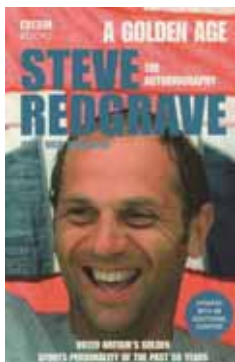


Выдержки из книги Стива Редгрейва «Золотая эра»

Выбрал и перевел Валерий Клешинев



A GOLDEN AGE

Steve Redgrave

The Autobiography with Nick Townsend

BBC Books, BBC Worldwide Limited, Woodlands, 80 Wood Lane,
London W12 OTT

© Steven Redgrave and Nick Townsend 2000, 2001, 2004

ISBN: 0563 52203 8

От переводчика.

Надеюсь, читателю нет нужды представлять Стива Редгрейва, пятикратного Олимпийского чемпиона и девятикратного чемпиона мира в гребле академической. Его книга, написанная совместно со спортивным журналистом Ником Таунсендом, раскрывает яркую и неординарную личность выдающегося спортсмена. Его высказывания о системе отбора, профессиональном подходе к подготовке, психологии, роли тренера и отношении к соперникам крайне актуальны для современного российского гребного спорта.

Я надеюсь встретиться со Стивом и обсудить с ним темы, которые не были освещены в данной книге. Российские читатели могут прислать мне свои вопросы, которые я задам Стиву, если они будут достаточно интересны.

Курсивом выделены замечания переводчика.

О системе отбора

Стр.54-55 Я должен немного сказать об отборе команды Великобритании. Традиционно, в прошлом десятилетии (в 1970-х) и раньше, Олимпийские места давались клубу, который смог произвести самую быструю восьмерку или другой экипаж в данном конкретном сезоне. Это была система, подверженная ошибкам, потому, что она не гарантировала то, что наилучшие спортсмены будут отобраны. Наоборот, лучшие гребцы часто бывали забыты.

В начале 1980-х система отбора было изменена на то, что мы сейчас называем «системой сборной команды» ('squad system'), где каждый отбирается в одиночках и двойках безрульных, поэтому можно установить настоящий уровень каждого спортсмена.

Стр. 264 Национальная команда должна состоять из тех, кто наилучшим образом выступил в течение зимы в различных тестах: в одиночках, на эргометре в 2000 м тесте и на Британской регате в одиночка и двойках безрульных в Ноттингеме.

Стр. 268.. гонки в Ноттингеме проводились, как мини-регата с предварительными заездами и финалами. Это была наиболее напряженная неделя в году для всех. Весной 2000 г (когда Редгрейв уже был четырехкратным Олимпийским чемпионом и страдал от хронического колита и диабета) репортер телевидения спросил меня: «Вы, наверное, можете не беспокоиться по поводу своего отбора». Я ответил: «Все и каждый участвуют в этом отборе и должны показать результат определенного уровня». ... 22 гребца-распашника соревнуются за 14 Олимпийских мест – в восьмерке, четверке и двойке без рулевого.

Стр. 264 Предполагая, что я не буду продолжать после Сиднея, это была наша последняя серьезная гонка в двойке с Меттью (Пинсентом). Перед этим, я должен был выполнить тест на эргометре. Это произошло в день моего рождения 23 марта. Я никогда не любил тесты на эргометре, а это должен был быть мой последний тест в жизни. Я

должен был подготовить себя морально, поскольку из-за проблем со здоровьем я никогда не знал, буду ли я в лучшей форме или нет.

Эд (*Куд – гребец, который сидел в четверке Редгрейва в 1999 г. и выиграл с ним чемпионат мира*) делал тест передо мной, пошел не очень хорошо и остановился. Он знал, что ему придется делать тест снова. Когда я сел на тренажер, я чувствовал себя достаточно хорошо. Я начал тест довольно быстро, понимая, что если я остановлюсь, я уже не смогу начать снова. Я закончил довольно неплохо, хотя и снизил скорость в конце дистанции. На видео-клипах, показанных по телевидению было видно, что я потерял сознание после финиша.

О профессионализме

Стр. 76. В 1983 г. я понял, что успех на Олимпиаде или чемпионате мира не упадет, как манна с небес. Поэтому, я и Майк (*Спраклен – тогда тренер Редгрейва*) посмотрели как люди тренируются в других видах спорта и других странах. Это изменило пути нашей подготовки. Наиболее важным фактором было то, что я начал тренироваться весь рабочий день, несмотря на финансовые трудности. Я чувствовал, что с нашим спортом был недостаток профессионализма и большинство людей в гребле были просто не в состоянии стать чемпионами мира или Олимпиады, пока тренировались в свободное от основной работы время. Тогда я бросил свою работу «на полставки» (*садовника*). Как безработный, я получал небольшое пособие и мог отдать всю мою энергию гребле.

Стр. 258. Давайте избавимся от неправильного представления, что гребцы всегда встают в 5 утра. Как профессиональные спортсмены мы тренируемся целый день. Почему мы должны вставать рано? На самом деле, нам приходилось делать это только когда мы хотели избежать большого скопления лодок на воде во время регат.

Обычно, наша первая тренировка проходит на воде с 8:20 до 9:45. После короткого перерыва вторая тренировка начинается в 11:00, опять на воде, или в зале штанги, или на эргометре. Затем, четыре-пять раз в неделю после ланча (обеда) мы делаем третью тренировку, начинающуюся в 15:00.

В общем, на протяжении семи дней у нас бывает до 18 тренировок продолжительностью от часа до двух, 90% из них на воде и на выносливость, обычно около 16 км за тренировку. Работа в зале штанги включает круговую тренировку для силовой выносливости и поднятие весов для силы. У нас бывает один выходной в месяц и мы тренируемся 49 недель в году.

Одиннадцать месяцев гребли в четверке могут быть слишком монотонными, поэтому мы все тренируемся в одиночках и гоняемся в них в декабре, затем пересаживаемся в двойки безрульные до февраля, а затем садимся в четверку.

О психологии

Стр. 136. Спортсмены тренируют свое тело до невероятных пределов. Все положено на физическую тренировку. Еще очень мало делается ментально. В большинстве случаев лимитирующим фактором является ум, а не тело. В Олимпийских финалах соперников разделяет совсем маленькая разница, если ее выразить в процентах. Какой же фактор делает кого-то лучше, чем их ближайших соперников? В большинстве случаев, это – состояние мыслей.

Стр.135. Он (психолог) работал с нами в прошлом году, перед чемпионатом мира 1987 г. и я нашел его идеи очень интересными. Он рассказал нам об искусстве визуализации и все сразу встало на свое место. Я выработал подобные идеи сам по себе, естественно, на протяжении лет. Это было бы полезно, если бы кто-то сказал мне это на семь-восемь лет раньше, в начале моей спортивной карьеры. На протяжении этого

времени я учил себя сам, не осознавая этого. Требуется значительный период времени, чтобы выработать естественное спортивное ментальное мастерство.

Визуализация может быть описана, как дневные сны наяву. У детей в школе это считается плохой привычкой, но сейчас психологи говорят, что это хорошая, позитивная вещь, хотя и стоит вопрос о поддержании баланса. Например, на протяжении четырех лет перед Сиднеем я постоянно визуализировал все, что может случиться на этих Играх. Не проходило дня, чтобы я не думал, что собирается произойти в этот важнейший день, день финала в четверках безрульных, в субботу 23 сентября 2000 г. Я называл это «ситуация - а что, если...».

Гребцы участвуют в больших международных соревнованиях намного меньше, чем, например, футболисты высокого уровня и мы не получаем такого большого опыта участия. Однако, я получил его больше, чем многие другие, поскольку постоянно рисовал себя в соревновательных ситуациях и вырабатывал свою реакцию на них. Это особенно важно для фаворитов, какими были мы. Чего мы точно не хотели – так это сюрпризов, что могло означать катастрофу с нашей точки зрения. Поэтому, ты должен говорить себе: «Что произойдет, если ты возьмешь хороший старт и что-то случится в середине дистанции? Как ты собираешься реагировать на это?»

На протяжении четырех лет перед Олимпиадой, когда я вел машину или катил тележку в супермаркете, я думал: «Интересно, как австралийцы готовятся! Как они собираются побить нас? А как насчет новозеландцев? Они тоже, наверное, не собираются быть вторыми? Они мечтают выиграть золотые медали. Интересно, как они собираются это сделать? И как мы собираемся этому противостоять?»

О Юргене Грёблере и системе подготовки

Стр. 194-5. С Майком Спракленом я достиг некоторых выдающихся результатов и поднял греблю в моей стране на новые высоты. Однако, это были скорее попадания и промахи, и все изменилось с приходом Юргена. Сейчас я всегда могу выступать на определенном уровне в определенное время, чего не было ранее. Он был ключевым фактором моего развития и успеха в 90-е годы. Было очень хорошо иметь кого-то, чьи знания превышали мои, хотя мне хочется думать, что он учился и у меня также, как я у него.

Когда он появился, нам сначала показалось причудливым, что он разметил всю реку на 500м отрезки и записывал абсолютно все. Однако, для всего была своя цель. Он принес тренировку «по процентам». Теперь мы не старались идти как можно быстрее всегда, как только мы можем. Мы могли работать, например на 75% от максимальной скорости.

Стр. 310. Я – великий приверженец старого восточно-германского метода подготовки тренеров. Попросту говоря, это должен быть университетский курс. Студенты должны изучать все аспекты тренерской работы – ментальный, физический управленческий, затем они должны специализироваться. Это – очевидный путь развития и огромный шаг вперед для нашей страны. Спорт – это такая огромная индустрия в наши дни и нет никакой причины, почему это не должно произойти.

В моей стране тренеры обычно получают из тех, кто не достиг высочайших результатов, а просто воображают себя одержимыми тренерскими идеями. Такие люди должны получать намного большую подготовку, чтобы стать хорошими специалистами. Проблема в том, что в те дни у нас было сплошное «любительство» в худшем смысле этого слова. Люди просто делали то, что им нравилось. Даже сейчас у нас лишь шесть-семь оплачиваемых тренеров на всю страну (*Это, конечно, заниженные цифры, только в национальной команде работает около 20 профессиональный тренеров, а есть еще большие клубы и университеты*). Восточная Германия в свои лучшие времена имела 200 тренеров на полной ставке.

До сих пор есть тенденция у тренеров не делиться информацией. Даже в системе сборной каждый тренер был «сам за себя» со своей командой. Это – один из важных моментов, который Юрген смог изменить. Во время сборов ежедневно проходят собрания, где Юрген, как главный тренер, дает каждому возможность высказаться о том, как за данный день каждая команда продвинулась вперед, чего смогла добиться, а что пока не получилось.

Об отношении к соперникам

Стр. 295-6 *Речь идет о последней Олимпийской золотой медали Стива в Сиднее-2000.*

Когда мы вернулись (к плоту награждения), мы обнаружили, что корреспондент БиБиСи отчаянно хочет провести с нами интервью. Однако, для меня наиболее важная вещь в спорте – это соперники. Обычно, после того как мы выходим из лодок на наградном плоту мы поздравляем соперников или выражаем им свое сочувствие, что происходит перед церемонией награждения. Для меня, это – правильно. Это – живой и трогательный момент. Мы не должны уходить к корреспондентам телевидения до этого. Поступать таким образом – неправильно. Это значит – отдаваться во власть прессы до того, как спортивный момент закончен. Олимпийской иерархии хочется, чтобы так происходило, но это раздражает меня.

Как только мы причалили к наградному плоту, первое, что я хотел сделать – это подойти к итальянцам (серебряным призерам) и бронзовым медалистам, австралийцам, и поздравить их с выступлением, которое сделало гонку настолько особенной. Один из австралийцев сказал мне: «Ты – настоящий герой нашего спорта», а итальянец сказал, что это были их лучшая гребля в жизни. Это именно то, что ты хочешь слышать. Итальянский загребной сказал, что результат действительно очень хорош для нашего спорта – гребли, хоть они и проиграли. «Если мы должны были быть побиты кем-либо, мы довольны, что это была ваша команда» - сказал он.

Я должен сказать, что был один человек в нашей лодке, который не вел бы себя настолько достойно, если бы мы проиграли. Однако, это лишь внешняя сторона Джеймса (Кракнелла), которая меня разочаровывает. Как я выразился после Люцерна (*регата за два месяца до Сиднейской Олимпиады, где четверка Редгрейва заняла лишь четвертое место*) если ты не был достаточно хорош (*как спортсмен*) в тот день, ты должен быть достаточно мужчиной, чтобы встать и сказать «Поздравляю» тем, что тебя побил. Не имеет значения, какая была причина проигрыша.