

# Канадская Гребля – летнее наследие зимнего Олимпийского Ванкувера

© 2011 Валерий Клешнев

Над Канадой небо сине,  
Меж берёз дожди косые...  
Хоть похоже на Россию,  
Только всё же - не Россия.

Александр Городницкий, 1963

Канадская гребля сейчас занимает седьмую строчку в мировой таблице о рангах, сразу после американцев, но перед итальянцами и французами. На прошлогоднем чемпионате мира в Карапиро канадцы выиграли две медали: золотую в женской двойке парной легкого веса и серебряную – в женской восьмерке. Еще одно золото канадцы выиграли в адаптивной четверке. А вообще, эта страна знаменита своей мужской распашной греблей и не раз добивалась успехов под руководством выдающегося тренера Майка Спраклена, который в 1980-х тренировал великого Стива Редгрейва в Британии, а затем стал канадцем. Последний большой успех был на Олимпиаде-2008 в Пекине, где канадская мужская восьмерка выиграла золотые медали. Поэтому, я не мог не принять предложение руководителя канадской сборной команды Питера Куксона приехать в Ванкувер, чтобы выступить на ежегодной конференции, а также поработать с местными тренерами и научными сотрудниками.

Это - мой второй визит в Канаду, а первый был более чем 35 лет назад, когда шестнадцатилетним подростком я впервые выехал за границу, и сразу за океан, и сразу мы стали чемпионами мира среди юниоров в четверке парной. Конечно, ничего не помню с тех пор, да и видели мы тогда немного: предолимпийский гребной канал в Монреале, аэропорт-гостиницу, да дешевые магазины, где покупали дефицитные тогда в Союзе джинсы и магнитофоны. От той поездки остались хорошие воспоминания, да и в этот раз все прошло как-то удобно и непринужденно. И конечно, интересы сейчас совсем другие.

Перелет Лондон – Ванкувер занимает около 10 часов и почти все это время я провел за компьютером, благо теперь в самолетах есть электрические розетки, и емкость батареи не ограничивает времени работы. Вообще, в самолетах удобно работать: ничто не отвлекает, нет ни телефона, ни интернета (пока еще) и я так пролетел большинство из своих 190 тысяч километров в прошлом году. Правда, прилетаешь выжатый, как лимон, но оно бывает и к лучшему, когда нужно быстро приспособиться к 8-часовой разнице во времени, спишь потом, как убитый.

В аэропорту Ванкувера иммиграционный офицер на мое приветственное «Хэллоу» ответил: «Бонжур», сразу дав понять, что это – Канада, а не какая-нибудь там, америка. Затем, маленький местный самолет всего за 15 минут доставил меня в столицу провинции Британская Колумбия небольшой город Виктория, который находится на острове Ванкувер и отделен 60 км проливом от одноименного миллионного города. Сам этот гористый остров, размером чуть побольше Сицилии и чуть поменьше Тайваня простирается почти на 500 км в длину и на 80 км в ширину, покрыт уникальными хвойно-лиственными джунглями и имеет удивительно красивые пейзажи.

Виктория является одним из двух главных центров подготовки канадской сборной команды по гребле и здесь находится ее центральный оффис. Здесь готовится мужская распашная группа с Майком Спракленом во главе. Второй центр - город Лондон провинции Онтарио, где под руководством другого знаменитого тренера, Эла Морроу, готовятся женщины и легковесы. Между прочим расстояние между этими двумя центрами составляет более 4 тыс км и три часовых пояса, это - как от Москвы до Новосибирска. А есть еще Нова-Скошиа и Ньюфаундленд, еще 2 тыс. км на восток, это уже будет примерно, как наш Иркутск и Чита. И – ничего, канадцы не жалуются, исправно гоняют в такую даль прицепы с лодками и чувствуют себя единой командой. С каждым из этих центров работают подразделения системы спортивной науки, в Виктории это называется Тихоокеанский Институт Спортивного Совершенства (PISE - Pacific Institute for Sport Excellence). А

управляет и финансирует всю национальную систему элитного спорта государственная организация с претенциозным названием «Владей Пьедесталом» (Own The Podium, ОТР), которая и привела канадскую команды к оглушительному успеху, 15 золотых медалей, на прошлогодней зимней Олимпиаде у себя дома в Ванкувере.

Греблей в Виктории можно заниматься круглый год, в отличие от восточных провинций, где в январе стоят морозы под  $-15^{\circ}$ , а лед на озерах обычно тает лишь к марту. Климат на острове – влажный морской, очень похожий на британский, поскольку широта примерно та же. Снег выпадает раз в год, полежит день-два и быстро тает под дождем. Летом здесь не жарко, а в океане могут купаться лишь моржи: температура его держится на постоянном уровне  $4-5^{\circ}$  зимой и летом. Это вызвано мощным северо-тихоокеанским течением, которое упирается здесь в материк и раздваивается на два потока: северный к Аляске и южный – к Калифорнии. Мягкий климат острова дополняется налаженной и комфортной инфраструктурой, напоминающей мне Австралию, поэтому, жить здесь – неплохо, хотя и недешево.

Как это часто бывает, слабые стороны канадской гребли, суть продолжение ее сильных сторон: 77-летний Майк Спраклен не проявляет особого интереса к спортивной науке, как говорится, «добра от добра не ищет», что, в общем-то и естественно в его возрасте. Он полагается на большие нагрузки, дисциплину и принцип «выживает сильнейший». Иногда это приносит успех, иногда случаются провалы, но сейчас его система вызывает все больше нареканий в стране, поскольку не способствует профессиональному росту молодых тренеров, страдает мотивация спортсменов и часто теряются потенциально сильные гребцы. Поэтому, с Майком мы ограничились лишь коротким разговором на общие темы, а всю работу проводили с его тренером-ассистентом Терри Полом, который был рулевым в восьмерке, завоевавшей Олимпийское золото в Барселоне-1992. Присутствовали, также, тренеры резерва сборной команды и научные сотрудники, местные и из Онтарио. Последние были представлены Уиллом Джорджем – славным малым, которого я еще в 2006 году принимал на работу в Английский Институт Спорта. В понедельник начали с обзорной лекции и настройки лодки, затем поработали с одиночкой на городском озере Элк, а в среду поехали чуть подальше, на озеро Шонигэн, работать с двойкой парной легковесов. В четверг утром прошло обсуждение результатов и на пароме мы переправились в материковый Ванкувер, что заняло около полутора часов, плюс три часа ожидания парома.

Ежегодная конференция Канадской федерации гребли (RCA, Rowing Canada Aviron) представляет собой достаточно грандиозное событие. И по программе и по количеству участников это мероприятие намного превосходит международную тренерскую конференцию ФИСА, в которой я поучаствовал буквально накануне своего визита в Канаду. Заседания идут в 3-4 потока: для клубных тренеров, элитных, судей, по адаптивной гребле и т.п., и вся конференция занимает четыре дня, только два из которых я посетил в пятницу и субботу. Я сделал два полуторачасовых доклада: для клубных и для элитных тренеров. Перед первым из них, главный тренер женской сборной Эл Морроу представил меня следующим образом: «Валерий – один из тех, о ком Фолькер Нольте отзывается положительно. Я знаю, как немного есть на свете людей о которых он говорит хорошо, поэтому, наверное, Валерий, действительно что-то знает». Я постарался оправдать доверие своего уважаемого коллеги, но не стал копировать его западный непринужденный стиль, с обсуждением в командах и прочими фривольностями. Следуя нашей классической школе, я постарался засадить столько информации в головы слушателей, сколько получится, пусть потом сами разбираются, что к чему и какое зачем. Несмотря на это, мои выступления получили очень хорошую оценку.

В субботу вечером был торжественный банкет: мероприятие, которое я мечтаю когда-нибудь увидеть в нашей отечественной гребле. Было человек 300: начиная от совсем молодых гребцов, победителей юношеских регат, опытные спортсмены и ветераны, клубные тренеры и тренеры сборной, судьи и научные сотрудники, администраторы и руководители на уровне провинций и страны, все чувствовали себя, как одна семья. Это – несмотря на официальное двуязычие страны, где отношения между ее большей англоязычной и меньшей франкоязычной частями далеко не всегда простые.

На банкете я сидел за одним столом с президентом федерации гребли Канады Майком Мёрфи и президентом федерации гребли провинции Британская Колумбия Дэбби Сэйдж, которые немного рассказали мне про канадскую греблю. Два основных ее региона – провинции Онтарио и Британская Колумбия, в первом насчитывается около 80 клубов и зарегистрировано 5 тыс. гребцов, а во втором – 42 клуба и 2,5 тыс. спортсменов. Греблей занимаются и в других восьми провинциях, за исключением трех северных территорий, а всего в Канаде работает около 200 клубов и в них зарегистрировано 15 тыс. гребцов. Более половины гребцов составляют студенты университетов, как и во всех англоязычных странах. Сейчас в стране развивается мощная программа совершенствования системы подготовки элитных гребцов. Более 20 профессиональных «тренеров развития» работают «на полную ставку» (full-time development coach), которые проводят поиск талантливых молодых спортсменов в клубах и их эффективную трансформацию в профессионалов. При этом многое позаимствовано из британской модели (программа World Class Start), а также у австралийцев. Поэтому, в ближайшие годы от канадской гребли можно ожидать очень многого.

Ведущим на банкете был президент федерации гребли Квебека, франкоязычной провинции – очень талантливый комик и пародист, который некоторым нашим унылым юмористам даст сто очков вперед. Гвоздем программы, смыслом всего этого банкета, было вручение знаков отличия тем, кто хорошо поработал за прошедший год: это были и молодые гребцы, и чемпионы мира, и тренеры, и научные сотрудники, и просто общественники, которые собрали некоторые средства на развитие гребли в своем округе. Закончился банкет благотворительным аукционом: разыгрывались одиночка Hudson и гребной эргометр Concept2, средства от продажи которых шли на развитие гребли в каких-то округах. Цена эргометра увеличилась сразу раза в два, когда ведущий сообщил, что Фолькер Нольте накануне использовал его для тренировки и окропил своим потом, а также обещал оставить на нем свой автограф.

В воскресенье утром я ехал в аэропорт. Стояла прекрасная солнечная погода, над городом, над рекой Фрейзер возвышались вдали снеговые шапки гор, где всего год назад прошла зимняя Олимпиада, такая удачная для канадцев. В следующем году они всерьез намереваются подтвердить свой успех на летней Олимпиаде-2012 в Лондоне.



1. Озеро Елк находится совсем рядом со спальными районами Виктории, в паре километров от центра города, поэтому является основным местом массовой гребли. Городской гребной клуб (так и называется Victoria City Rowing Club, <http://www.vcrc.bc.ca> ) не имеет изысканной архитектуры, все очень просто и, по-видимому, недорого. Однако, есть все для полноценных занятий и общения: просторные эллинги с неплохими лодками, зал штанги, раздевалки и уютная кают-компания. Акватория небольшая, всего 3 км, но вполне достаточна для новичков и ветеранов, есть и стандартная гоночная дистанция.



2. Окружающая Викторию природа удивительно красива – это смешанные хвойно-лиственные джунгли, «дождевой лес» (rainforest). Здесь знакомые нам ели, сосны, березы и клены соседствуют с экзотическими южными пальмами и лианами. Здесь растут тысячелетние деревья высотой с небоскреб и до 10м в обхвате. Все это завалено упавшими деревьями, перепутано и покрыто зеленым мхом, так что некоторые места очень подходят для съемок фильмов про Харри Поттера или Бабу-Ягу. Чуть подалее за городом во множестве водятся медведи и рыси, последние могут быть опасны для человека.



3. Это озеро Шонигэн длиной 7 км находится в получасе езды от центра Виктории и является основным местом тренировок мужской сборной Канады. Именно здесь под руководством Майка Спраклена готовилась знаменитая восьмерка к своей победе на Пекинской Олимпиаде-2008. Точнее, было две восьмерки, которые постоянно шли бок-о-бок, спортсмены тасовались из одной в другую и, в итоге, те, кто выжил, стали Олимпийскими чемпионами. Погода – просто прекрасная для гребли: 8 градусов тепла, солнце в дымке и абсолютный штиль, и это – в конце января!



4. Для выхода на воду мужская сборная использует гребной клуб местной женской гимназии, небольшой, но имеющий все необходимое и изящно вписанный в окружающий озеро ландшафт с многочисленными дачными коттеджами.



5. Перед зданием Тихоокеанского Института Спортивного Совершенства в Виктории (PISE - Pacific Institute for Sport Excellence) стоит «высокогорный прицеп», в котором оборудовано герметичное помещение с аппаратурой для изменения содержания кислорода в воздухе. Таким образом, в любом месте на тренировочных сборах можно создавать условия высокогорья, в которых спортсмены тренируются и/или живут, в зависимости от выбранной методики подготовки.



6. Лаборатория в здании PISE светла и просторна, имеет все необходимое для работы, хоть институт молод, создан в 2006 г. (<http://www.piseworld.com>) Сотрудники также молоды и полны энтузиазма, подключили компьютер к гребному тренажеру и разбираются с программой анализа параметров каждого гребка.



7. В пятницу вечером участников конференции принимал гребной клуб имени Джона Леки в Ванкувере, который находится буквально в двух шагах от Олимпийского конькобежного овала. Клуб принадлежит университету провинции Британская Колумбия и имеет уникальную конструкцию: это два двухэтажных бетонных модуля, плавающих в водах реки Фрейзер. Поскольку приливы здесь бывают до шести метров, вся конструкция перемещается вверх-вниз вместе с уровнем воды и удерживается на месте резиновыми ползунками, которые скользят по огромным стальным столбам. С берегом это здание-корабль соединяется перекидными мостками.



8. На первом этаже гребного клуба Джона Леки находятся эллинги, а на втором – офисы, зал силовой подготовки и просторная кают-компания, которую часто арендуют, как банкетный зал для частых или корпоративных мероприятий. Есть также просторная бетонная «набережная», которая всегда находится на постоянном уровне от воды и, поэтому, очень удобна для выхода лодок на тренировку. Клуб имеет более чем 80-летнюю историю, а это здание было построено в 2006 г. и стоило около 6 млн. долл., собранных сообществом выпускников университета (<http://www.ubcboathouse.com>).



9. На ежегодной конференции Канадской федерации гребли времени не теряют даже на ланч: под звон ножей и вилок докладчик рассказывает об успехах организации адаптивной гребли в Канаде. (<http://www.rowingcanada.org/coaching/conference> )



10. Выступает ведущий биомеханик гребли в мире профессор Фолькер Нольте. Урожденный западный немец, Фолькер прославился тем, что в начале 1980-х усовершенствовал вместе с Емпахером подвижные уключины, которые затем были успешно запрещены ФИСА. Сейчас Фолькер живет в Канаде, в городе Лондон провинции Онтарио, работает в местном университете и тренирует университетских гребцов. В 2009 г. его команда выиграла Хенлейскую регату в своей подгруппе. В 2004 г. он был редактором популярной книги «Греби Быстрее» (Rowing Faster), где я написал одну главу, а летом этого года выйдет второе издание, где будет уже две моих главы.



11. Фуршет перед заключительным банкетом конференции. Два ведущих биомеханика гребли похожи друг на друга цветом рубашек, малым количеством волос на голове, а также тем, что оба живут в Лондонах, один в британском, а другой – в канадском. Однако, есть и некоторые различия, кто найдет больше?



12. Руководитель канадской национальной команды по гребле (performance director) Питер Куксон награждает чемпионку мира прошлого 2010 г. в двойке парной легкого веса Линдси Дженнрич и Трейси Камерон, а также их тренера Эла Морроу.