

Новые откровения маэстро гребли

© 2010 Валерий Клешнев

В этом году я уже в третий раз посещаю Китай: был в апреле, в июле-августе и вот теперь, в конце ноября. В этот раз всю неделю провел с Вуганге, небольшом городе в центральной провинции Хенан, где уже был в прошлый приезд. Команда этой провинции – небольшая по сравнению с южным Гуандонгом: здесь готовятся всего около двадцати мужчин-распашников и десяток женщин-парниц, но среди последних есть Жанг Син-юн, одна из лучших одиночниц мира. Подготовка этой небольшой команды организована очень серьезно: с ней работает научная бригада из Пекинского университета Чинхуа, в которую входят физиолог, психолог, специалист по питанию, биомеханик, которого мне и пришлось обучать премудростям своей науки. В декабре команда едет на сбор по ОФП в США, где в Финиксе, Аризона с ней будут работать лучшие в мире специалисты по силовой подготовке (Strength and Conditioning).

Мне было особенно интересно приехать в этот раз, поскольку я знал что буду работать вместе с Джианни Постиглионе, который уже помогал Жанг (он ее называет Шуньи) в 2002-3 годах, когда та занимала 4-5 места на чемпионате мира. В эту неделю мы славно поработали вместе с Джиани, а также хорошо отдохнули, спасибо гостеприимным китайским товарищам. Много говорили о том, о чем он, как и я, думаем постоянно – о гребле и с удовольствием находили совпадение наших мнений.

Когда много думаешь о чем-то, думаешь постоянно, через какое-то время приходит просветление, осознание сути того или иного явления. Тогда можно объяснить это ясно и понятно, что Джианни и делал всю неделю с присутствием только ему обаянием. Вот некоторые из новых откровений маэстро гребли, как я их запомнил, дополненные моими собственными размышлениями, поскольку мысли у нас очень созвучны.

Груз победы

-- Мне легко работать в Греции, поскольку у тамошних тренеров не было особых заслуг, не было «груза побед», и они беспрекословно выполняют то, что я им говорю. Проблема больших стран, например Германии, в том, что там слишком много заслуженных тренеров. Попробуй сказать такому: «Делай это так и не иначе», а он тебе обязательно ответит: «Я делал по-другому и выигрывал тогда-то и тогда-то» и спорить тут бесполезно. Я никогда не говорю: «Нужно делать так потому, что я это делал и выступил успешно», а всегда стараюсь объяснить причины, суть того, как работает та или иная методика.

-- Это вообще тяжелый груз – груз победы и не всякий может его нести достойно. В конце сезона я всегда смотрю назад и делаю анализ подготовки, стараюсь разобраться: что было сделано правильно, а что – не так. Это естественно, если ты проиграл, но еще более важно, если выступил успешно, ведь совсем не обязательно, что в этом случае все было сделано правильно. Так я стараюсь сбросить груз победы. Если постоянно повторять то, что делал при удачном выступлении, не исправлять ошибки и не смотреть, что делают другие, что нового появляется каждый год в методике и спортивной науке – обязательно проиграешь и будешь выступать все хуже и хуже.

Я сказал, и Джианни со мной согласился, что эта мысль намного шире: она верна и для целых народов. Мы до сих пор живем с грузом нашей Победы в последней Великой войне. Немцам было проще – они проиграли, все у них было разрушено и они начали с чистого листа. Долго и кропотливо они решали маленькие насущные задачи, а мы думали, что после величайшего напряжения и жертв можно расслабиться, что наша Великая Победа решит все мелкие рабочие вопросы.

Это очень характерно и для российской гребли с ее грузом побед 1950-70х, точнее, для отдельных ее руководителей, вы знаете, о ком я говорю. С упорством, достойным лучшего применения, они пытаются повторить то, что приносило успехи 40-50 лет назад, с совсем другими людьми, в другой стране и в другом мире.

Также, печально видеть, как наши выдающиеся спортсмены прошлого вновь и вновь получают награды за свои далекие победы, без всякой связи с тем, что они делают, а скорее - не делают для своего вида спорта сейчас, к чему их обязывают их великие заслуги. Именно – обязывают. Ведь настоящий смысл их побед как раз и заключается в том, чтобы вдохновить других людей заниматься этим видом спорта и побеждать. Наверное, два раза наградить за одно и то же достижение – это то же самое, что два раза наказать за одно и то же преступление, несправедливо...

О бойцовском духе и российской сборной

Мне было интересно услышать из уст Джианни подтверждение своих мыслей, высказанных в предыдущей статье, о важности «силы духа» в спорте:

-- Спортсмена невозможно отобрать в команду лишь по тому, что он делает на тренировках, какие бы великие трудовые подвиги он не совершал. Необходим бойцовский дух спортсмена (fighting spirit), который проявляется только на соревнованиях. Причем, у одних гребцов этот дух достигает своего пика на национальных регатах, у других – на международных, а у исключительных единиц – на Олимпийских Играх. Поэтому, один может сражаться на национальной отборочной регате, но ступать на чемпионате мира или Олимпиаде, а дух другого проявляется лишь в момент величайшего Олимпийского напряжения, национальные регаты для такого – слишком слабый раздражитель.

Я согласился с Джианни и мы вспомнили нашего великого одиночника Вячеслава Иванова, дай бог ему здоровья, который после трех Олимпийских побед пришел лишь четвертым на национальном чемпионате 1968 г. и поехал на свою четвертую Олимпиаду запасным.

Без всякого вопроса с моей стороны Джианни поделился своими впечатлениями о российской команде, которую он видел на последнем чемпионате мира в Карапиро:

-- Видно невооруженным глазом, что у них нет бойцовского духа. Они все ходят какие-то подавленные и молчаливые. Тихо придут на тренировку или гонку, уныло отгребут свое и сразу уходят. Спортсмены из других стран сидят в кафе или просто на берегу после заездов, общаются, смеются, а русских не видно нигде. Где они проводят свое время? Сидят, наверное, у себя в спальнях? Это же грустно и неинтересно. Я видел их тренера, Малышева, когда он был очень хорошим спортсменом в начале 1970-х: он вел себя по-другому, весело, вызывающе, совсем не так, как сейчас.

Я бы назвал то, о чем говорит Джианни, древним русским словом «кураж», что значит: имея уверенность в своих силах, весело позволить себе немного излишеств, чем показать эту свою уверенность в победе самому себе, в первую очередь, а также всем окружающим, психологически на них подействовать. Наш великий одиночник Вячеслав Иванов был мастером такого куража, да и Юрий Малышев это умел, о чем и свидетельствует Джианни. Если же угрюмо делать минимум необходимого, экономить каждую каплю своих сил, то постоянно будешь доказывать свою неуверенность и тревожность всем окружающим, а главное – самому себе. Я уверенно могу сказать, что все мои лучшие результаты были достигнуты именно на волне такого «куража».

О музыке и тренировочных планах

-- Хорошая команда – это как оркестр: тренер – дирижер, спортсмены музыканты, а тренировочный план – партитура музыкального произведения. Конечно, гармоничная музыка должна быть сначала правильно записана в нотах, но если даже великое произведение играют плохие дирижер и музыканты или они не понимают друг друга – вы услышите какофонию. Поэтому, я считаю, что тренировочная программа важна, но она не гарантирует успеха сама по себе. Тренер и спортсмен должны видеть, понимать, чувствовать друг друга, точно как дирижер и музыкант в оркестре. Я видел одного тренера, у которого спортсмены пишут электронные комментарии, а он читает их через интернет – что за глупость. Безусловно, нужно использовать различные технологии для контроля за состоянием спортсмена, но тренерский глаз не заменит ничто.

-- Причем, важно видеть спортсмена постоянно, редкие посещения тренировок могут создать противоположное впечатление о спортсмене, что часто бывает у руководителей команд. Например, если какой-то спортсмен отстает на тренировке, можно подумать, что он не старается, если не видеть его на предыдущих тренировках, где он был впереди, а сейчас просто не успел восстановиться.

Нет пророка в своем отечестве

Мы говорили об итальянской гребле, о том, что ее результаты ниже тех, которые могли бы быть, хуже Греции при больших в десятки раз ресурсах. Сошлись на том, что главный женский тренер голландец Джози Вердонкшот работает хорошо и, вообще, он - очень знающий и постоянно ищущий тренер. Джианни сказал:

-- Я знаю, что Джози учит итальянский язык и уже много в этом преуспел. Я сказал ему: «Джози, выучи итальянский, поскольку это важно для понимания спортсменов, но продолжай говорить по-английски, особенно с другими тренерами и руководством национальной команды. Иначе, они станут принимать тебя за своего и перестанут слушать.» Я испытываю это каждый раз, общаясь с соотечественниками. Во всем мире любое мое слово ловят, затаив дыхание, а в Италии каждый старается оспорить мое мнение, доказать, что он – умнее меня. Я думаю, что мне пора начать разговаривать по-английски со своими соотечественниками.

Я подумал, что проблема это, конечно, не нова и даже Иисус не был первым, кто не смог ее решить. Однако, мысль Джианни показалась мне интересной. Поэтому, дорогие соотечественники, не обижайтесь, пожалуйста, если в один прекрасный день я заговорю с вами по-английски.

О силовой подготовке и, снова, о профессионалах спорта и самолетах

Мы говорили с Джианни о силовой подготовке, как лучше ее проводить для гребцов. Я еще раз получил подтверждение того, что «силовая выносливость» в понимании многих отечественных тренеров (шестиминутная долбежка штангой о доску) – это пережиток давно ушедших времен, который сохраняется благодаря невежеству и отсутствию любопытства. Джианни сказал.

-- Все силовые упражнения с числом повторений больше 15 я стараюсь делать на воде.

От себя могу подтвердить, что австралийцы и британцы делают то же самое. Я спросил Джианни, откуда он черпает знания по силовой подготовке. Он, в первую очередь, упомянул книги Зациорского и сказал, что тот значительно поменял многие из своих теорий, живя в Америке. Также, хорошо работают в этой области французские специалисты.

-- Я вообще покупаю и читаю очень много книг по самым различным отраслям спортивной науки. Моя жена жалуется, что на это уходит значительная часть семейного бюджета, а потом эти книги некуда ставить, уже почти вся спальня ими заполнена.

Я сказал и Джианни со мной согласился, что чем больше понимаешь в какой-либо области, тем больше осознаешь, как мало ты здесь понимаешь, тем более широкие горизонты открываются. Всегда вызывают подозрение тот, кто говорит, что он знает все: скорой всего он просто думает недостаточно.

Конечно, нашим тренерам нужно еще много работать, чтобы выйти на уровень Джианни, да и способности, тренерский талант здесь обязательны. Однако, я знаю, и у нас есть несколько знающих, думающих, постоянно ищущих тренеров. Почему же так не уважают наших тренеров, настоящих специалистов, которые сознательно посвятили этому делу всю свою жизнь? Почему многие представляют тренера таким балбесом в тренировочном костюме и со свистком во рту, берут на себя смелость их учить, совсем в спорте не разбираясь?

Не далее, как пару недель назад на семинаре в Киеве я видел милого дядечку, специалиста в авиации и крестного сына Туполева, который, не удосужившись прочитать

хоть какую-нибудь книжку по гребле, даже учебник Гребной Спорт, взял на себя смелость выйти на трибуну и «втюхивать» тренерам свои недоношенные идеи. Я очень вежливо спросил его, как бы он отнесся, если бы я пришел в его авиационный институт и стал «задвигать» какую-нибудь свою идею про самолет, летающий хвостом вперед? К сожалению, мне показалось, меня не все поняли. Эта проблема – не только наша отечественная. Я видел таких «самоделкиных» и в Австралии и в Великобритании ([НБГ 2007/01](#)), даже включил их в классификацию ([НБГ 2006/01](#)). К чести британского «самоделкина», кстати, тоже из авиации (они, наверное, все там себя очень умными считают, а еще есть такие магические слова «я работал с космонавтами», которыми можно покрыть всякую глупость, в Америке – то же самое: “it was used with NASA”), он понял, о чем я говорю, «въехал» в суть вопроса и мы даже написали и опубликовали с ним две статьи в журнале Британская гребля.

Еще одна мысль: если специалист в какой-то области лезет учить в другую, не освоив накопленных в этой области знаний – значит у него что-то не в порядке в своей сфере интересов, какой-то у него там комплекс неполноценности. Иначе, все его силы и время уходило бы на продвижение в своей области, а новые достижения открывали бы новые горизонты. Лучшее, чем может помочь специалист из другой области – это показать свои достижения, способы и методы, которыми они были достигнуты и постараться применить что-то подобное к спорту.

Еще хуже, если «самоделкин» обладает властью и начинает руководить спортивными организациями. Такой случай называется «большевизмом», что значит – имея власть, осчастливить «народ» вопреки его воле, не понимая сути проблем и механизмов их решения, часто, играя на низменных инстинктах толпы. Этим страдали не одни большевики, а вся российская интеллигенция XIX –XX веков, почитайте Бунина, просто большевики более других в этом преуспели.

Часто приходится слышать: «да, этот руководитель не является специалистом в данной области (в гребле), но он же – очень порядочный, честнейший человек». На это можно ответить примером, опять же, из авиации: «А вы полетите в самолете, которым управляет такой порядочный, честнейший человек, однако, понятия не имеющий, как этим самолетом управлять?» Ответ - отрицательный, если только вы не собираетесь совершить самоубийство. Так почему же позволяется таким руководителям тратить впустую труд, годы жизни столь многих спортсменов и тренеров? Ведь потраченные впустую 70 человеко-лет – это потерянная жизнь одного человека, убийство, по сути дела. Мне кажется, проявлением честности такого руководителя будет заявление об отставке, а если этого не происходит – «честностью», наверняка, что-то не в порядке.

Есть другой вариант: полностью делегировать полномочия профессионалу. По аналогии: нанять пилота для управления самолетом, задавать лишь направление движения и обеспечивать ресурсами. Важно лишь не дергать пилота за руки и доверить ему реальное принятие решений, иначе может произойти то, что недавно случилось с самолетом польского президента под Смоленском. Руководители греческой федерации гребли оказались в этом плане достаточно мудрыми людьми, наняв Джианни Постиглионе, который, кстати, проводит всего одну неделю в месяц в Греции, а остальное время работает через интернет из своего родного Неаполя. Этого хватило для того, чтобы достигнуть тех прекрасных результатов, которые мы видим в последние годы.

* * *

Дальше – немного картинок с комментариями, чтобы скучно не было.



Провинция Хенан находится в самом центре Китая, в междуречье двух великих рек: Хуанхе и Янцзы. Здесь, по свидетельству очевидцев, около пяти тысяч лет назад образовалась китайская нация, которая затем распространилась по всей огромной территории между Сибирью и Южно-Китайским морем: 4 тыс. км с севера на юг и 3 тыс. км – с востока на запад. Поэтому, Хенан – это что-то вроде китайской Киевской Руси. Углубясь в историю, после нескольких возлияний отвратительной на вкус китайской водки, мы с китайскими товарищами определили, что когда-то были согражданами в империи Чингиз-Хана и это вызвало бурный восторг, перешедший в поголовное братание.



Восход над озером Вуганг, где собственно и происходят занятия греблей. Акватория образована плотиной на одноименной речке и имеет длину около 4 км и ширину почти в километр, поэтому в сильный ветер на воду не выйти. По непонятной причине здесь почти не бывает ясного неба – все время дымка, как и везде в Китае. Знатки говорят, что это pollution, то есть «воздух, загрязненный промышленными выбросами». Однако, никаких неприятных запахов не чувствуется, хоть этот «небольшой» (по китайским меркам, тысяч 300 населения) город является центром производства качественной стали.



Солнце еще только восходит в дымке над окрестными горами, а доблестные хенанские гребцы уже на воде. Дисциплина здесь – на первом месте и лодки всегда идут стройными шеренгами, благо широкое водохранилище позволяет. Не знаю точно, хорошо это или плохо, но мне кажется, что процесс тренировки должен быть более интимным: все внимание спортсмена должно быть направлено на свои ощущения, а не на поддержание равнения в шеренге.



Поскольку за один день нужно было протестировать аж 7 двоек, пришлось организовать работу поточно-гребным методом: спортсмены разминаются в своей лодке, а для тестирования пересекаются в другую, где установлена телеметрическая система. Причем, делают это прямо на воде, показывая чудеса эквилибристики.



Вид с воды на местную водно-спортивную базу. В пятиэтажном здании за эллингом и левее находятся общежития для спортсменов, столовая и зал силовой подготовки. Как и везде в Китае, спортсмены живут и тренируются здесь почти круглый год.



Вдоль центральной набережной Вуганга почти на километр тянутся сооружения для ежегодного карнавала, которые отражают культуру и различные стороны жизни китайцев. Жаль только скульптур гребцов-академистов я не увидел, а вот братья наши меньшие увековечены здесь во всей красе.



Джианни показывает, как поймал как-то раз во-от такую большую рыбу. Жанг Син-юн охотно верит, хотя сама ловила рыбу и побольше: в 1994 г. она выловила золотые медали чемпионата мира в Индианаполисе в составе четверки парной, в 1996-м в Атланте – Олимпийское серебро в двойке парной, а в 2008-м с своим родном Пекине всего на 1,5 сек опоздала поймать Олимпийскую бронзовую медаль в одиночке, которая тогда досталась великой Екатерине (Карстен). Сейчас эта 35-летняя спортсменка готовится порыбачить в Лондоне в 2012 году и заставить соперниц напевать: «Эх, хвост, чешуя – не поймали мы ... ничего...»



А это уже закат над тем же озером: вот так и работаем – от восхода до заката. Во время пересечения солнцем линии горизонта, по какой-то причине ветер обычно стихает, что и используют местные гребцы, которые обычно выходят на воду в 6:30 утра и в 15:30 вечера. А днем, когда «раздувает», делают силовую тренировку или гребут на эргометре.



Замерзшие, но довольные после полутора часов в катере на пятиградусном ветру (слево-направо): Кен Хунг - бывший гонконгский гребец, ныне продает весла Брача и электронику Нильсен-Келлерман по всему Китаю, а главное - прекрасно переводит гребной сленг с английского на китайский и обратно, мистер Ши – руководитель местного водно-спортивного центра, Ваш покорный слуга и Джиани Постиглионе.