним свидетелем захвата израильских олимпийцев перед тем, как террористы вывезли их на вертолете с территории Олимпийской деревни и убили. — *Ред.*).



Проиграть случайно можно, выиграть — нет

АНДРЕЙ РОДИОНЕНКО

Андрей Федорович Родионенко родился 7 сентября 1942 года в Казахстане, в семье инженеров-геодезистов. Тренерскую специальность получил, можно сказать, случайно — опоздал, вернувшись с соревнований, с подачей документов в университет на физмат, и единственным местом, где еще шел прием, был институт физкультуры.

Андрей Родионенко, вне всякого сомнения, уникальный тренер в современной спортивной гимнастике. Родионенко принадлежит своеобразный рекорд: он был главным тренером четырех национальных сборных — СССР, Австралии, Канады, России. Причем все четыре команды при нем добивались больших успехов.

Разорвав контракт с федерацией гимнастики Канады, вернулся в Россию, где национальная сборная страны впервые за свою историю осталась без золотых наград на Играх в Афинах (2006 год). Под руководством Родионенко престиж сборной был полностью восстановлен. Она в тройке лидеров мировой гимнастики.

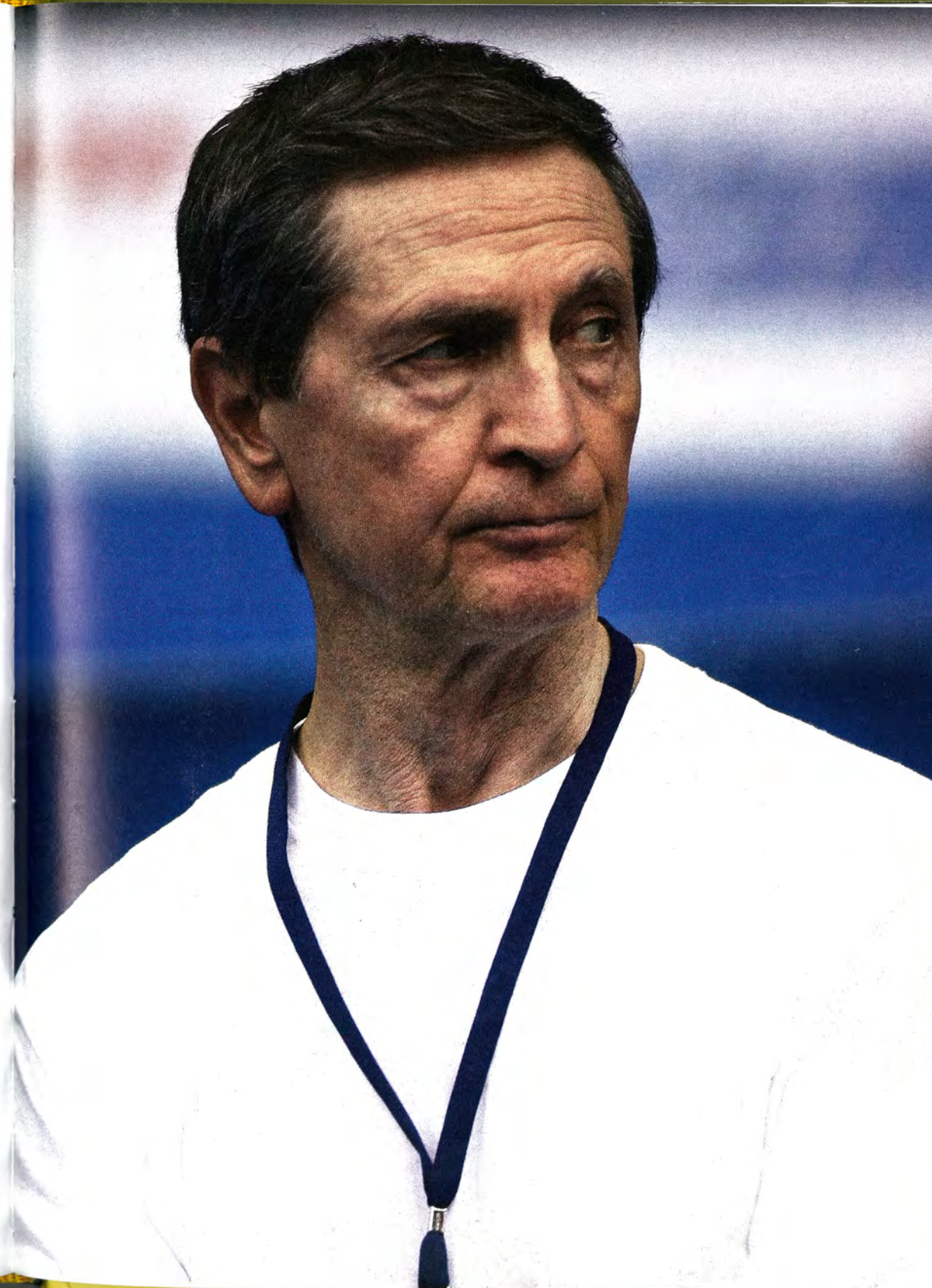
Главный тренер мужской и женской сборных России.

Кандидат педагогических наук.

Заслуженный тренер СССР и России.

Говорить с Андреем Родионенко невероятно интересно. Его знания поражают, а формулировки точны и порой афористичны. «Выигрыш — это не случай. Выигрыш — это непознанная закономерность», — говорит он. Наш разговор с Андреем Федоровичем — о природе победы, причинах поражений и о роли психологии в спорте.

— Я полностью разделяю мнение Тарпищева, что в современном спорте психология имеет огромное, если не решающее, значение. Но сперва скажу, что не ожидал, что бывают такие интересные книги на эту тему (речь о книге Ш. Тарпищева «Стресс рождает чемпионов. Загадки спортивной психологии». — Ред.). Все, что до сих пор мне попадало в руки, носило или научный, или наукообразный характер. А здесь взгляд на проблему, как говорят, изнутри. Изнутри спорта. Я бы начал так. Очередное, казалось бы, личностное ложное впечатление. А потом эти личностные впечатления оказались глубоко профессиональными. Люди, которые приняли участие



в этой книге, принимали участие не в обсуждении, это их выводы из той жизни, которую они прошли в спорте. И когда эти выводы абсолютно реальные, а не надуманные, как многие психологические тесты, то они совсем по-другому воспринимаются. Причем наблюдается иногда не совсем одинаковое мнение. Это здорово. Потому что здесь спортсмены, здесь тренеры, которые имеют прямое отношение к описанным ситуациям. Если бы все воспринимали событие одинаково, то получилось бы приспособленчество про то, что вы хотели узнать.

Но вернемся к тому, какое значение сейчас имеет психология в спорте высших достижений. Если говорить, предположим, в процентах. Я думаю: какой ответ честный? Никто не знает, какую роль вообще психология играет в жизни человека. Потому что происходят события, в которых трудно назвать, что решающее. Где заканчивается техническое или физическое мастерство, а где начинается психология — никто не знает.

Вот как пример — Олимпийские игры в Токио. Две команды первые в квалификации: Япония и Китай. А третья и четвертая — Россия и Соединенные Штаты. Такими парами они и идут через одного. Мы хорошо понимаем, что у нас наиболее сильные снаряды, просто надо делать свое дело, и все. Но я четко знаю, что сильнее прыжок у нас, но как пойдет. Япония и Китай заканчивают перекладиной, а мы, как и американцы, вольными упражнениями. Это почти равная ситуация. Есть снаряды, на которых можно вырваться, — на брусках, на прыжке. А здесь много не получишь. Внушать спортсменам что-то — абсолютно бесполезно. В какой-то момент мы вышли вперед, шли нормальненько, свое дело делали. Я прикидываю: сейчас брусья, тут китайцы нас прищучат, а дальше турник. Кто есть кто, никто не знает. Даже трудно предположить.

Подходим к последнему виду. Япония, Китай и мы. Все вплотную. Вопрос здесь только выстоять, больше ничего. Причем по времени вольные упражнения длиннее, и мы заканчиваем, когда уже все отстрелялись. Японцы отработали турник прилично, в свою силу. Китайцы — очень прилично. А нам теперь ошибаться нельзя. Первый исполнитель по ситуации — нормально. Второй — нормально. Остается последний выход. Зал пустой, без зрителей. Ковидные ограничения. Полная тишина. Дунешь — слышно. Кто-то, конечно, сидел — тренеры, судьи. Но тишина абсолютная. Судьба медали в руках последнего. Что сыграет? Мастерство, где все тысячу раз понаделано? Сложность? Примерно такая же, как у всех лидеров, где больше, меньше. Остается одно — просто выйти и сделать то, что делаешь всегда, достойно и прилично. Все, больше ничего. Тут говорить о каком-то техническом мастерстве, о методиках тренировки,

о каком-то их количестве, которое подвергается анализу, бессмысленно. Ясно одно: как человек себя соберет в самом инструменте, который называется головой, так и сделает. Все.

Он вышел и сделал то, что от него требовалось. Ни больше ни меньше.

Все смотрят на табло. Россия — первая. И сколько процентов в этот момент занимает психология? Кто-нибудь может ответить? Я посажу целый научно-исследовательский институт, и он посчитает процент технической подготовки, процент физической подготовки, количество наделанного опыта, а вот этот момент, психологический, когда от тебя все зависит, просчитать невозможно. Он все понимает, он все знает. И ни одного лишнего слова говорить ему не надо. С Богом! А что он в этот момент думает, я это называю психологией. Да как угодно назови! Но каков суммарный эффект, когда к технической и физической подготовке добавляется психология? О таком процессе никто не знает. Может, девяносто процентов, потому что все остальное — автомат.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Прав Родионенко, высчитывать процент влияния психологического фактора на результат — дело бессмысленное. А главное, дело-то не в цифрах: шестьдесят процентов физической подготовки, тридцать пять процентов технической — да какая разница? На одной психологии, без физических сил — без технических навыков, правильной стратегии и тактики — не выиграть! А вот имея высокий уровень физической, технической и тактической подготовки, без подключения ресурсов психики — вполне можно. Если...

Если ты в каком-то из этих компонентов явно сильнее противника. Но сам-то тренер приводит совсем другой пример — схватку равных соперников. Равных физически, технически. А вот уж тут-то победит тот, кто крепче духом, кто лучше подготовлен психологически.

Психология не в основании пирамиды успеха, ни в коем случае. Для побед на среднем уровне противостояния достаточно быть просто психически здоровым. Но на уровне мировых серий и чемпионатов, Олимпиад все реже попадают слабаки, все ровнее уровень физики и техники с тактикой. Именно поэтому мы и решили в этой книге снова поговорить о последнем резерве главного командования — психологическом.

И вот таких моментов в каждом виде спорта, уверен, тысячи. На разных уровнях. Можно даже на таком — мальчишка выступает, для него эффект будет точно такой же, только вопрос в уровне. Один

его проходит, он упрямый: я все сделаю. Но этот может, а второй нет. А учили их одинаково, один и тот же тренер. Нам говорят: с опытом приходит. Но важно, где что-то заложено и что можно из этого сделать. У нас был мальчик из Астрахани. Классный парень и по технике, и по физическим данным. Но как на соревнования выходит... ну не дано. Суворовский вариант — в нужный момент в нужном месте — полностью отсутствует.

Вообще существует три типа спортсменов, других нет. Первый тип. Человек тренируется и выступает. Фифти-фифти. То, что умеет, то он делает. Он, можно сказать, ровный. Второй вариант. Тренируется хреново, относительно требований скажу так: недостаточно, чтобы стать лучше. Выходит на соревнования — все идеально. Таким был олимпийский чемпион Александр Дитятин. Он тренировался, как сказать, не настолько, может, старательно, хотя его тренер Ермовский — шикарный человек и тренер. А выступал как бог. Стопроцентный второй вариант. И третий вариант. Он называется «чемпион мира по тренировкам». Выходит — и начинается, если не очень литературно, то могу сказать, дристок. Это не мандраж, это не лечится. Такая ситуация складывается: комок в горле, кто-то проглотил, а кто-то проглотить не может. Он теряется прямо на помосте. И если это вопрос о значимости психологии, то ее недостаточно для того, чтобы такое оценить. Его не измеришь. У нас нет инструмента. Можно количество элементов измерить, там метры, секунды, все, что угодно. Это же не меряется ничем. И когда мне говорят, что в выступлении спортсмена большая часть психологии, а может быть, вообще все психология — именно в этот момент, я не верю в то, что во всех случаях такое одинаково. Да нет, менее ответственно, более ответственно. Менее жестко, более жестко.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА А вот в этом согласиться с великим тренером никак нельзя. Уже давно все меряется количественно. И определить психотип спортсмена, особенности его нервной системы (и даже предрасполагающий к этому генотип), и прогнозировать его поведение на соревнованиях вполне возможно. Оценивается количественно и уровень предстартового стресса, с помощью не мешающих работе микродатчиков пульса. Но главное, современная психология может не только предсказать поведение спортсмена при стрессе. При помощи методов психотерапии психологии научились, как выражается тренер, это «лечить». Да, «вылечить» можно, как и вообще в медицине, не всякого. Важен уровень психического здоровья, сила пережитого стресса. Но помочь с предстартовым мандражом хороший спортивный психолог уметь обязан. Это его, а не тре-

нерская работа, требующая специальных навыков, владения техниками. Все как в любой профессии.

Например, борец прошел все стадии отбора, как и его соперник. Встречаются на ковре. Уже у обоих глаза подбиты, уши переломаны, оба выходят на одной ноге. Но один побеждает, а второй проигрывает. Отец Алии Мустафиной (Алия Мустафина — двукратная олимпийская чемпионка и многократная чемпионка мира по спортивной гимнастике. — *Ред.*), Фархат, он же боролся с поломанным ребром. Это злость и упорство, но не психология.

И тут возникает такой вопрос: это передается по наследству? Да. Абсолютно уверен. Даже вот благодаря семье Мустафиных. Такое не может не передаваться. Я не думаю, что у Фархата могла бы родиться дочь, которая иначе относилась к состязаниям. У нас в финале отдельных видов восемь человек. Особенно проблематично бревнышко. Алия выходит первой, выполняет упражнение, уходит. Махнула рукой, сделала свое дело. А половина из них упала. Поставь ее восьмой, был бы тот же эффект, она не упадет. Вот эта уверенность в том, что она делает, это не техника, это не количество выполненных комбинаций. Это уверенность в том, что она все делает как надо. Фактор психологический. Наверное, с этим рождаются.

У меня были ребята в молодежной команде, и среди них Сейфулин, приличный разгильдяй. Приходит, чуть прихватывает — и отдыхать. Ничего-ничего, посмотрим, как на соревнованиях. На соревнованиях он герой. А те, кто лучше его тренируются, они немного, но позади. Как такое дано? Воспитывать можно, да. Но воспитывать долгая история. А здесь все сразу вложено.

Но воспитать психологию невозможно. Есть такое выражение, может, оно будет уместно в этой теме. Проиграть случайно можно, выиграть случайно нельзя. Потому что выиграть хотят все. Он споткнулся, упал, не добежал, колено подвернул. А выиграть случайно нельзя. Выигрыш — это не случай. Выигрыш — это непознанная закономерность. Значит, человек к этому шел. Кто-то готов, кто-то не готов. И звезды сложились так, что он выигрывает. Представьте себе, человек выигрывает Олимпиаду. Это случайный олимпийский чемпион? Вы что, ребята, одумайтесь! Он шел к этому. Но самое главное, все его соперники шли к этому. Но он-то один оказался на высшей ступени пьедестала. Он же добежал, а эти не добежали. Бывают случаи, когда все попадали, а он последний бежал, а стал первым. Вот на примере. Один споткнулся, второй, третий полетел. А он в дамки. То есть ему предоставили возможность реализовать свое мастерство. И он ситуацию использовал. Я помню подобный вариант на зимних Играх 2002 года в шорт-треке, когда победил австралиец Стивен Бредбери.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА «Воспитать психологию невозможно». Это говорит педагог, ежедневно превращающий слабых, неуверенных, боязливых воспитанников в смелых, стойких людей с неггибаемым внутренним стержнем? Весь его спортивный путь, все его достижения свидетельствуют об обратном: можно! Само по себе тренерское искусство, прежде всего, — про научение подопечных каждодневному тяжелому труду. Работе, которая кажется неподъемной, нереальной людям посторонним. Попробуйте попросить обычного человека несколько часов подряд поработать на усталости и через боль, или падать и вставать с холодного льда, как требует, например, тренер фигуристов Тутберидзе. Представляете его реакцию? А у Этери Георгиевны девочки делают это на каждом занятии. Она воспитывает в своих фигуристках психологию победителей, ею создана настоящая фабрика чемпионов.

Наследственность... В ответ на примеры Андрея Федоровича могу привести десятки, сотни примеров, когда дети великих чемпионов и приблизиться не могли к результатам родителей. Даже когда их готовили те же тренеры, что сделали чемпионами их отца или мать, по той же методике. Даже когда за это брались сами родители, знающие не только победную методику, но и своих детей лучше, чем кто-либо другой! Наоборот, несколько поколений чемпионов в одной семье — скорее, исключение из правил.

А вот генетическая предрасположенность к спортивным успехам существует безусловно. Это не значит, что скоро появятся чемпионы из пробырки. Просто тренеры будут раньше знать, к какому виду спорта предрасположен тот или иной ребенок.

За всю мою практику передо мной прошли самые разные гимнасты. Самое интересное: почему разные, в чем? Потому что сразу же возникнет вопрос: а в чем одинаковые? Потому что одно без другого не может быть. Раз говорят, что вот эти люди разные, все разные, вопрос: а в чем же они одинаковые? Разные в том, что они по-человечески не похожи. По своей сути разные. Разные семьи, разные гены... Но все они стремятся к одному. И вот тогда эта разность из такой широкой резко сужается. Они становятся более подобными. И все разное остается за рамками. Они вышли из зала. Оп! Они все теперь разные. В зал пришли — диапазон разности резко сжимается, потому что они решают одни и те же задачи. Их это объединяет. Они стремятся к одной цели. То есть здесь я бы не сказал, что они уж очень разные. А на соревнованиях вообще почти подобные. Там коридор становится еще уже. Одинаковый регламент, одинаковое

время разминки, одинаковые судьи. Они там очень похожи. Но один выцарапывает первенство зубами, а второй как-то не очень выкладывается. Но и эта разность не одинакова. Вне зала одна читает, другая фильмы смотрит, третья предпочитает поспать.

У Юрия Власова, возьму как пример, есть рассказ «Судьба, тяжелая, как штанга». Он сравнивает себя с Колесниковым. Николай Колесников — чемпион мира в полутяжелом весе по штанге в одно время с Власовым. Но во всем — полная противоположность. «Для меня, — пишет Власов, — старты — это напряжение, все направлено на них. И меня больше всего бесило то, что, когда Колесников приходил в разминочный зал перед соревнованиями, он на моих глазах стелил на полу коврик, ложился и засыпал. А я выхожу из себя, нервы на нет, а он засыпает! Потом потянулся — бам, новый мировой рекорд. Меня это бесило, выводило из себя: как он так может?» Это психология? Думаю, что такое поведение — это врожденное. У него эти качества есть, а у Власова нет. Он интеллигентный, умный человек, вероятно, поэтому слишком эмоциональный.

Был в советские времена один гимнаст из Ташкента. Точно такой же вариант. Он как удав. Он начинал где-то кольца, третий снаряд, а потом говорил: можно я пойду полежу? Ну, полежи. Он входит, ложится и спит. Но еще два снаряда после первого. Вперед! Потянулся, пошел. Такое можно получить только от папы с мамой. Попробуй сказать девочкам: походи отдохни, вздремни. Они такие глаза в меня вперят: мне же надо готовиться к снаряду!

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Личность человека многокомпонентная, считают психологи. Часть ее обусловлена типом нервной системы. И если у тебя в ЦНС преобладают процессы торможения, сенситивность невысокая — то ты реагировать на стресс будешь не слишком поведенчески выражено. Все нервничают, а ты спокоен. Это от родителей, прав Родионенко.

Но стиль поведения, защитные реакции психики на стресс формируются в ходе жизни. Был ли корсиканец Наполеон спокойным, сдержанным человеком? Его маршалы, видя пятиминутные вспышки ярости полководца, вряд ли могли сказать такое. Но мы знаем и о его умении в ходе яростного боя лечь и заснуть минут на десять — пятнадцать. Значит, Бонапарт умел не только управлять войсками, он научился и собой управлять.

Так и интеллигентность, духовность штангиста Юрия Власова отнюдь не была врожденной. Не так много спортсменов могут сказать, что выходили на помост, читая стихи Верхарна. Власов же не только нашел эти стихи, он сознательно использовал их для оптимальной настройки к огромной нагрузке. А потом

описал это в своей прекрасной книге, которую назвал строчкой из своего девиза: «Себя преодолеть».

В том и роль тренера и психолога — учить не только технике движений, тактике, готовить тело к соревнованиям. Но и учить оптимальным видам поведенческих стратегий, тем же психологическим защитами. Как это умеют делать тренеры — герои нашей книги. Потому что описывают наставники не то, какие нагрузки они давали, какие упражнения делали, а то, как готовили психику своих подопечных к преодолению стресса, противника.

Увы, некоторые специалисты, и не только в спорте, смотрят на психологию как на непредсказуемую магию, а на психологов — то как на волшебников, то как на шарлатанов. Возможно, не сложилось у них судьба, чтобы встретить на спортивном пути настоящего мастера-психолога. Немудрено, ведь Гиссен, Загайнов, Горбунов, Алексеев — великие спортивные психологи. Но ведь и корифея тренерского цеха найти непросто...

И еще одно наблюдение. Когда мы говорим о психологии, вся начальная подготовка — это сплошная психология. Ведь некоторые действительно не спят, изводятся, мучаются, а некоторые спокойно и ровно как жили, так и живут, как тренировались, так и тренируются. Наверное, больше энергии в себе сохраняют. А вот кто-то тратит лишнее, и не хватает ему в нужный момент, слишком много было потрачено до того. Это хорошо видно тренеру. Но повлиять на это можно. Успокаивать самым натуральным образом. В свое время Степанова выступала на чемпионате мира. Упражнение на бревне у нее было шикарное. Выступала в финале. И у нее такой элемент был: фляк колпинский, потом фляк собственного имени: вперед, назад, фляк с поворотом. (Фляк в гимнастике — прыжок вверх и назад с двумя фазами полета: до опоры на руки и сгибаясь во второй части после толчка руками. — *Ред.*) Почему фляк колпинский? Имя элемента дается по собственному имени гимнастки, которая его выполнила. Вот на бревне в разминке падает, падает и падает. И ничего не делаешь. Я ей: «Вниз с помоста!» Говорю: делаем только элементы, которые являются базовыми для сложного соединения. Фляк, фляк, фляк. Одно и то же. Она выходит как будто заново. Она забыла про ошибки в колпинском, шлепает, шлепает, хоть бы заикнулась. Стопроцентный вариант — отвлечь от того, на чем ее замкнуло. Если будешь говорить: давай-давай, ошибка усугубляется. Если убрать ее, а оставить то легкое, что она может делать автоматом, в голове откладывается только то, что «я могу». И когда сложность наслаивается, она про нее забывает. У каждого тренера таких примеров в практике сколько хочешь.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Родионенко говорит о приеме, ранее описанном в интервью Польшовского — переносе фокуса внимания спортсмена с его переживаний о результате на хорошо изученный процесс. Интересно, что способ психологического воздействия, эффективный для долгой биатлонной гонки, подходит и гимнастам.

А еще важно то, что оба великих тренера нашли его не в книгах или лекциях психологов. Они разработали и отшлифовали его в ходе своей успешной педагогической практики. Именно таким, рожденным, как говорят шахматисты, «за доской» приемам и способам психологического воздействия и посвящена эта книга.

Я никогда не считал, сколько поколений гимнастов прошло через мои руки. Самое первое — это ребята, среди которых уже есть те, кто из жизни ушел. Ребята фантастические — Александр Дитятин, Александр Ткачев, Владимир Маркелов. Это начало семидесятых. Я пришел в первый раз на сборы. Я о молодежной команде говорю. Кстати, когда меня пригласили в старшую молодежную команду, первая поездка была в КНДР. Саше Дитятину было пятнадцать-шестнадцать лет. Корея — очень жесткая страна в отношении судейства. Там компромиссов нет; все, что можно, — себе. И почти на каждой оценке в финале начинается дискуссия. Наступает выход Дитятина, а перед ним судейская дискуссия. Он встал около судейской комиссии, стоит. «Саша, отойди, походи». — «Не надо». Стоит минут десять. Что такое десять минут стоять перед стартом? А они все это время руками махали, оценки предыдущие какие-то выводили. Минут десять. Объявляя свой выход, Саша терпеливо поднимает руку. Это работа изначальная папы с мамой, это в генах уже было заложено. Дитятин был самый железобетонный гимнаст, который мог выстоять в любой ситуации. Всегда. А проявляется это довольно рано. И когда есть молодежная команда, там эта проверка идет очень здорово. Что из него вырастет, что получим? Вот есть талантливые и есть выдающиеся. Талантливые — это не всегда выдающиеся. Например, Оля Корбут, она и выдающаяся, и талантливая. Это совпадение и того и другого. Две суперличности в одной команде в одно время — Корбут и Турищева. Бревно в женской гимнастике — снаряд в большей мере психологический. Корбут, чтобы делать безупречную программу на бревне, нужно было отработать две-три, ну максимум четыре комбинации в течение тренировки. Но каждая из них — 9,5 плюс; 9,6; 9,7. Любая из них. Людмила Турищева выполняла десять, двенадцать, четырнадцать комбинаций в тренировке. Оценка — 9,2; 9,3; 9,4; 9,2; 9,3; 9,4. Что лучше? В финале выступают примерно одинаково. Разница в десятые. Но одной, чтобы

добиться этого результата, надо проделать такую работу, которую кроме Людэ Турищевой никто не выдерживал. Она одна. И Корбут туда шла на сплошных эмоциях. Вот то, что было по психологии у Турищевой и у Корбут, — диаметрально противоположное. Одна загорается и выкладывается до предела, а второй надо такое пройти огромное количество, чтобы прийти к этому же результату.

Однажды мне задали, я бы сказал, философский вопрос. А для чего нужна нынешняя спортивная гимнастика? Эти сумасшедшие девочки с тройными фляками. Что от этого прибавляется у человека? Если он математик, понятно, физик. А гимнаст для чего? Для чего нужна спортивная гимнастика высших достижений? Ответу. Это возможности человека достичь недостижимого. Что такое раньше было тройное сальто назад? Только акробаты такое выполняли, и то не все. А сейчас Никита Нагорный первый показал тройное согнувшись. Значит, возможности человека расширены. Он открыл дорогу другим. И то, что раньше считалось сложностью, сейчас выполняется на раз. Мы начинаем понимать возможность выполнения на грамотной технической базовой основе того, что раньше просто не снилось. Все то, что казалось невозможным, невыполнимым.

Я не хочу ничего говорить о предыдущих поколениях, о лучших в своем времени. Никогда не надо сравнивать чемпионов прошлого, это неправильно. Он чемпион своего времени. Сюда его не надо тащить. Здесь уже свои чемпионы. И теперь не только люди, которые в основных командах работают, а даже в молодежных, они выполняют программы, которые не были по силам сильнейшим гимнастам ушедшего времени.

У меня есть такое давнее развлечение — смотреть записи. Я выбираю какие-то из снарядов, беру лучшее исполнение, скажем, лет за десять, чемпиона мира за каждый год и чемпиона Олимпийских игр, и показываю их нынешним. В последний раз рассматривал вольные упражнения... Всех рассмотрел, программ десять чемпионов мира и четыре программы Олимпийских игр. Лучшие во все времена были лучшими. То есть лучшие в каждом времени создают мост в настоящее время. И в чем-то они послабее, а в чем-то на равных. Но качество, манера, самоотдача. И главное — настрой. Ребята, сидите и учитесь. То есть трудность, она относительная. Качество абсолютное. Ты или классный, или средний, или никакой. И каждый год, каждое четырехлетие девальвируются все прошлые достижения. Вчера была группа Д, сегодня группа А. (Группы — в данном случае определение уровня сложности выступлений гимнастов. — *Ред.*). Но для своего времени чемпионы — это эталон. Эталон качества, когда лучшие показывают. Ребята: «Андрей Федорович, ну, вы опять будете». Я говорю: «Ребята, спокойно». На первом еще как-то въезжают,

а потом — оп, и тишина. Не только что они делали, а как! На съемке все видно — лицо, глаза. Настрой. Надо этим пользоваться. Мне сказали, что и девчонки уже сами по своей инициативе собрали лучших на бревне. Наших лучших, которые были олимпийскими чемпионками. И сидели затаив дыхание. Ой-ой-ой. Потому что нередко мы не ценим то, что было сделано. А кстати, у девчонок прогресс очень относителен. Я сейчас ответственно могу сказать, что отдельные снаряды, которые были, типа вольных упражнений и бревна, поколение, когда Лысенко стала олимпийской чемпионкой — там такие комбинации, что этому поколению и не снились по возможности их выполнения. Потому что отбор был больше, чем сейчас.

Поэтому отбор более талантливых девочек и ребят был гораздо больше. Если мы тогда выбирали, условно, одну персону из ста, то сейчас... Может ли наступить время, когда дети не захотят заниматься гимнастикой? Такое время не наступит. Гимнастикой будут заниматься всегда. Не надо забывать, что никогда не исчезнет тренерское честолюбие. Какие плохие времена для гимнастики были: ни сборов, ни денег, вообще ничего. Но однажды попадаешь в Норильск. А там есть Наташа Юрченко. Там есть фанатичные тренеры, и они есть всегда и везде...

Шамиль Тарпищев:

Андрей Федорович Родионенко, вне всяких сомнений, грандиозная личность в отечественном спорте. Я думаю, и в мировой гимнастике он главный авторитет. Последний из могикан.

Мы по жизни не раз пересекались, и его мнение мне всегда было важно и интересно. Андрей Федорович говорит: ему нравится, что книга «Стресс рождает чемпионов» сделана не как учебник, а как популярный сборник психологических примеров из жизни. Андрей Федорович пишет: «Где заканчивается техническое мастерство, а где начинается психология, никто не знает». Я тоже считаю, что границу здесь действительно трудно найти.

Могу привести простейший пример. В группу обучения теннису приходит сто человек. Тренер устраивает различные тесты. Из ста человек только тридцать показывают результаты лучше других, причем это у них получается за счет мобилизации нервной системы. Приблизительно эта пропорция сохраняется в любом виде спорта. Значит, с теми, у кого она срабатывает в плюс, проще работать, потому что в них это заложено, они могут усиливать свои действия. А с остальными тоже можно работать, но их необходимо развивать. Вроде все у человека есть, а выходит на площадку, корт, помост — и ничего не может сделать.

Родионенко пишет, что есть три типа спортсменов, четвертого нет. Первый хорошо тренируется и хорошо выступает. Второй тренируется хреново, зато на соревнованиях — король. Третий — чемпион мира по тренировкам, но каждое соревнование для него — страшная нервотрепка. С этим я абсолютно согласен. Но считаю, что есть множество промежуточных типов. Конечно, есть непревзойденные мастера по тренировкам. У нас, когда я играл, был такой спортсмен Коля Андриади. На тренировках он всех обыгрывал. Но наступает старт — и где его успехи? Теперь ты его легко обыгрываешь.

Если человек идеально оснащен технически, то, как правило, такие спортсмены справляются с мандражом. Они глушат несостоятельность нервной системы. Срабатывает автоматизм исполнения.

Еще один абзац из Родионенко про папу Алии Мустафиной. Он боец. Однажды боролся со сломанным ребром. Андрей Федорович считает, что это злость, упрямство, но не психология. Кстати, он утверждает, что злость и упрямство передаются по наследству. Мое мнение, злость — это, конечно, психология. А упрямство — дух противоречия. Упрямство — это нервная система. Впрочем, раз срабатывает нервная система, ее тоже можно отнести к психологии. Я выходил на корт, все болит, я мертвый, сил нет, так устал. Лихачев играет против меня — 0:6, 0:6, 1:3. Лечу! Но тут мысль ко мне приходит: зачем я вышел? Для того чтобы проигрывать? И выигрываю этот матч. А это означает, что ты себя сам заставляешь прыгать выше головы. Не важно, за счет чего, но, если ты умеешь себя заставить, это уже признак хорошей нервной системы. А нервная система — это, повторю, всегда психология.

Родионенко использует известный постулат: «Проиграть случайно можно, выиграть случайно нельзя. Выигрыш — это закономерность, пусть непознанная, но закономерность». А если два мандражиста друг против друга вышли, один из них сломался — и сдал матч. Это что? Это, можно сказать, абсурдный вариант. Но если я получил травму во время игры и выиграл? Это тоже абсурдный вариант? «Случайно выиграть нельзя». Но что значит случайно? Дождь пошел, перенесли матч с открытого корта в зал. А там я лучше играю, вот я и выиграл. А если бы дождь не пошел? Знаменитое высказывание звучит правильно, но только в идеальных условиях, которые в жизни почти не встречаются. Оно, на мой взгляд, подчеркивает: если ты выиграл, что ты к этому приложил? Значит, что-то должно произойти, чтобы ты выиграл. Как правило, ты выигрываешь за счет чего-то, чем соперник не обладает или не смог с этим справиться.

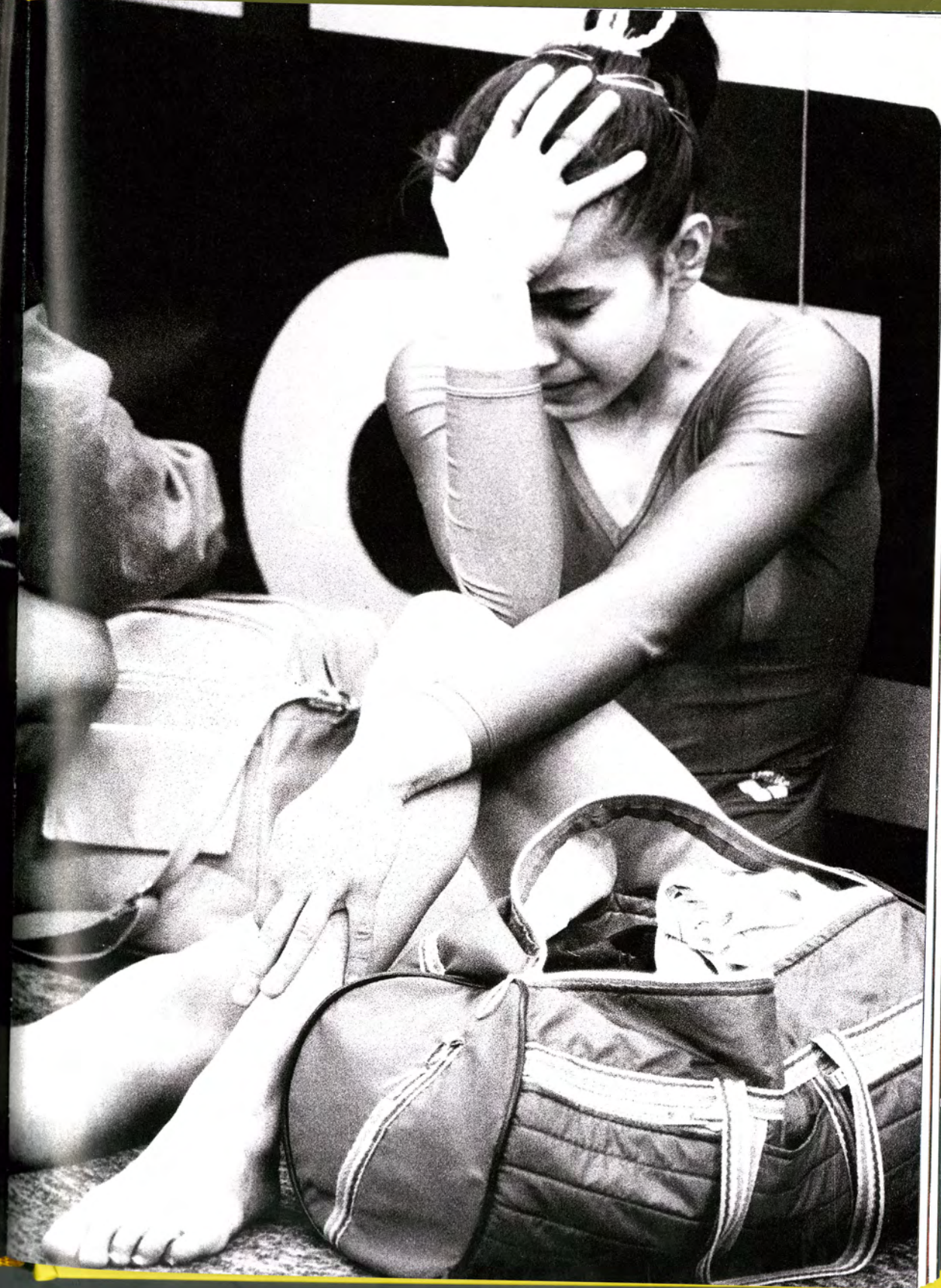
Я «летел» в матче с Лихачевым, но выиграл. Значит, я что-то приложил, и это уже не случайность. Постулат случайного выигрыша, как я уже заметил, идеализирует ситуацию. Спортсмен перед стартом изводит себя, тратит энергию, которой ему потом может не хватить. Тренер повлиять на эту ситуацию не может. А психолог может повлиять до игры, чтобы спортсмен не боролся сам с собой. Психолог нажимает на те кнопки нервной системы, которые позволяют затормозить синдром внутренней борьбы. Он спортсмена ведет, убирает мандраж, и так далее. Во всяком случае, мандража становится меньше. Влиял же Вадим Гущин на Южного? Влиял. И Миша с ним много выигрывал. Психолог — это отдельный человек, который помогает спортсмену. Он, конечно, должен быть в команде, но работать обязан с каждым индивидуально.

Родионенко утверждает, что талантливый спортсмен — не всегда выдающийся спортсмен. Что число тех, кто талантливый и одновременно выдающийся, — это единицы. Но и здесь не все однозначно, хотя в большинстве случаев это действительно так. Но вот Корбут и Турищева, обе звезды мировой гимнастики, обе абсолютно разные по характеру. Одна все делала на эмоциях, другая — после долгого тренировочного пути. Но они обе сочетали в себе и талант, и качества выдающихся спортсменов. Мне Турищева рассказывала о взаимодействии с Корбут. Корбут все время ее донимала разговорами, что у нее то там болит, то здесь, что она вообще выступать не может. Такой у нее был способ давления на соперницу. Но надо знать и характер Турищевой, которую в прессе называли «железной».

В Токио теннисисты Рублев с Павлюченковой выиграли Олимпиаду за счет чего? Что там за психология была? Они ни разу вместе не играли. И поставил я их в пару за десять минут до окончания заявки. А почему? Потому что они свежее были всех остальных. Турнир микстов начинался со второй недели. Все уже «наелись», но Павлюченкова оставалась еще свежей. А Рублев, рано проигравший одиночную встречу, не хотел больше играть, говорил — «утешительный» турнир. В итоге я его уломал. А перед матчем он спрашивает: «Как играть?» Я ему: «Твоя задача — бить по мячу, создавать темп (что он любит делать). Бить изо всех сил». А играть, я считал, будет Павлюченкова, понимающая пару, и которую я считаю одним из лучших парных игроков. Они взяли четыре матча на тай-брейках, два из которых с матчболов! Стали олимпийскими чемпионами. Но если сегодня их поставить вдвоем против тех четырех пар, которые они обошли, ни у одной не смогли бы выиграть. Что это такое? Самые свежие, не ори-



ентированные на победу, а настроенные только на конкретный матч. Мне ничего не надо, я играть не хочу, меня заставили. Я на полях текста Родионенко написал: «Победу надо уметь ковать». Команда должна быть единая, включая и психолога. Мы, тренеры, как на минном поле. Два раза неправильно подсказал, больше тебе верить не будут. За нами опыт, знания, решения и риск.





Звезды, командный дух и прыжок с парашютом **ЕВГЕНИЙ ТРЕФИЛОВ**

Евгений Васильевич Трефилов родился 4 сентября 1955 года (Безлесный, Краснодарский край). Советский гандболист, советский и российский гандбольный тренер, заслуженный тренер России, член тренерского совета Федерации гандбола России с 2021 года.

Звание заслуженного тренера получил за работу в тренерском штабе мужской сборной России на чемпионате мира 1997 года, где наша команда в последний (на текущий момент) раз завоевала титул чемпионов мира.

В декабре 1999 года принял под начало женскую сборную России, которая до него ни разу не смогла подняться на пьедестал Олимпийских игр, чемпионатов мира или Европы.

Руководимая им сборная завоевала:

- золотые (2016) и серебряные (2008) медали Олимпийских игр;
- звание чемпионки мира (2001, 2005, 2007 и 2009);
- две серебряные и две бронзовые медали чемпионатов Европы.

Работая в клубных командах «Лада», «Звезда» и «Краснодар», семь раз приводил клубы к званию чемпионов России. Завоевал пять Еврокубков.

Евгений Трефилов на текущий момент спортивной истории — самый яркий представитель гандбольного тренерского цеха, по крайней мере в женском гандболе. Мировой тренерский рейтинг тоже еще долго будет о нем помнить.

Наконец, главное — у Евгения Васильевича был и остается свой собственный, узнаваемый и эффективный (титуты, а также количество команд и поколений спортсменок — тому подтверждение) стиль работы. Стиль, которому нельзя научиться или скопировать, но из которого можно очень многое почерпнуть — по крайней мере для отечественного гандбола, которому на протяжении всей своей карьеры Евгений Трефилов был и остается верен.

Мы говорим с Трефиловым о роли психологии в его тренерской работе, о мотивации и работе с командами — клубной и сборной.

— Сильно ли изменилась психология игры и тренировочного процесса — если сравнивать годы, когда вы сами играли, и десятилетия, в течение которых вы работали с различными командами?



— Изменилась, и очень заметно. Последние олимпийские гандбольные турниры это лишний раз подтвердили. Мужской гандбол в очередной раз в своей истории качнулся в «силовую сторону»: чем игроки мощнее и выносливее, тем больше у них шансов на успех. И по этому же практически пути идут и женщины. Не скажу, что догоняют мужчин в этом компоненте, но подтягиваются. На меня, вероятно, кто-то обидится за такую терминологию — «женщины идут по мужскому пути» — ну да ничего страшного, пусть обижаются... хотя у мужиков все «пострашнее», конечно.

Что касается психологии — у нас вид командный. Вот я почти семь лет проработал в Тольятти. В этом городе во многих нехороших делах отмечались отдельные хоккеисты. Это, на мой взгляд, происходило от того командного духа, который в местном главном клубе был когда-то создан и поддерживался. В нашей гандбольной команде дух был совсем иным. Я думаю, если удастся создать правильный командный дух — это уже полдела сделано, с такой командой можно многого достичь.

Сейчас меня очень печалит тенденция, когда этот самый командный дух обесценивается или заменяется рублем, иными какими-то материальными стимулами... Не было у меня такого. Я помню, как, еще будучи игроком, в 1973–1974 годах вызывался в молодежную сборную — как высокорослый и вроде бы перспективный игрок. Тогда еще и молодежных чемпионатов мира не проводилось, но тренер Анатолий Евтушенко чувствовал, что к этому придут рано или поздно, и сборную этого возраста наигрывал — создавал команду и, следовательно, атмосферу, традиции... Он ведь очень непростой был тренер, на него каких только собак не пробовали навесить, обвиняя во всем подряд, но умел видеть перспективу и прекрасно понимал, к чему он готовит нынешнюю команду и ее следующие поколения.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Трефилов говорит о ключевом негативном изменении в мотивации современного спортсмена — смещении ее акцента с самореализации, достижения уважения социума на низшие ее уровни, на цель достижения личного благополучия. Именно командным духом были всегда сильны советские сборные и клубы. И шел этот командный, артельный дух от многовековых традиций русского народа.

Увы, тридцать лет безвременья, отрицания значимости патриотизма, забвения национальных ценностей и традиций не могли не сказаться на наших успехах, прежде всего в командных видах спорта. Сохранивший эти ценности Трефилов — словно еще один последний из могикан. И неслучайно именно его команды и приносили нам олимпийское золото (наряду с волейбольной сборной).

— Вы для себя, как для тренера, что-нибудь от Евтушенко позаимствовали?

— Анатолий Николаевич — человек гораздо более хитрый. По крайней мере в сравнении со мной. Я куда более прямой, и считаю это своим недостатком. Что я мог у него позаимствовать? Что-то, конечно, перенял, но что... не задумывался об этом никогда — просто работал. Я вообще слабо верю в чудодейственные и быстродействующие методы. Вот помню, накануне чемпионата мира пришла к нам в сборную психолог, было это в 2005 году. Пообщалась пару часов с командой и говорит мне: у вас будет результат.

— Вы уверены? — спрашиваю.

— Да, уверена.

Чемпионат мира закончился, мы его выиграли, она приходит и говорит: вот видите, как работает! Ну я не сдержался, сообщил ей напрямую свое мнение о «психологии за два часа». Увольняйте меня, делайте что хотите — в такие чудеса я не верю. Психологический настрой, он вообще очень индивидуален — как для того, кому он адресован, так и для того, кто его использует. Скажем, один из известных тренеров начинал всегда спокойно, но по ходу игры распалялся, начинал кричать, выплескивать эмоции, весь матч на ногах...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Увы, прав Трефилов. За два часа психолог, как максимум, может настроить часть команды на одну конкретную встречу, матч. Победу же в чемпионате обеспечивает каждодневная, занимающая недели и месяцы работа всего тренерского штаба. В которую, при должном понимании и удаче, включен и психолог.

А реклама скороспелого результата отвращает тренера-профессионала от работы с таким «специалистом». Вообще, брать психологу на себя ключевую роль в успехе игрока ли, команды ли — неэтично, непрофессионально. Психология — лишь надстройка в пирамиде физической, технической и тактической подготовки спортсменов.

— Где проще настроить нужную атмосферу — в клубе или в сборной?

— В сборной, пожалуй, тяжелее — потому что игроков ты видишь эпизодически. В то время как в клубе ты к ним прикипаешь будто к родне, видишь их ежедневно, общаешься с утра до вечера... С другой стороны, если ты в сборной долго работаешь, то уже ее начинаешь ощущать как семью, отдельные члены которой просто подолгу находятся вдали от дома. Начинаешь смотреть на три — пять лет вперед, подыскивать замены ветеранам, пробовать какие-то новые схемы и связки... Примишь какого-то юного игрока и начинаешь

вести его — мне такие схемы периодически удавались. А клубные команды... мы с ребятами почти дежурно шутили, что игроков своих видишь чаще, чем жен.

— И все же построить даже в таком коллективе правильную психологическую атмосферу удастся далеко не всем...

— Ну так я же не в чистом поле и не как главный командир все это начинал. У меня были учителя, старшие товарищи, были различные примеры перед глазами. Скажем, Александр Иванович Тарасиков, пригласивший меня в середине 1980-х работать с дублем «Кубани». Он спать не давал никому. Если ему нужен был игрок — он мог за ним в аэропорт пять машин сразу выслать. Но я считаю, что на мое формирование как тренера он повлиял очень сильно — равно как и Виталий Крохин и Валентин Шиян, которые работали со мной, когда я был игроком.

Ну и конечно, моим «злым гением», говорю об этом с дружеской иронией, был Владимир Максимов — этот вообще не давал ни на минуту расслабляться. Я, помню, не раз говорил ему: «Максимов, если я пойду где-то впереди тебя, то ты приложишься, наступишь на меня и пойдешь дальше не оглядываясь...» Я это не в упрек — просто таков его характер, он привык быть везде и во всем первым (вторые и третьи места вообще не воспринимает) и по-другому уже никогда не сможет. Кстати, Максимов меня к серьезной тренерской работе и подтолкнул. Сидели, помню, с ним в 1992 году до трех часов ночи почти... Он меня практически заставил — позвонили ночью в Волгоград директору клуба, я домой под утро пришел. Жена спрашивает — «Где пропадал?» Я отвечаю: «Похоже, уезжаю на работу в другой город», ну да она уже обо всем догадывалась... Это, кстати, как пример того, что тренер должен уметь убеждать и терпеть. Я в данном контексте — про Максимова. Увы, я этими качествами, в такой же мере, как он, не обладаю.

Вспоминаю книжку тоненькую, читал еще в юности, называлась она «Джудльбарс». Это не про собаку, как в кино, а про горцаровника, который сидел в засаде, выжидая своего врага. Весь обморозился, включая пальцы рук, но палец, которым надо нажать на курок, он держал в тепле (во рту). Всегда завидовал способности людей дожидаться. Я не такой, я все время забываю... не хватает уверенности в себе. Под старость стал немного спокойнее.

— Неужели за всю вашу тренерскую карьеру с вами не происходило никакой заметной эволюции — каким вы были в сорок лет, таким же были и, скажем, в 2016 году?

— Конечно, в чем-то изменился, но, с другой стороны, я по-прежнему часто по ночам «играю в гандбол». За двадцать лет тренерской работы на высшем уровне невозможно не измениться.

Скажем, кто помнит меня в первые годы — меня тогда считали неразговорчивым человеком. Сейчас я стал невозможным болтуном. Начал отчетливее понимать, что я делаю сейчас и что из этого может получиться в отдаленной перспективе. Обидно, конечно, что все это под занавес карьеры происходит — поздновато. Мне это в разные годы пытались подсказать самые разные люди, но... Пока молодой, прешь как бык — на ворота с мячом. Кого в такие моменты слушаешь? Все эти драки на поле, скандалы с судьями, с коллегами — все от неумения и нежелания внимательно слушать.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Невозможно тренировать, игнорируя свои индивидуальные психофизиологические особенности. Притвориться, стать кем-то другим можно раз, два или три. Но когда видишь игроков чаще, чем семью — горячий нрав не спрячешь. Да и подопечные фальшь чувствуют весьма остро. Напротив, искренность порождает доверие, а доверие усиливает психологическое воздействие тренера на игроков. Как и та самая фамильная манера общения — основного элемента этого воздействия. Как говорил другой великий тренер, хоккеист Владимир Янко, хороший тренер обязан много и хорошо объяснять, быть оратором.

— Но ведь это, возможно, и хорошо — как еще формируется тренерская индивидуальность?

— Упрямство и упорство, конечно, формировали меня как тренера. Бросили в воду — плыви, родной, посмотрим, как выплывешь. Я выплыл. Сама работа тренера на заре моей карьеры требовала универсализма — ты и швец, и жнец... и за билеты, и за отъезды, и за питание, и за зарплаты... Сейчас целый штат руководителей и менеджеров работает. Хотя в грамотном менеджменте, конечно, огромный резерв для усиления игры команды — я это наблюдал и в Тольятти, и в Москве (в сборной).

— Какой тренерский успех вы считаете наиболее ценным с точки зрения формирования вашего тренерского опыта?

— Свой первый серьезный турнир — чемпионат Европы 2000 года в Румынии. Я ведь назначение получил буквально за месяц до начала турнира — 30 декабря. Пригласили в кабинет — вице-президент федерации Кожухов, Максимов там еще был... весь тогдашний бомонд сидит. И Кожухов мне тоном не допускающим возражений заявляет: «Есть мнение назначить тебя главным тренером...» Я не то чтобы растерялся, а даже не могу понять — шутка это или нет. В этот момент меня Лена Волюнкина, тогдашний администратор команды, пинает — мол, соглашайся давай. Кожухов опять: «Ну, что ты дума-

ешь?» Максимов говорит: «Он согласен!» А я все молчу. «Тридцать секунд тебе на размышление!»

А с женской сборной, когда Россия стала выступать под своим флагом, до меня сплошь зубры работали, все заслуженные тренеры — и все у них не получалось даже на пьедестал команду поднять. Было над чем задуматься, а тут тридцать секунд... Вот ведь как бывает — иной раз человек сам выбирает, а иной раз его направляют...

У меня ведь есть один прыжок с парашютом (я десантник по военной специальности). Так вот, я помню, в У-2 кабину такую овальную. И как я встал в этой кабине перед открытой дверью и глянул вниз, в эту девятисотметровую бездну... Тут мне внезапно поддали направление и нужное ускорение, и я совершил свой прыжок. Я это к тому, что не так уж и плохо — когда людям сообщают, пусть даже таким способом, направление. В общем, 30 декабря 1999 года мне это направление дали.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Трудно представить себе тренера, который в начале карьеры хотел бы стать главным, тренером национальной команды. Далеко не все готовы «с парашютом прыгать». Тут, скорее, важно не исходное желание, а внутренняя к тому готовность, вера в свои возможности. И, как и говорит Трефилов, понимание сложности пути, когда даже у заслуженных не получается команду на пьедестал поднять, а ты должен суметь. Найти внутренние резервы. А еще тех, кто в тебя поверят: трудно без придающих нужное направление.

Какая работа мне предстоит и что нужно делать — я представлял плохо. В коллективе, который я принял, царил легкий раздраз, лидеры позволяли себе слишком многое. Имели место такие тенденции, когда играем-играем... потом, раз, проиграли — и пошла контора вразнос. Ну, я гайки понемногу закрутил, дисциплину, какую было возможно, наладил, и мы заняли тогда третье место. Это была первая медаль женской сборной России на международных турнирах. Вот тогда, наверное, какая-то уверенность стала понемногу приходить.

В 2009 году, когда летели в Китай на чемпионат мира, столкнулся было с таким же раздраем. Смотрю — из самолета отдельные игроки выходят несколько «уставшие». Заставил написать объяснительные. Так и сказал: «Выигрываете чемпионат мира — забуду, а не выигрываете...». Чемпионат мира тот мы выиграли. Ну в раздевалке все на кураже, все радуются, а эти две подходят: «Евгений Васильевич, а вы помните про ваше обещание?» Порвал их бумаги, конечно... У меня и дома на подоконнике, помню, хранились объяснительные Анны Сень. Она ко мне периодически обращалась: «Когда вы мне

их отдадите?» «Когда играть научишься — тогда и отдам», — отвечал ей обычно. Но это все рабочие моменты.

У меня был очень хороший пример — Геннадий Иосифович Барышев, заслуженный тренер России. В СССР звание мастера спорта присваивали даже в случае попадания в шестерку на чемпионате страны. Когда в команду присылали значки и удостоверения мастеров спорта, он брал их все сразу, смахивал в ящик своего рабочего стола и говорил: «Научишься играть — сам отдам!» И, должен сказать, многих это очень правильно стимулировало. Не всех, конечно... по-разному же люди реагируют: кто-то с удвоенной силой будет доказывать, что достоин, кто-то раскиснет, а кто-то и вообще закончит.

У меня две таких красавицы были — Оксана Королева и Елена Чаплина. Стали мастерами спорта международного класса (на юношеских играх получили). Привезли показать — я значки забрал и в ящике спрятал. Они мне потом часто это вспоминали — Чаплина особенно: «Верните значки!» Но в итоге же обе нормативы заслуженных мастеров выполнили, чемпионками мира стали и немало других регалий завоевали.

Индивидуальность стоит различать, и слишком прямолинейным быть тоже нельзя. Тренер обязан понимать — чего он хочет добиться, и должен уметь быть и мягким, и хитрым, и жестким... разным. Этаким колом, чтобы ни с одной стороны его нельзя было уку-сать. Тогда что-то серьезное может получиться. Главное — создать в команде здоровую рабочую атмосферу и идти к цели.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Основа командопостроения описана еще в «Искусстве войны» у Сунь-цзы. По мнению китайского философа, военачальник (а тренер — тот же полевой командир) должен поставить перед командой цель и объяснить путь к ней. Это, как правило, умеют все тренеры: выбрать желаемое место в таблице, сформировать программу тренировок. Однако не менее, а порой и более важно тренеру, по Сунь-цзы, сразу установить в команде правила: что можно и что нельзя, за что он будет хвалить, а за что — наказывать. И в соблюдении этих правил быть последовательным, не добреньким, а добрым. Это и есть установление дисциплины, с которым, увы, не всегда справляются тренеры. Куда проще попустительствовать, чем карать, наказывать. Да и не посвященные в суть спорта журналисты и болельщики либеральный подход поддерживают. Трефилов же суров, этого не отнять. Но он не только строг, может быть не только требовательным, но и умеет вовремя поощрить игрока. Создать не только негативное подкрепление (наказание), но и позитивное — те же спортивные звания.

Другой великий тренер, Тарасов, тоже указывал, что тренер должен быть разным, индивидуально подходить к каждому игроку. Чем шире палитра психологических воздействий тренера, от гнева до юмора и ласки, — тем эффективнее он влияет на игроков. Это куда проще в индивидуальных видах спорта — и куда сложнее в большой команде. Трефилову удастся быть разным, общаться с каждым игроком в индивидуальной, зависящей от личности гандболистки манере. Недаром, характеризуя его, игроки часто упоминают душевность, чувство юмора.

— Верно ли что все свои тренерские психологические приемы вы насобирали «как подмастерье», у старших товарищей — или какая-то теоретическая часть все же закладывалась в вузах и на тренерских курсах?

— Конечно, закладывалась — притом в огромной мере. В 70-е и 80-е годы тренерская учеба шла официально и почти круглогодично. Это в 90-е годы разбаловались, и сейчас со стороны может казаться, что на тренера и учиться-то нечего. А в мои юные и молодые годы были регулярные семинары, выступали заслуженные специалисты, издавались работы по психологии и методикам тренировок. Я до сих пор помню семинары, которые проводил заслуженный тренер СССР Игорь Евдокимович Турчин, делились своим опытом и наработками видные специалисты советского гандбола Маневич и Латышкевич — они очень многое давали молодым тренерам. Там, например, я впервые услышал про такой прием (его, я заметил, активно использовал Евтушенко), как нарочито жесткий «наезд» на какого-то отдельного игрока — этакая провокация командного духа, чтобы его товарищи встали и заступились за него, взяли на поруки, что ли...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Провоцирование конфликта, своего рода взрыв направленного действия, часто используется в практике управления коллективами в экстремальных условиях. Например, в космическом полете, где, как и в спортивной команде, члены коллектива зачастую скрывают накопившиеся негативные переживания. И это, в целом, правильно, поскольку позволяет выполнять свою работу, не размениваясь на мелкие ссоры. Но если сдерживаться приходится долго, изо дня в день, на это тратятся столь нужные для основной деятельности психологические резервы. Конфликт, «наезд» позволяет выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, духовно очиститься, обновиться. А еще — объединиться для защиты «несправедливо обиженного» и на этой почве сплотиться. И с новыми силами приступить к делу. Важно только верно выбрать объект психо-

логической интервенции. Это непременно должен быть сильный духом спортсмен, которого такая атака не сломит.

«Наезд» можно заменить намеренно совершенной методической ошибкой самого тренера. Игроки и в этом случае с удовольствием выплеснут негатив. Но такое могут себе позволить только тренеры, пользующиеся непререкаемым авторитетом. Новичкам, молодым специалистам коллектив ошибку может и не простить, пропадет доверие к его профессионализму.

Словом, до 1985 года теоретическую часть я вместе с молодыми тренерами изучал в самой полной мере. А вот после, увы... как нынче горько шутят люди моего поколения: «Уважаемые граждане, будьте осторожны! К работе приступили выпускники 90-х». Я не хочу всех огульно равнять и как-то обижать, но тенденция нерадостная. Часто видишь примеры совершенно наивного подхода к тренировочным занятиям — ни психологии, ни физиологии... куда родная вывезет. Это что, тренерская работа? Никаких новых учебных изданий в гандболе нет уже много лет — в лучшем случае что-то переиздается. Я смотрю, что в этом смысле происходит в футболе, хоккее или волейболе, и, должен сказать, там есть какое-то шевеление... Хотя в целом тоже не ахти.

Вот еще до недавних пор господствовавшее мнение: мы пригласим лучших иностранных специалистов, и они нам помогут ликвидировать отставание. Я обсчитался — сколько видных и маститых тренеров приезжали в нашу страну на работу (я не про один гандбол говорю), но я ни одного не помню — кто бы делился своими методиками, тонкостями ремесла, наработками. Что он делает? Для чего он делает? Как добивается? Вопросы ведь как были до их приезда, так и остались после того, как они свою работу закончили! Фабио Капелло в футболе огромные деньги получал. И что он нашему футболу за эти деньги сделал? Хиддинк, казалось бы, здорово работал, но... как только начал дожимать наших ребят — те в бар пошли, а он этот момент пропустил. С другой стороны, я ставлю себя на их место (сколько раз меня приглашали за рубеж) — что бы я на их месте делал в незнакомой мне среде? Сработали бы там мои методы? Нет, скорее всего — потому я никогда на такие предложения и не соглашался. У нас иное, чем в большинстве стран, понятие спортивного престижа. Немногие зарубежные специалисты способны это понять, потому и наши ожидания приводят их в недоумение.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА В Советском Союзе существовали регулярно функционирующие тренерские советы, лучшие тренеры вели семинары. На них шла взаимная учеба, ведущие специалисты

делились секретами своего мастерства. С внедрением в 1990-х идеологии индивидуализма коллективный обмен тренерским опытом существенно сократился, те же тренерские советы более не функционируют. Если к этому добавить отмеченный великим тренером возникший дефицит методических материалов — неудивительно, что уровень мастерства наставников стал неуклонно снижаться. Именно это породило необходимость в написании и данной книги.

Не оправдались и надежды на зарубежных маэстро. С одной стороны, языковой барьер, отмеченное нами отсутствие структуры для обмена тренерским опытом, к которому привыкли те же итальянцы. А с другой — барьер культурный. Наши тренеры воспринимают иноземных специалистов не как учителей, а как пришедших на их места конкурентов, не доверяют им.

Ну и последнее. В Средние века мастер передавал секрет своего ремесла только своему наследнику. В результате многие секреты оказались утеряны. Вот и зарубежные наставники отнюдь не все горят желанием сделать наш спорт сильнее, конкурентоспособнее.

— Вы разделяете мнение о том, что выдающемуся спортсмену почти невозможно стать выдающимся тренером?

— Скорее разделяю. Великим кажется, что они всего уже достигли и все доказали — учиться больше нечему. А вот у того, кто не достиг в спорте больших высот (применительно к гандболу — пусть будет двух-трехкратный чемпион мира), остается некий момент нереализованности, который он пытается добрать через тренерскую работу. Иногда встречаются примеры — люди приходят вообще из другого вида спорта, но азарт их цепляет, они жадно учатся и по ступенечкам ползут все выше и выше. Мне, например, доиграть, как игроку, помешали проблемы с коленями, а играть хотелось — вот я согласился на тренерскую работу, и учился ей все время... и все время мне не сиделось.

Темперамент, наверное, тоже играет свою роль. Вот я часто вижу, как в зале во время тренировки или игры тренер сидит где-нибудь на стуле или на столе, ножками болтает, указывает — кому куда бежать... Мне такого не понять. Последние годы только стал присаживаться — тяжело стало. А до этого все тренировки и все матчи — только на ногах. Это ведь, наверное, и помогало создать атмосферу в командах, в которых пришлось работать. Вот меня сравнивают с Карполем (тоже, кстати, специалист без спортивного прошлого). Я немало наблюдал за ним и тем, как он работает с командами.

Вспоминаю 1992–93 годы, когда я работал вторым тренером в мужской команде с Максимовым. Сели мы на сборы в Новогорск. Там два зала — «деревяшка» и «стекляшка» (там окна от пола до потолка). Во втором хоккеисты тренировались, футболисты, и помню команду Карполя. Много раз наблюдал, как после тренировки Карполь оставлял своих красавиц и работал с ними. Все-то видят, как он на них рычит на игре, а он с ними работал часами и еще много сверх того — вот откуда победы. Еще один случай помню, связанный с Карполем, — мы были в Алуште, а там две площадки рядом, но на разных уровнях, что на второй творится — не рассмотреть. Самого Карполя я не видел. Видел только, как высокие девушки медленной походкой, кто-то чуть трусцой, куда-то перемещаются по лестницам и вдоль нашей площадки... и вдруг раз — и все побежали, понеслись прямо! Мои девчонки спрашивают — что это с ними? Я в шутку им отвечаю: наверное, где-то появился Карполь. И через секунду появляется его седая голова! Вот какая атмосфера была в его командах! Сколько он создавал такую атмосферу? В командных видах ведь не как у личников, которые сами недоработали, сами и огребли — в команде всегда есть соблазн, что товарищи за тебя отыграют разок-другой. Отсюда у нас невозможно и планы тренировок писать, как легкоатлетам, например — сегодня ускоряемся два на сто, два на триста... и так далее на всю тренировку. У нас даже для юношеской команды планы тренировок на месяц в книжку не напишешь — тренировки надо проводить лично, все видеть и понимать, кто как работает. И так у всех российских команд!

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА У нас любят говорить о тренерах-мотиваторах. И представляют их исключительно как громогласных, вечно кричащих на своих подопечных. Стоит отдельно от всех на холме такой полководец, вдали от поля боя — и орет на своих подчиненных... Таково и поверхностное представление о другом великом тренере — Николае Карполе. Мы же не видели его самоотдачу на тренировках, его умение вести за собой и быть все время на ногах, в гуще битвы. Прав Трефилов, призвать к той самой великой самоотдаче может только тот, кто сам полностью отдается битве. Вот за таким твои бойцы точно пойдут!

Вот почему очень и очень немногие наши игроки ярко играют в зарубежных клубах — там за тобой не следят, нужен очень высокий уровень самодисциплины, а на это способны единицы — отсюда у многих регресс и спад. С нашими методами тренировок немногочисленные методы корейских тренеров. Сам наблюдал, как после тренировки главный тренер команды оставлял игроков и такое им

задавал — пот и кровь! Я, ко всему привычный, и то глаза вытаращил. А мне потом рассказывают: она плохо отработала на тренировке и ей дали дополнительную нагрузку. И ведь олимпийскими чемпионками стали кореянки в тот год.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Трудная, неоднозначная и болезненная тема: отчето у многих наших уехавших звезд не сложилась карьера на Западе. Трефилов называет одну из важнейших причин — разную культуру тренировочного процесса, обусловленную различием культур национальных. Нашей, коллективистской, общинной — когда ради коллектива человек готов на очень многое. Когда для полноценной работы, и особенно для результата, атлету нужно мотивирующее социальное окружение, такое «на миру и смерть красна». И западной, козырь которой — заложенная с раннего детства самодисциплина, умение систематически работать над собой и без постоянного присмотра, индивидуально. У каждой культуры, естественно, есть свои плюсы и минусы.

— С кем работать проще — с мужчинами или женщинами?

— Разница между мужчинами и женщинами, конечно, значительна. Но в женском коллективе очень важно заручиться неким коллективным пониманием, влюбить в себя команду — тогда сможешь продуктивно работать, они будут бороться и умирать с тобой до конца. Мужик — он более прагматичен, менее болезненно переживает неудачи, менее эмоционален. У женских команд в этой области огромный резерв! Но зато уж если пошло отторжение — тут хоть святых выноси, ничего не поможет.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Нынче на Западе не принято подчеркивать половые различия, готовы даже за это наказывать. Но отрицать человеческую природу не только глупо, но и непрактично. Евгений Васильевич, как обычно, верно расставляет в этом акценты. Женщины более эмоциональны, тренеру их надо в себя именно «влюбить». Поэтому женский тренер просто обязан быть обаятелен. Как обаятелен похожий то на разъяренного медведя, то на доброго отца Трефилов. К такому относиться равнодушно просто не получится. А значит, сила его психологического воздействия велика, маятник его влияния все время колеблется от любви до ненависти — и обратно. Поэтому ему и удается «раскачивать», запускать на максимум тела и души.

— Влюбить в себя можно человека, по вашим словам, команду. Но не поколения. Сколько их поменялось на ваших глазах?

— В сборной их прошло три-четыре. Помню, на первых сборах многие довольно язвительно поговаривали: «Ну и зачем мы сюда приехали? И что мы будем делать?» Все это я слышал обрывками, но как-то пережил. А после того, как они стали чемпионками мира, атмосфера понемногу начала нормализоваться. Дальше за тобой закрепляется некоторая репутация, и новые спортсменки приходят уже в коллектив с некоторыми традициями и обычаями. Однако у тренера есть опасность потерять контакт с ветеранами, с «бабушками», которые растут, набираются опыта, формируют собственное мнение. Тренер обязан взрастить вместе с ними.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И еще один важный акцент ставит Трефилов. Любой коллектив, как указывал известный социальный психолог Брюс Такмен, проходит, как и человек, стадии рождения, взросления, расцвета. И да, смерти, когда он распадается. Опасность последней стадии хорошо знает Евгений Васильевич. Его те самые гандбольные «бабушки», ветераны со своими ценностями и интересами, порой ставили в весьма тяжелое положение. И от них приходилось избавляться, даже несмотря на высочайший уровень их мастерства, ибо позиция ветеранов шла во вред команде, разрушала тренерские правила и установки.

— У нашего российского тренера есть еще одна задача — российская спортсменка практически со школы начинает жить в инкубаторе. Значительная часть большой жизни долгое время идет где-то параллельно, мы ее как бы одалживаем у спортсменки и потому обязаны участвовать в ее духовном мире, во взрослении. Про себя скажу: ко многим так прикипаешь душой, что, когда в какой-то мужской гандбольной компании доводится вдруг слышать про своих какие-то там страсти-мордасти, обидно так становится и так задевает — до драки доходит. Потому что это уже представляется личным, своим — очень тяжело выслушивать какую-то грязь.

— У вас есть наработанные приемы создания нужной атмосферы в команде или здесь рецептов нет и быть не может?

— На мой взгляд, какая-то изюминка и какой-то свой прием должен быть у каждого серьезного наставника. Если этого нет — будет тренер общего ряда, ровный, как газон в парке. Тренер — индивидуален. Не буду говорить о гандболе, чтобы не было ревности. Приведу в пример футбол или хоккей. За последние годы выросло и сформировалось немало очень ярких и способных тренеров. Карпин ведь отличается от Черчесова или Семака? Знарок от Быкова или Разина? И это хорошо!

Я сам про себя только под конец карьеры начал многое понимать — а сколько времени ушло! Вот вспоминаю 1993 год, чемпионат мира, где я помощник Максимова (за что ЗМС и получил) — финал, дополнительное время с французами, все кричат, я тоже ору... Потом начал размышлять — а чего орал-то? Ну все орали, и я орал. Ажиотаж! Молодости свойственны лишние движения и лишние эмоции. Я пробовал работать над собой. В Тольятти была высокая трибуна — я там пытался высидеть какое-то время на тренировках. Второй тренер вел, а я пытался всмотреться в общую картину — а чего же это я наваял? Надолго меня никогда не хватало. Но надо иногда осматриваться, оглядываться, что-то переосмысливать — жаль, что эту простую вещь начинаешь довольно поздно понимать.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА И снова — тренер должен быть разным. Действительно, великие тренеры различны по стилю, по манере воздействия. По тем психологическим приемам, которые им свойственны. Для того и собрали мы эту книгу-опыт, чтоб тренеры будущего могли выбрать в этом арсенале секретов какие-то свои, только им подходящие. Воздействовать на человека можно по-разному, главное — чтобы у тебя получалось.

Шамиль Тарпищев:

В своем рассказе Евгений Васильевич часто говорит о «командном духе». Что в моем понимании означают эти слова — командный дух? Все кому-то одному подчиняются или все настроены на что-то одно. И здесь можно теоретизировать очень долго. Командный дух — это определение, годящееся для всех видов спорта, включая, как ни странно, и индивидуальные. Прежде всего, командный дух подразумевает коллектив спортсменов, где много игроков, которые должны быть заряжены единой целью или одной идеей — достижением результата.

Если удастся создать правильный командный дух, то, как считает Трефилов, полдела уже сделано. И это стопроцентно правильно. Но ведь нередко команды и разваливаются. Обычно это случается, если в команде два-три лидера и каждый тянет одеяло на себя. Тут и гипертрофированное «я», и сильный характер, и зависть, и много еще что ведет к конфликтам, когда возникают в коллективе всевозможные группировки. Каждая начинает с другой бороться за верховодство. Я вообще считал, если, например, взять футбол, то больше двух лидеров в команде быть не должно. Тогда ее еще можно как-то склеить. Но если их трое, то, считай, команды нет, она неминуемо развалится. На те деньги, которые заплатили за игроков парижской команды ПСЖ, можно

было приобрести несколько футбольных клубов. Там чуть ли не каждый игрок по стоимости равнялся клубу средней лиги. Но из звезд команду слепить очень сложно. Тот же суперигрок Мбаппе в ПСЖ ничего не достиг. Но в данном долгом рассуждении, наверное, можно привести и обратный пример — образец звездного игрока с наименьшей конфликтностью — Месси. Он влияет на команду, с ним надо считаться, но это уже не выходит за рамки управления взаимоотношениями в коллективе. Когда тренер, не потакая, воспринимает мнение спортсмена. С этой точки зрения, наверное, у наших специалистов можно было поучиться. Не имея колоссальных возможностей, как в зарубежном спорте, такие тренеры, как Трефилов или Карполь, управляли коллективами, где звезд было иногда побольше, чем три. Но я сразу отмечаю, что это были женские коллективы.

«Сейчас меня очень печалит тенденция, — говорит Трефилов, — когда командный дух обесценивается или заменяется рублем или каким-нибудь другим материальным стимулом».

Я полностью согласен с Евгением Васильевичем. Я же не случайно говорил о ПСЖ, где набрали звезд, а толком ничего не выиграли до сих пор. Со звездами гораздо труднее достигнуть результатов, как бы парадоксально это ни звучало, чем без них. По качеству игры звезды индивидуально, естественно, сильнее. Но объединить звезд тем командным духом, который позволял бы говорить, что именно он стал главным для них, очень сложно. А как сделать, чтобы эта идея закрепились в их головах, — исключительно проблема тренера.

Никто не может склеить команду и при этом не обращать внимания на материальные вопросы. Не может быть командного духа без сплоченности коллектива. Единая цель, единая задача, и еще надо, чтобы каждый посвятил ей всего себя. Когда это достигнуто, тогда и возникает командный дух, который очень сложно перебороть и победить. Самое главное здесь заключается в том, что командный дух должен присутствовать всегда: и при невзгодах, и при победах. Выиграли, допустим, чемпионат, а на следующий год провал. Что происходит? А это означает, что личностный комплекс разваливает нутро команды, она уже не является единым целым.

«Лестер» выигрывает чемпионат Англии, а на следующий год улетает чуть ли не во вторую лигу. Таких примеров и в нашем футболе достаточно. Розовая победа, заряженная командным духом, не может стать постоянной, особенно когда в команде нет ярких звезд. Сплочение действует лишь на короткое время, не навсегда. Начинается раздраз.

Надо понимать, что в каждом коллективе рождается некая совокупность моментов, которые позволяют ему объединяться. Но если выбивают одного из столпов, это чревато тем, что вся конструкция может завалиться. Георгий Джикия олицетворял командный дух «Спартака». Его слушались. Он был явным лидером. При всем том, что творилось вокруг, он держал спартаковский дух. Поэтому я считаю, что Абаскаль (Гильермо Абаскаль — старший тренер «Спартака» в 2022–2024 гг. — *Ред.*) просто развеял этот дух, убрав Джикию, противопоставив легионеров нашим спортсменам. То, что этот человек цементирует коллектив, во внимание принято не было. Хотя Джикия мог сделать для «Спартака» гораздо больше, чем Абаскаль со своими перестроениями.

Сколько видных и маститых зарубежных тренеров приезжало в нашу страну на работу, я не только про гандбол говорю. Но я ни одного не помню, кто делился своими методами и тонкостями ремесла. Трефилов пишет: «Я бы, если туда поехал, то тоже бы не делился. А какой смысл делиться?»

Иностраный специалист — это два фактора. Первый для него — большие деньги, второй — только та команда, которая может достичь результата, чтобы не понижать свой уровень. Он не готов работать на будущее команды и оставить наследие, чтобы они и дальше побеждали. Зачем ему это надо? А ведь наследие предопределяет и подготовку резерва. Прежде всего, это требует много времени, порой круглосуточной работы. Кто из них будет заниматься еще и молодежью? Зачем им это надо? Мне кажется, что иностранные тренеры нужны только в тех видах, которые у нас никогда не практиковались. Но с позиции создания плеяды игроков — это вообще полный абсурд. Кто ж будет делиться своим опытом?

Смешная ремарка: Евгений Васильевич говорит, что когда он был молодым тренером, то был не то что неразговорчивый, а вообще молчал. С возрастом стал болтливый. Поскольку я на семь лет старше, то за собой тоже замечаю что-то похожее. А ведь это крайне важно в профессии тренера!

Я же в детстве был одиночка, гадкий утенок. Мой тренер, Виктор Николаевич Лундышев рано ушел из жизни, и много до чего в теннисе мне приходилось доходить самому. Еще я был, как ни странно, при всей своей скромности довольно ершистым. Отстаивал правду, за что нередко и страдал. Со временем жизнь научила меня молчать и терпеть.

Я часто попадал в различные неординарные ситуации не только в спорте, но и в жизни, и это не могло не оставить свой след. Со временем все, что происходит вокруг, анализируешь, сам того не осознавая, становишься аналитиком, появляется интуиция, и многое начина-

ешь угадывать. Становишься членом коллектива ровесников, где знаешь, как и что делать, намного лучше других. И в итоге я разговаривался. Вероятно, это общее правило для людей, изначально застенчивых. А дальше — большой опыт, миллион отношений, тысячи различных ситуаций. Все это на выходе приводит к знаниям. А знания надо передавать. Поневоле начинаешь разговаривать.

Трефилов: «Тренер обязан понимать, что он хочет, и должен уметь быть и мягким, и хитрым, и жестким, разным». Причем перед разными спортсменами. Со всеми одинаковым быть невозможно. Одинаковым должен быть порядок, а как заставить работать, надо исходить из индивидуального портрета своего ученика».

Я такой пример, как нарочито жесткий «наезд» на отдельного игрока для провокации командного духа, чтобы товарищи встали и заступились за него, не практиковал никогда. Хотя на сборах что-то похожее присутствует. Я в свое время дисквалифицировал на полгода Сергея Грузмана и Лесика, так все называли Алексея Залужного. Была у нас такая львовская группа. Все бегут кросс, а они на автобус садятся, несколько остановок проедут — и все, финиш. Помню, дождь проливной был в Сочи, в парке «Ривьера». Я всех выстроил, все мокнут под дождем, а этим «пассажирам» даю физическую нагрузку. Говорю Залужному: «Пятьдесят отжиманий». Он: «Почему так много?» Я в ответ: «Семьдесят». Так до ста двадцати дошло. Потом еще «кенгуру» (прыжки на одной ноге) включил, плюс кроссовая подготовка. На следующий день Залужный есть не мог. Руки так дрожали, что ложку до рта не мог донести.

Евгений Васильевич заявил, что он попал в тренеры из-за больного колена. Великий спортсмен и великий тренер — это, как правило, не совпадает. Это разная работа.

Из великих спортсменов маловероятно появление выдающегося тренера по двум причинам. Первая — это сильное «я». Завершив карьеру, нужно значительное время на адаптацию, чтобы «великий» понял, что теперь не все для него, а он для других.

Я уже приводил пример тренировок Кафельникова с Андреевым. Понятно, что тренер должен обладать другими качествами. А игрок-звезда, ставший тренером, этого на первом этапе просто понять не может, каким бы он ни был великим. Потому что пока он играл, все крутилось вокруг него. От этого сразу не уйти.

Еще есть и такая проблема. Ушедший из спорта игрок, яркая личность, не зная законов командной игры, не способен иметь индивидуальный подход к каждому. Это к нему был индивидуальный подход, а он с кем-нибудь имел такие отношения? Никогда. Существуют внутренние характеристики, которые ему по жизни нужно приобретать для того, чтобы стать тренером.



Если Трефилов согласился стать тренером, потому что у него колено развалилось, то я всю жизнь тренировал самого себя. Мой тренер погиб в мои двенадцать лет. Когда в институт поступил, меня не было в списках двухсот пятидесяти лучших теннисистов Советского Союза. В институте я сам с собой начал заниматься, хотя уже бросал теннис. За три года, сам себя тренируя, стал игроком сборной и седьмым в рейтинге СССР. Я интуитивно познал, что такое тренировочный процесс.

«В командных видах ведь не как у личников, — пишет Евгений Васильевич, — которые сами недоработали, сами и огребли, в команде всегда есть соблазн, что товарищи за тебя отыграют разок-другой». В командном Кубке Дэвиса нет соблазна, что за тебя отыграют. Как правило, все рвутся играть, но присутствует индивидуальная ответственность, которой многие боятся. С кем работать проще — с мужчинами или с женщинами, — я уже подробно рассказывал. Евгений Васильевич утверждает: «Надо влюбить в себя команду». Лучшего слова не подберу. Но я таким приемом никогда не пользовался. Работать с женщинами, конечно, легче. Тут и влюбленность не нужна. У женщин и без нее хватает дыр в нервной системе, я уже подчеркивал. А этим фактором, конечно, можно пользоваться в тренировочном процессе. Девочки быстрее отходят, если обиделись. А у ребят, если кто-то обиделся, это может быть надолго. Много есть и личностных факторов у девочек, которые можно использовать, что невозможно у ребят. Поэтому лучше, чтобы во главе женского коллектива был мужчина. Как правило, только женщина с мужским характером может управлять женским коллективом. Примеры Покровской и Винер это подтверждают.

Интересно, что Трефилов считает — необходимо пропустить через себя три-четыре поколения игроков, чтобы называться тренером. У меня в общей сложности их было четырнадцать. Сейчас подрастает пятнадцатое. На каком же этапе я стал чувствовать себя настоящим тренером? Наверное, года через три после начала. Я в семьдесят третьем пришел в сборную, а в семьдесят шестом уже в Индии на матче Кубка Дэвиса мы уже были единым коллективом. Но мне было легче. У меня не было молодежных, юношеских тренеров. Я сам подбирал игроков под себя. К тому же в стране теннис как вид спорта почти не существовал. Поэтому у меня был только основной состав — те, которые должны показать результат, а молодых надо было учить. Строить с нуля гораздо легче. Я сам набирал тех, кого считал лучшими. Может, поэтому с теннисом у нас все и получилось?





Психологическая устойчивость и неустойчивые снаряды **ЛЮДМИЛА ТУРИЩЕВА**

Людмила Турищева родилась 7 октября 1952 года в Грозном. Начала заниматься спортивной гимнастикой в десять лет под руководством Кима Вассермана.

Свою первую золотую олимпийскую награду Людмила выиграла в шестнадцатилетнем возрасте на Олимпийских играх в Мехико в 1968 году. Впервые абсолютной чемпионкой мира Людмила стала в 1970 году в Любляне; в 1971 году к списку побед прибавился титул абсолютной чемпионки Европы.

На своей третьей Олимпиаде в Монреале в 1976 году Турищева, капитан советской гимнастической сборной, завоевала золото в командном первенстве, две серебряные награды за выполнение вольных упражнений и опорного прыжка и бронзовую награду в личном многоборье. Сразу после завершения Олимпийских игр она ушла из большого спорта и стала тренером.

В 1986 году окончила аспирантуру в Государственном институте физической культуры имени Лесгафта (кафедра теории и методики гимнастики). В этом же году защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

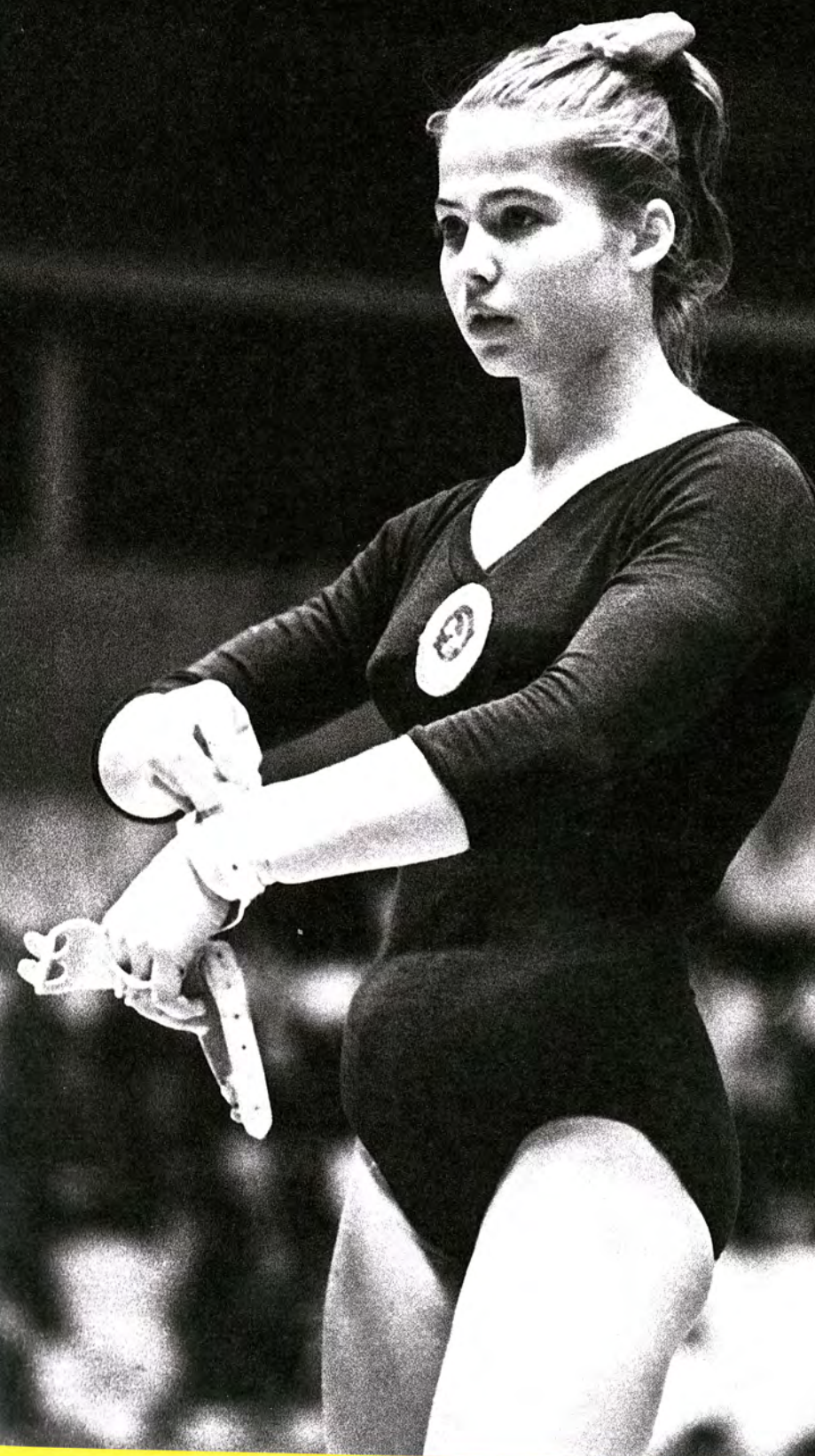
В 1980–1992 годах работала членом женского технического комитета Международной федерации гимнастики; с 1991 по 2000 год была президентом Федерации гимнастики Украины.

За свою спортивную карьеру Людмила Турищева завоевала сто тридцать семь наград различного достоинства.

В 1998 году Людмила Турищева была включена в Международный зал славы гимнастики, расположенный в американском городе Оклахома-Сити.

Первая крупная победа Турищевой состоялась в соревнованиях Кубка СССР в 1967 году. Она лидировала от начала до конца соревнований и набрала лучшую сумму в многоборье. На тот момент ей было всего пятнадцать лет.

Турищева фанатично полюбила гимнастику и всецело посвящала себя ежедневным изнурительным тренировкам. В полной мере проявились данные, которые вовремя угадал в ней первый наставник: волевой характер, старательность, аккуратность в исполнении упражнений и упорство в отработке комбинаций. Как итог — включе-



ние в состав сборной Советского Союза на XIX летние Олимпийские игры в Мексике.

И пока в мужской команде будущий двукратный чемпион Игр в Мехико Михаил Воронин разбирался с Акинори Накаямой, женская команда сборной СССР по спортивной гимнастике в составе Натальи Кучинской, Ларисы Петрик, Людмилы Турищевой, Зинаиды Ворониной, Ольги Карасевой и Любви Бурды взойшла на высшую ступень пьедестала в командном первенстве. Позади осталась крепкая команда Чехословакии во главе с Верой Чаславской, которая увезла из Мехико четыре золотых медали, но многоборье ей так и не покорилось.

Людмиле Турищевой на момент ее первой Олимпиады только-только исполнилось шестнадцать лет. Соревнования по гимнастике начались 21 октября 1968 года, а свой день рождения гимнастка отпраздновала 7 октября.

После Олимпийских игр в Мехико карьера Турищевой стремительно идет вверх. Следующий олимпийский цикл она упорно работает — и это приносит заметные плоды. 1969 год — три бронзовые медали на чемпионате Европы. Следующий год — первое золото чемпионата мира.

Всего золотых медалей в личной копилке Турищевой семь. Три из них как раз из Любляны, с чемпионата мира по спортивной гимнастике 1970 года. Золото в командном многоборье, личном и в вольных упражнениях, серебро на брусьях и бронза в опорном прыжке. Дебютный чемпионат мира принес Турищевой сразу пять медалей, титул абсолютной чемпионки мира и полную уверенность в том, что она — один из лидеров мировой гимнастики.

Перед Олимпийскими играми в Мюнхене Людмила Турищева становится абсолютной чемпионкой Европы. С чемпионата континента в Минске в 1971-м она увозит пять медалей, из них три — высшей пробы. Соревноваться за золото, конечно, приходится с партнерами по сборной СССР. А именно — с витебчанкой Тамарой Лазакович. В пяти видах они менялись местами. В индивидуальном многоборье у спортсменок — одинаковое количество баллов. Одни вдвоем поднимаются на верхнюю ступень пьедестала.

В том же году Людмила переезжает из Грозного в Ростов-на-Дону и поступает в Ростовский педагогический институт, продолжая при этом соревноваться и выступать на высочайшем уровне.

На XX Олимпийские игры в Мюнхене 1972 года Людмила Турищева приехала лидером советской сборной. На гимнастическом помосте она выигрывает две золотые медали: в командном и личном многоборье. Серебро Турищева завоевала в вольных упражнениях и бронзу в опорном прыжке.

Соревноваться опять приходится с партнерами по своей сборной. Амбициозная Ольга Корбут обходит Турищеву в вольных упражнениях. Но Турищева никому не отдает свою золотую медаль в абсолютном первенстве. В драматичной борьбе за первое место она обходит и немку Карин Янц, и Тамару Лазакович, и Ольгу Корбут.

Следующие несколько лет Людмила Турищева — безусловный лидер мировой гимнастики. Чемпионат Европы 1973 года в Лондоне расставляет точки над «i» на европейской арене. Это были ее самые лучшие выступления на чемпионате Европы. Турищева увезла в Ростов-на-Дону пять золотых медалей. Она подтвердила звание абсолютной чемпионки Европы и завоевала золото на всех четырех видах гимнастического многоборья.

Чемпионат мира 1974 года в Варне становится для Людмилы настоящим триумфом. Она завоевывает шесть медалей, из них три — золотые. В опорном прыжке она вновь уступает Ольге Корбут. О соперничестве Корбут и Турищевой было хорошо известно. Две яркие личности в национальной сборной, два больших таланта, они были непримиримыми соперницами и... поддерживали друг друга.

— Мы были единой командой и общались именно как подруги по команде. Помогали друг другу ставить мостики, приходили на выручку, если нужно что-то пришить, если кому-то плохо... Могли что-то посоветовать... Проблем не было, — говорит Людмила Турищева.

Чемпионат мира 1974 года стал для Людмилы Турищевой последним — век спортсмена, даже самого талантливого, до обидного короток. Любой вид спорта развивается, растет конкуренция. В сборной СССР по спортивной гимнастике появились молодые талантливые спортсменки — Нелли Ким, Эльвира Саади, Мария Филатова. На мировой арене румынка Надя Комэнеч творила что-то невообразимое. Впереди для Турищевой были заключительные, третьи Олимпийские игры в канадском Монреале.

В 1975 году Международная федерация гимнастики организовала Кубок мира. Первый розыгрыш состоялся в Лондоне. На легендарном стадионе «Уэмбли» соревновались сильнейшие, проверяя свои силы перед Олимпийскими играми. Турнир, вероятно, так и остался бы в памяти многих как еще одно соревнование, где сборная СССР тотально доминировала, выиграв восемь золотых медалей. На счету Турищевой — пять золотых. Абсолютный успех.

Но тот Кубок мира запомнился не очередным триумфом советской спортивной гимнастики, к этому положению в спортивном мире тогда привыкли. Закончиться дебютный турнир мог совсем плохо, попросту трагически. Теперь, благодаря интернету, каждый может отыскать в сети кадры, от которых и поныне стынет кровь в жилах.

Турищева выполняла упражнение на разновысоких брусьях. Когда упражнение приближалось к концу, она почувствовала, что конструкция снаряда не держится, но довела упражнение до конца. Сразу же после соскока конструкция брусьев за ее спиной развалилась на глазах онемевших от страха зрителей.

Знаменитая спортсменка вспоминала:

— Я была готова к серьезной борьбе, и меня ничего не могло напугать, даже падение брусьев. Хотя видеозапись, просмотренная вечером после финала соревнований, ужаснула... Что такое брусья? Две жердочки и станины, растянутые на четыре троса с каждой стороны. И если один, как в моем случае, соскакивает (там крючок в полу разогнулся) — вся конструкция рушится. Трос отскочил, и конструкция подо мной зашевелилась. В конце упражнения, когда выполнить осталось несколько элементов, чувствую: что-то с брусьями происходит неладное. «Что же делать?» — мелькнула мысль. Но в голове заложена программа — ты работаешь, как автомат, и понимаешь: нужно все довести до конца и соскочить с брусьев. Слава богу, я это сделать успела. Исполнила оборот на нижней жерди, усилием мышц живота оттолкнулась от брусьев и сделала так называемый срыв. Выполняя этот элемент, я, наверное, отбросила брусья назад, а сама вылетела слегка вперед. При этом, поскольку натяжение было уже недостаточным, не смогла выполнить запланированный поворот на триста шестьдесят градусов, просто сделала, как мы говорим, прямой соскок...

Стоя спиной к брусьям, она поняла, что конструкция рухнула на пол. Людмила даже не обернулась. На фотографиях эпизода запечатлена незабываемая картина: груда из того, что только что было громоздким спортивным снарядом, на полу и... улыбающаяся судьям и трибунам Турищева. Как будто ничего и не произошло, как будто упавшие брусья — лишь небольшая проблема, даже недостойная того, чтобы бросить на нее взгляд.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА Низкая психологическая устойчивость вполне может сопутствовать высокому спортивному мастерству. Атлет готов выполнить программу безошибочно, на высоком уровне — но только в психологически комфортных условиях. В полной тишине, при своих болельщиках, когда не давит значимость результата, например на тренировочной прикидке. Помнится, в женской гимнастической сборной отметили рост числа падений с бревна в ходе соревнований. Оказывается, когда одновременно выступают несколько гимнасток, могут не вовремя зазвучать объявления ведущего или аплодисменты — и тем «сбить» спортсменку с бревна. Тогда на тренировках

стали включать запись соревновательного шума, готовя психику к дополнительному стрессу — и падать с бревна стали реже. Так что повысить базовый уровень психической устойчивости в принципе возможно. До определенного среднего уровня.

Людмила Турищева в описанном случае проявила высочайшую психологическую устойчивость, способность к выполнению программы на фоне нового неожиданного стрессора, угрожающего здоровью. Аналогичным высочайшим уровнем психологической устойчивости обладали знаменитые фигуристы Роднина и Зайцев, прокатавшие часть своей программы без музыки. И футболист Николай Тищенко, сыгравший матч полуфинала Олимпиады с переломом ключицы. Такой уровень устойчивости натренировать можно едва ли, это врожденное. Характер чемпионов.

Абсолютное бесстрашие, выдержка, хладнокровие Турищевой в том случае поражают по сей день. В итоге Людмила Турищева обошла тогда в многоборье Ольгу Корбут, а затем выиграла все золото на отдельных снарядах.

На свои третьи, последние Олимпийские игры 1976 года в Монреале двадцатичетырехлетняя Людмила Турищева ехала капитаном сборной СССР. В соперницах — румынская гимнастка-уникум Надя Команеч, амбициозные Нелли Ким и Ольга Корбут. Несмотря на жесточайшую конкуренцию, Людмила Турищева ставит яркую точку в своей карьере: золото в командном первенстве, две серебряные награды за выполнение вольных упражнений и опорного прыжка и бронза в личном многоборье.

На награждении глаза Турищевой блестят. Прощание со спортом — это всегда тяжело, какой бы выдержкой ни обладал чемпион. С момента победы юной гимнастки на Кубке СССР в 1967 году до четвертого золота Олимпийских игр знаменитой на весь мир Людмилы Турищевой прошло девять лет.

Игры в Канаде, последние для нее как для спортсменки, подарили Турищевой еще одно яркое событие. В порядке поощрения Людмилу оставили в Олимпийской деревне до закрытия, нагрузив общественными делами по комсомольской линии. В один из финальных дней соревнований она встретила в расположении советской делегации Валерия Борзова. В то время он был уже легендарным атлетом. Борзов — первый и единственный советский спринтер, который завоевал золото Олимпийских игр на дистанциях сто и двести метров. Обстоятельства его пребывания в Монреале были довольно необычными: ввиду угрозы покушения он был вынужден перемещаться с охраной.

После той короткой встречи Борзов пригласил Людмилу в кино. Валерий вел себя скромно, настойчивых знаков внимания не оказывал, но номер телефона попросил. Позже он признавался, что обратить внимание на «серьезную незамужнюю девушку» ему, холостяку, посоветовал тренер Турищевой. Позвонил Валерий Людмиле уже после Олимпиады, а в декабре 1977 года звездная пара сыграла свадьбу.

Позднее семья обосновалась в Киеве. Дочь Людмилы и Валерия с детства занималась спортом — гимнастикой и легкой атлетикой, в одиннадцать лет выполнив норматив мастера спорта по бегу. Впрочем, по стопам великих родителей Татьяна Борзова не пошла. Она окончила университет дизайна, стала модельером одежды. В настоящее время живет с мужем в канадском Торонто и воспитывает троих сыновей.

Шамиль Тарпищев:

В 1994 году мы с Валерием Борзовым одновременно вошли в состав МОК. Быстро сдружились и повсюду ходили вместе. Каждую сессию мы почти не расставались. Валерий познакомил меня со своей женой, знаменитой гимнасткой Людмилой Турищевой. У нас всегда было много тем для разговоров: конечно, о спорте, да и о личных делах. Людмила мне рассказывала, что их дочка Татьяна и ее муж-пловец в Торонто создали что-то вроде спортивной академии.

Готовя книгу о роли психологии в спорте, я просто не имел права обойти стороной историю этой удивительной женщины, известной всему миру.

Переходя к воспоминаниям Турищевой, которые, кстати, я сам записал в олимпийском Париже, хочу напомнить о некоторых вехах ее спортивной биографии. Так будет понятнее, откуда такой характер.

Людмила родилась и выросла в городе Грозном. Семья Турищевых была самой обыкновенной. Отец — шофер-крановщик, мать — домохозяйка. Людмила, как и многие ее сверстницы, занималась сначала бальными танцами в скромном танцевальном кружке. Спустя несколько лет активную девочку заметил на уроке физкультуры тренер по спортивной гимнастике Ким Вассерман.

Будущий тренер олимпийской сборной команды СССР по спортивной гимнастике сразу оценил в девочке черты перспективной ученицы и пригласил на «настоящие» тренировки. Впрочем, они не очень понравились юной спортсменке. По рассказам Людмилы, Вассерман даже несколько раз ходил к Турищевым домой и уговаривал родителей и саму Людмилу продолжать

заниматься. В итоге девушка два года совмещала занятия в общеобразовательной и спортивной школах. Первую, кстати, она окончила с золотой медалью.

В 1964 году будущая звезда спортивной гимнастики перешла к другому тренеру — Владиславу Степановичу Растороцкому.

Турищева оказалась исключительно работоспособной и терпеливой ученицей. Как говорила Людмила, Растороцкий был тогда для своих учениц и тренером, и вторым отцом, и педагогом, и психологом.

Владислав Степанович даже посоветовал родителям Турищевой сделать для тренировок домашнее бревно. Отец будущей чемпионки — Иван Прохорович — соорудил укороченную копию снаряда. Каждый день, вернувшись с очередной тренировки, Людмила стояла на нем, отрабатывая повороты и «ласточки».

Владислав Растороцкий следил за всеми сторонами жизни своих подопечных, давал, например, рекомендации и по питанию. «Чтобы мне не набирать лишний вес, — вспоминает Людмила, — он советовал завести посуду разного объема, начиная с крохотной, есть-пить из нее и не просить добавки».

Людмила — человек необыкновенно трудолюбивый, и успех не заставил себя ждать. На Олимпиаде-1972 в Мюнхене Турищевой не было равных: она победила практически во всех соревнованиях. Недотянула до золотой медали Людмила лишь в вольных упражнениях и опорном прыжке.

При этом опасалась негативной реакции со стороны советских властей.

— Нас заряжали пропагандой, примерами военных лет. В Мюнхене каждому члену советской команды твердили: «Это логово фашистского зверя, которого мы победили. Нет права уступить». Атмосфера нагнеталась так, что выступать было невероятно морально тяжело. И если спортсмен получал не золото, а серебро, то, когда он приезжал домой, его даже не поздравляли. К тем, кто «не выполнил план по медалям», относились с неким налетом пренебрежения», — говорит Людмила.

Через три года после триумфа в Мюнхене гимнастка столкнулась с большими трудностями: она повредила позвоночник.

Не бывает спортсменов, которые прошли большой карьерный путь и обошлись без травм. Травмы — естественные спутники спортсменов. Но травмы во многом зависят и от работы тренера. Если он знающий специалист, тогда потери минимизируются.

— В шестьдесят третьем году я начала занятия гимнастикой, а уже в шестьдесят пятом сломала руку, и дальше по мелочи. А в конце карьеры в семьдесят четвертом году начали преследовать серьезные проблемы. На чемпионате мира в Болгарии была

обнаружена трещина в позвоночнике. К счастью, без смещения. Я попала в период щадящего трехмесячного режима без гимнастики. Соответственно, набрала до пятнадцати килограммов лишнего веса, который полагалось скинуть за три месяца. Надо было заняться питанием. И перед чемпионатом Европы 1975 года у меня начался жесткий режим. Естественно, при таком ограничении питания организм слабеет.

В конце семьдесят четвертого года у меня даже появились мысли — может, вообще остановиться? И пресса писала: «ей двадцать четыре года, пора уходить, для гимнастики это старость». Тем не менее я продолжила титаническую работу по сбросу веса. Целлофаном обернуто тело. Воду пьешь, вес опять растет. Сауна. Ночью снится горный ручей, я пью из него воду и не могу напиться. Пить можно, но в дозированном формате. Когда пьешь, сразу хочется есть. Поэтому сложно найти тот оптимальный режим, который мог позволять худеть и не терять силы. Встаю в 5.15. В 6.00 уже тренировка в зале. Мой рацион: утром кусок сыра и чашечка кофе. Еда, дозированная по мензуркам и по минутам. Если хотелось пирожное, делила его на маленькие кусочки и растягивала трапезу на целый день. В конце марта была уже в форме: 52–53 килограмма, пока не идеальной. Идеальный вес — 50.

Все это говорит о ее силе воли — скинуть десять килограммов за два месяца, и при этом еще и тренироваться!

— На Европу впервые приехала румынка Комэнеч, была и Ольга Корбут — главные соперницы. Я получила на брусках 9,3 (такой плохой для меня оценки я никогда не получала) и заняла общее четвертое место. Комэнеч, кроме вольных, выиграла все первые места. Пресса меня чихвостила. За весь турнир — одна бронза.

А у меня в голове сидело одно: после семьдесят второго года мы с Растороцким договорились, что я буду готовиться к следующей Олимпиаде. Плевать на все эти разговоры, не обращать ни на что внимания и делать свое дело. И уже к осени, к Кубку мира в Лондоне, я набрала форму. Комэнеч в Лондон не приехала, а Корбут психологически не выдержала со мной борьбу. Не выдержала уже на первом упражнении, на брусках. Мы с ней все время переглядывались. Корбут отводила взгляд. Я выиграла эти «гляделки», это уже была микропобеда. У спортсменов принято любыми действиями — видом, словами, взглядом — показывать свое превосходство. Когда Ольга вышла на прыжок, я уже знала, она прыжок не сделает. Корбут разбежалась и... пробежала мимо снаряда.

К брускам у меня была полная готовность. Я себе сказала: или я, или

они. Вдох, выдох и вперед. Ближе к концу возникло ощущение, что брусья плывут. Получился срыв с нижней жерди с поворотом на триста шестьдесят градусов. Я вынуждена была исполнить простой соскок, слегка согнув ноги.

А в это время за спиной гимнастки рухнули брусья...

— Я уже выполнила половину композиции, когда вдруг услышала незнакомый тихий скрип. Чувствую, что с брусьями что-то неладно: они не пружинили, как обычно, а двигались в такт моим движениям. Когда я пошла на соскок, снаряд и вовсе стал неуправляемым.

Исполнила оборот на нижней жерди, усилием мышц живота оттолкнулась от брусьев. Выполняя этот элемент, я, наверное, отбросила брусья назад, а сама вылетела слегка вперед. При этом, поскольку натяжение было уже недостаточным, не смогла выполнить запланированный поворот на триста шестьдесят градусов, просто сделала, как мы говорим, прямой соскок или срыв...

Конечно, зал ахнул. Что творилось со зрителями, не описать.

На рухнувшие брусья я даже не оглядывалась, ведь меня волновала оценка. У меня не было права подвести ни себя, ни страну. Сказалась подготовка, доведенная до автоматизма. Что произошло бы, упали брусья на меня во время исполнения упражнения? Придавило бы жердочкой или железной станиной, но я не хочу об этом думать. Я была готова к серьезной борьбе, меня ничто не могло напугать, но, признаюсь, я ужаснулась, когда после финала соревнований посмотрела видеозапись инцидента.

— Я была готова повторить выход к брусьям, но, когда выставили оценку 9,8, тренеры не стали подавать протест. Я выполнила главную задачу — попасть в шестерку и выступить на Олимпиаде в Монреале, — вспоминает Людмила.

Весь «Уэмбли», вся телевизионная аудитория наблюдали за доминированием Турищевой. Тогда Людмила сорвала полный банк — пять золотых наград из пяти.

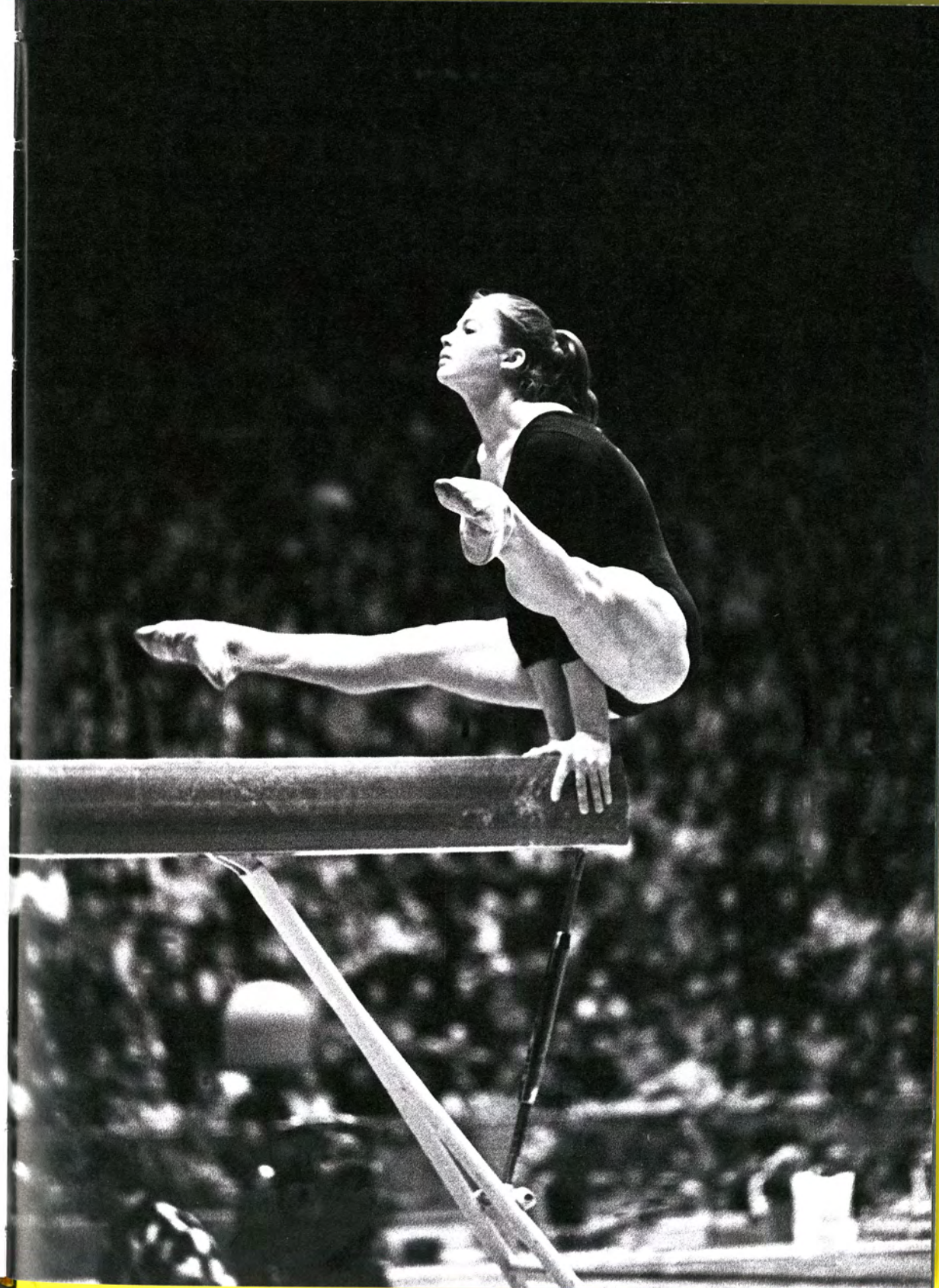
Этот эпизод, случившийся 27 октября 1975 года в Лондоне на «Уэмбли», вошел в историю как один из самых ярких примеров психологической устойчивости в спорте. В 2012 году к Олимпиаде в Лондоне именем Турищевой назовут одну из станций метрополитена.

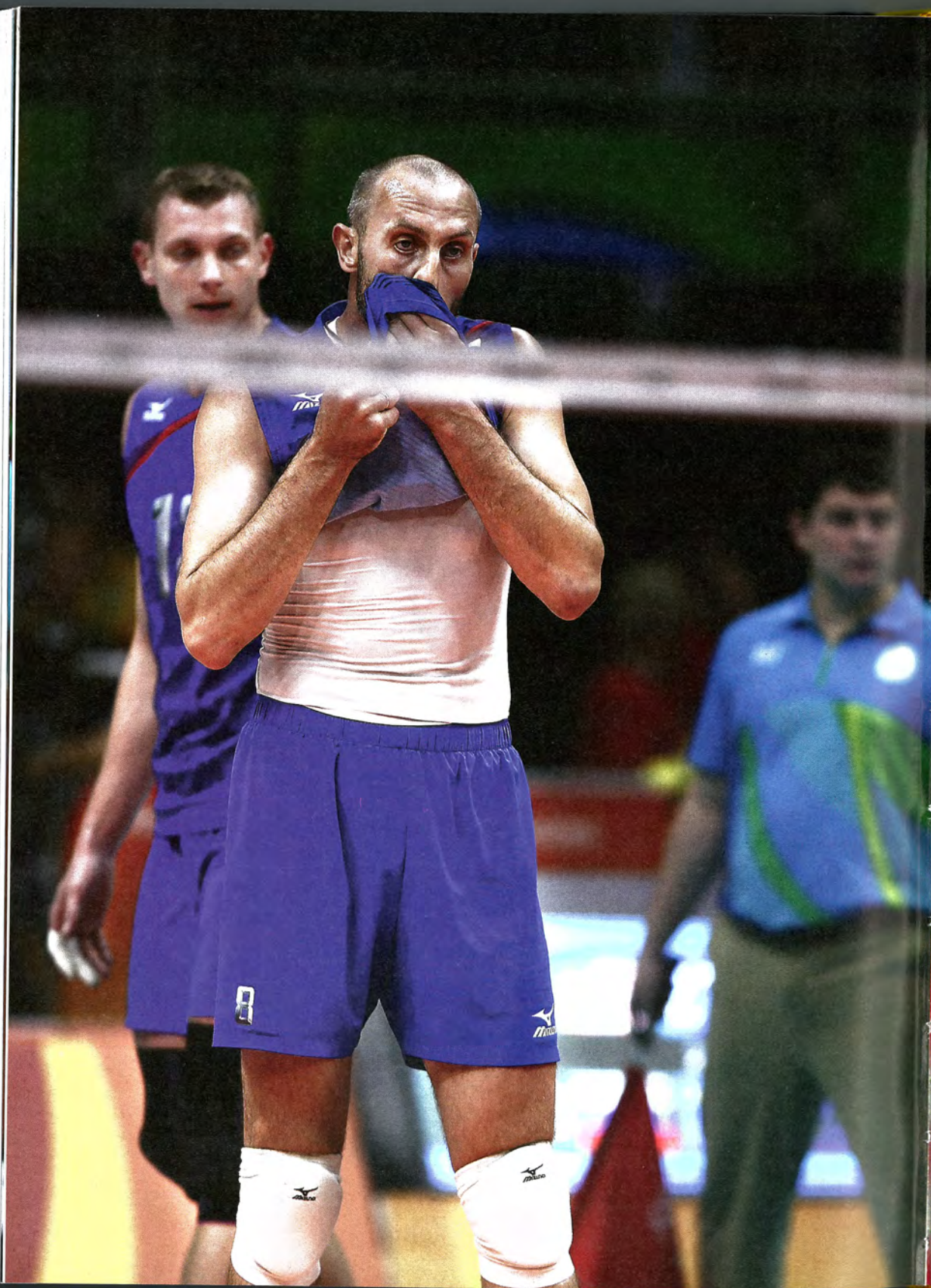
Олимпийский цикл 1972–1976 был, наверное, самым сложным периодом в жизни Турищевой. Но тогда она выполнила обещание, данное тренеру. Не могла подвести его, Советский Союз и всех, кто в нее верил. Как она мне говорила: «Я сразу с облегчением себе сказала: все закончилось». Сказала с чувством исполненного долга.

После многих лет нашего знакомства я, конечно, могу описать психологический портрет Людмилы Турищевой. Прежде всего, трудолюбивая и пунктуальная. Если она сказала «да», она все сделает от начала и до конца. Владеет анализом. Умеет за собой наблюдать со стороны. Тщательность в работе, несмотря на любые трудности. Умение наблюдать за собой автоматом переключилось в умение наблюдать за учениками. Отмечу, что ее требовательность никогда не перерастала в конфронтацию с ними. А это уникальное качество для тренера.

Убежден, что великая Турищева разделяет мой неизменный девиз: «Мы обречены на успех».

И в заключение. Зима 2010 года. Канада. Олимпийский Ванкувер. Гостиница для членов МОК. Дочь Валерия и Людмилы приехала с мужем и маленьким ребенком из Торонто в гости к родителям. В боковом холле отеля мы стоим кружком, а в середине под наши жидкие аплодисменты вертится, танцует ребенок лет четырех. Все умиляются. Только у Турищевой — строгий взгляд чуть исподлобья (его отлично помнят все, кто в те годы смотрел по телевидению гимнастику). «Носочек, тяни носочек!» — велит бабушка, которая полгода не видела внука. Вот это характер!





TOKYO 2020



Научно-популярное издание

12+

Тарпищев Шамиль Анвярович
УЖАСНЫЕ ПОБЕДЫ И ВЕЛИКИЕ ПОРАЖЕНИЯ
Секреты спортивной психологии

Формат 162×225
Бумага мелованная
Печать офсетная
Тираж 9200
Заказ № 7253

ИЗДАТЕЛЬСТВО КВАНТ

107045, Москва, Луков переулок, дом 4
+7 909 669 40 08
www.quantpublish.ru



9 785716 414778

