

# Разворот на «470»

**П**осле откровенной неудачи наших «семидесятичников» в Перте руководство ВФПС всерьез озадачилось получением олимпийской лицензии в этом, когда-то вполне успешном для нас, классе. На официальном сайте организации было опубликовано мнение на этот счет главного тренера сборной Сергея Джиенбаева: «Честно сказать, я не доволен результатами Чемпионата мира. В первую очередь, категорически не устраивает результат класса «470». Перед сборной стояла задача завоевания шести лицензий, в том числе в классе «470» – у мужчин и женщин. Этого не произошло. Класс «470» развивается в нашей стране с 1980 года – 30 лет традиций, школа, победы – и что мы сейчас имеем? Не можем взять лицензию с первого раза, боремся с Emerging Nations. Отмечу, что по линии Министерства спорта этот класс был обеспечен в полном объеме материальной частью, сборами, выездами на международные соревнования, особенно мужская сборная. Меня успокаивают, что в Барселоне на Чемпионате мира 2012 мы обязательно возьмем лицензии. Не устраивает.

Во-первых, в Барселоне таких как наша сборная, тоже будет много. Во-вторых, чтобы иметь комфортную психологическую обстановку в классе, лицензию нужно брать здесь. И в-третьих, зачем мы едем на Олимпийские игры: чтобы просто поучаствовать или бороться за медали? Если бороться, то позиционировать себя в мировом рейтинге нужно было здесь, как гласит девиз Чемпионата мира «The Dream begins in Perth». По результатам этого чемпионата мы поменяем систему работы тренерского штаба в классе «470». Уже сейчас могу сказать, что при поддержке Попечительского совета ВФПС мы формируем группу тренеров, отвечающих за комплексную спортивную программу этого класса в 2012 году. В состав группы войдут Сергей Бородин и Игорь Матвиенко, олимпийский чемпион в классе «470» в Атланте 1996 года.»

Наша встреча с руководителем программы подготовки к Чемпионату мира 2012 и Олимпийским играм **Сергеем Бородиновым** совпала с окончанием очередного учебно-тренировочного сбора и подготовкой к следующему. Было интересно послушать заслуженного яхтсмена и тренера, который поделился с редакцией журнала мнением о том, какие проблемы мешают российским «семидесятичникам» бороться за лидирующие позиции в своем классе.

Слово – Сергею Алексеевичу:

«Свою работу мы начали с анализа системы подготовки, которая, как показал Чемпионат мира, не принесла ожидаемых результатов. В частности, выяснили, что экипажи проводили тренировочные сборы индивидуально, не имея серьезных спаррингов, фактически, не видя, как тренируются другие. В результате отсутствовал необходимый при подготовке элемент



сравнения. Помимо техники исполнения есть еще вопросы скорости, настройки. Настроить яхту, не проводя спаррингов просто невозможно. Подготовка в одиночку в парусном спорте – неполноценна!

Кроме того, гонщику необходимо постоянное участие в международных соревнованиях – для того, чтобы сравнивать себя не с серой массой, а с лучшими яхтсменами мира. Перед Австралией полгода не было серьезных стартов. Готовились все в разных местах, была упущена совместная подготовка, а после единственных соревнований экипажи разъехались в разные уголки. На ближайших сборах вместе будут тренироваться 6 экипажей: 2 основных мужских, основной женский, женский резервный и 2 мужских молодежных. Остается только сожалеть, что наша совместная работа с командой началась так поздно, а не в самом начале подготовительного цикла.

Что касается самих гонщиков, мне нравится их компетентность, однако определенная помощь им нужна. В частности – психологическая, связанная с правильной настройкой на результат. Я сам прошел большой путь в спорте, в сборной. Могу с уверенностью говорить, что для подготовки к ОИ яхтсмен должен ставить перед собой задачу именно успешного выступления на Олимпиаде, а не задачу «пройти отбор». Для меня понятие «завоевать олимпийскую лицензию» – никакой не рубеж. Для члена сборной это – проходной момент, результат «для галочки». Если ты член олимпийской

команды, завоевание лицензии – естественный процесс, иначе и быть не может. Вот этот психологический барьер, связанный с внутренней установкой, эту границу нужно четко видеть, понимать ее и уметь преодолевать. Для того, чтобы быть готовым к Олимпийским играм, надо хотя бы один раз стать чемпионом мира или быть в тройке. Каждый промежуточный этап – лишь шаг на пути подготовки, не сделав его, не выиграешь главный турнир! В прежнее время те, кто достигал высоких результатов на международном уровне, были людьми с сильной внутренней мотивацией. В современных условиях ценности сменились, приоритеты уже не те. Сейчас гонщики ставят себе задачу просто быть в сборной. Но это неправильно. Пока осознание этого не произойдет, наши яхтсмены не станут настоящими олимпийцами и никогда не станут лидерами, победителями чемпионатов.

Мы коснулись допущенных промахов подготовки и психологии яхтсмена. Теперь несколько слов об образе мышления гонщика. Ребята должны в первую очередь думать не о своих перспективах в сборной, а о том, как быстрее поставить спинакер, подобрать гика-шкот, как лучше откренить лодку. То есть – о своей готовности, а не о месте в сборной. Думать, как питаться, чтобы стать выносливее, и даже – какими витаминами помогать своему организму.

В парусе, вообще, как редко в каком еще виде спорта, необходимо постоянно включать голову. Яхтсмен связан с природой, должен понимать ее и уметь применять, а не бороться с ней. Вот, например, я часто слышу от наших гонщиков выражение «угадал (или не угадал) сторону». Мне не понятно это выражение... Как можно говорить: «Я из пяти раз дважды угадал»? Спортсмен, находящийся на хорошем уровне, должен не гадать, выигрывая случайно, а уметь добывать победу в упорной, равной борьбе, применяя знания и чувство природы.

Гонщик должен постоянно думать о том, как улучшить свой результат. Учиться брать старты, в предстартовое время концентрируя свое внимание на том, чтобы занять лидирующую позицию уже в начале гонки. Думать о настройке, сравнивать свои настройки с лучшими гонщиками, смотреть на лидеров, перенимать у них элементы техники, анализировать статистику.

В свое время, когда мы начинали заниматься «Летучим Голландцем», нам понадобился ровно год, чтобы стать лучшими в стране, и еще год, чтобы стать лучшими в мире. И после этого еще 4 года никого к себе не подпускать. Я считаю, что взрослому яхтсмену достаточно 2 лет, чтобы достичь наивысших показателей, если он сам стремится к этому. Больше двух лет делать нечего! Вот сейчас у нас нет даже олимпийской лицензии (разговор происходил до Чемпионата в Барселоне – прим. ред.). Но для меня это ситуация совершенно нормальная. Я считаю, что человек, готовящийся к Олимпийским играм, об этом моменте даже задумываться не должен. Пусть он думает, как быть в тройке на чемпионате, тогда и лицензия будет автоматически. Нельзя планировать занять 28 место!

В свое время, когда знаменитый В. Г. Манкин готовился к ОИ и нуждался в спарринге, он выезжал на какие-нибудь соревнования и, по образному выражению В. Акименко, использовал окружающих его гонщиков, «как препятствия на курсе и указатели ветра». Вот к такому преимуществу над своими соперниками – психологическому и гоночному – и должны стремиться наши олимпийцы.» ■

# Братья Шереметьевы: «Когда уйдем из олимпизма – тогда пусть наши соперники и двигают кого хотят»

Чемпионат мира в классе «470», проходивший в Барселоне в середине мая, принес шестую лицензию сборной России по парусному спорту. Ее завоевали петербуржцы Михаил и Максим Шереметьевы. О нынешнем этапе своей спортивной карьеры и ее перспективах гонщики рассказали корреспонденту журнала «Катера и Яхты» Анне Героевой.

**А.Г.:** *Вы начали регату с приходов в десятке. Были и вторыми, и восьмыми, но затем неожиданно скатывались то на 16-е, то за 20-е место. По каким ветрам вам сложнее всего было ходить?*

**Михаил** (рулевой): По слабым, конечно. А в Барселоне было несколько дней, когда ветра было мало. Для нас такая погода – просто катастрофа, мы-то вместе весим почти 140 кг, и это хороший вес. Но он позволяет нам добиваться высоких результатов в сильный, но только не в слабый ветер.

**А.Г.:** *Однако, по итогам первого отбора в Перте (Австралия), где дуло довольно сильно, этого не скажешь: вы там не попали в зону лицензии...*

**Максим** (шкотовый): В Австралии нам одного пункта не хватило до лицензионной зоны (напомним, экипаж занял 31 строчку на прошлогоднем Чемпионате мира – авт.). Сейчас уже и вспоминать не хочется про тот Перт. Но психологически там было очень не просто. Да и с позиции материальной части тоже.

**А.Г.:** *Какие уроки из прошлогоднего чемпионата вынес ваш экипаж?*

**Михаил:** Мы заменили мачту на более жесткую, поменяли плавник, грот. Стали больше отрабатывать тактику гонок. Большую работу с нами вели тренеры, наблюдая за нашими действиями с воды и постоянно обращая наше внимание на важные моменты. К Барселоне мы были готовы психологически, ехали с явным намерением взять лицензию. И взяли.

**А.Г.:** *В последние годы вы являетесь не лидерами сборной,*

а ее вторыми номерами в классе «470». Лидерство захватил экипаж анапчанина Владимира Чауса. Но и на прошлогоднем отборе в Австралии, и сейчас вы обошли своего основного соперника. Ваш спад в результатах был запланированным?

**Михаил:** Володя с Денисом действительно сильные соперники. Но и мы стараемся всегда. Просто иногда что-то у нас не складывается. Вот, например, в Новороссийске в прошлом году все шло хорошо, но мы перевернулись на бакштаге в решающей гонке и в итоге стали вторыми. В Тольятти годом раньше просто не наша погода была: дуло слишком слабо. Мы не готовы в такой слабый ветер ходить.

**А.Г.:** Самый сложный момент на регате в Барселоне, на ваш взгляд, когда наступил?

**Максим:** После третьего дня соревнований, когда квалификация заканчивалась. Приближался момент деления на флоты.

**Михаил:** Я, признаться, волновался, что мы можем проиграть отбор. У нас были разные приходы, совсем не гарантирующие нам попадание в «золото» и успех. Мы легко могли и не попасть.

**Максим:** Вдобавок, конкуренция была жестче, чем в Перте. На семь оставшихся лицензий претендовали больше 15 экипажей. Тут было из-за чего понервничать! Поэтому радость наша была неподдельной, когда узнали, что попали в «золотой» флот и тем самым обеспечили место олимпийской сборной России в Веймуте. На лицензии могли рассчитывать только гонщики из «золотого» флота.

**А.Г.:** Будущая олимпиада в Англии – последняя? Вы на этом заканчиваете свою карьеру профессиональных спортсменов?

**Михаил:** Почему вы так считаете? Вообще не вижу смысла заканчивать карьеру, когда у нас все так прекрасно получается. Лично я готов гоняться дальше, у меня сразу после Лондона начнется подготовка к отборочным соревнованиям в Рио-де-Жанейро.

**Максим:** Ну не на завод же мне идти работать, в самом деле! А если серьезно, я считаю, у нашего экипажа хороший потенциал и все предпосылки для дальнейших успехов есть. Ведь мы вместе работаем с братом уже почти семь лет.

**А.Г.:** Не раз приходилось слышать, что молодежь наступает вам на пятки. Не боитесь, что к будущей Олимпиаде в Рио-де-Жанейро вас просто оттеснят?

**Максим:** Если честно, я не вижу сильных соперников в юниорском корпусе российской сборной класса «470». Нам бояться нечего. Вот мы уйдем из олимпизма – пусть тогда молодые и двигают кого хотят.

**А.Г.:** До Олимпийских игр в Веймуте остается три месяца. Какая-нибудь спецпрограмма подготовки есть?

**Михаил:** Спецпрограмма одна – тренироваться. Впереди у нас несколько этапов Кубка мира, Чемпионат Европы, предолимпийская парусная неделя в Англии. Так что будем готовиться в бою, так сказать.

**Максим:** Для акватории Веймута характерны сильные ветра, так что, думаю, мне, как шкотовому, есть смысл нарастить мышечную массу и поправиться килограмм на пять. Сейчас в тренажерный зал я хожу максимум три раза в неделю, это нечасто, конечно, поскольку в основном время проводим на воде, а там нагрузки большие, и в зале особой необходимости нет. Но к олимпиаде усилимся, я уверен.

**А.Г.:** На прошлой олимпиаде в Циндао вы заняли 24 место. Какое место в Веймуте планируете занять?

**Михаил:** Мы хотим попасть в десятку лучших. В принципе, это реально. Ветер в Веймуте обещают наш. Да, действительно, в Циндао мы не показали хорошего результата. Но не стоит списывать это на непрофессионализм. Акватория в Китае была непростой, сильные течения, водоросли... К тому же с нами не было нашего тренера Сергея Егорова, он остался в России. В этот раз, надеюсь, он с нами поедет. Нам очень хочется бороться за пьедестал почета вместе с ним. ■



Фото Леонида Дубейковского