

**Легенда отечественного  
плавания  
тренер Турецкий Г. Г.**



**Кулиненко О.С.**

Олег Кулиненко

**Легенда отечественного  
плавания тренер Турецкий Г.Г.**

«Автор»

2023

## **Кулиненко О. С.**

Легенда отечественного плавания тренер Турецкий Г.Г. /  
О. С. Кулиненко — «Автор», 2023

Книга посвящена Геннадию Геннадиевичу Турецкому, легенде отечественного плавания. Тренер Турецкий делится секретами подготовки спортсменов к крупнейшим соревнованиям, дает характеристику своим, российским и зарубежным, коллегам и помощникам. Геннадий Геннадиевич формулирует краткие психологические этюды различных ситуаций на тренировках и соревнованиях. Обращает внимание на работу специалистов и психологический климат в команде. Кратко касается методик подготовки спортсменов. Сохранен стиль свободного, непринужденного изложения.

© Кулиненко О. С., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Вступительная статья. От составителя	5
Жизненный путь. Черты характера	6
Философия плавания	9
Ученик. Ученики. Спортсмены. Тренеры	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Олег Кулиненков

## Легенда отечественного плавания тренер Турецкий Г.Г.

### Вступительная статья. От составителя

Он был и остается легендой отечественного плавания, к его мнению прислушивались спортсмены, тренеры и других видов спорта, и не только в России.

Мне посчастливилось работать с ним в ежедневном тесном контакте, наблюдая изо дня в день работу и движение аналитической тренерской мысли в течение 7 лет (1984-1992) непосредственно на тренировках. Очень быстро я с нулевого уровня спортивного врача вырос до врача сборной СССР по плаванию. Надеюсь, что и тренер в обмен получил немало медицинской информации. В моем присутствии тренер прошел путь от набора плавательной бригады, доведя спортсменов до чемпионов СССР, Европы, мира, Олимпийских игр, преодолевая высочайшую конкуренцию ведущих тренеров и спортсменов отечественного и мирового уровня.

Подготовка спортсменов проходила в условиях становления замечательного плавательного центра в Самаре: два 50-метровых бассейна (открытый и закрытый), сухой зал, тренажерный зал, другие атрибуты для осуществления спортивной деятельности: массаж, врачебная помощь (функциональная диагностика, биохимия, физиотерапия), персональный повар и т.д., предоставление квалифицированной помощи специалистов окружного военного госпиталя, проживание при бассейне.

Рост авторитета тренера был колоссальный: он объездил весь плавательный мир с лекциями от международной организации FINA.

*Тренер Турецкий Г.Г.* «Я всегда ищу как бы верхнюю точку отсчета, когда берусь за какую-то работу. Определяю для себя, чего хочу добиться, и уже потом разрабатываю пути к реализации этой задачи. И всегда говорю всем своим спортсменам: Главное – как ты сам относишься к тому, что делаешь. И совершенно неважно, что думают об этом другие» – говорил тренер о своей профессии.

*Кулиненков О.С.* Мне в разговорах эта концепция была представлена так: «Главное – сформулировать идеологию предстоящей задачи, а методы, которыми предстоит её осуществить – вторичны, и с ними нужно работать». И он ставил задачи перед теми, от кого зависело их осуществление. И пока очередная идеология (концепция) не была окончательно сформулирована, все мысли были направлены на ее развитие. Идеологию он продумывал досконально.

Все это *уже* было в начале его блистательной карьеры. Я думаю, что концепции по мере усложнения стоящих перед ним задач, судя по достигнутым результатам, менялись и многократно усложнялись.

\*\*\*

Основой сборника послужила запись интервью, которую любезно предоставила журналист, олимпийская чемпионка Елена Сергеевна Вайцеховская. Интервью проводилось за год до смерти Турецкого Г.Г. и продолжалось несколько дней с перерывами.

Тренер Турецкий делится секретами подготовки спортсменов к крупнейшими соревнованиям, дает характеристику своим, российским и зарубежным, коллегам и помощникам. Геннадий Геннадиевич формулирует краткие психологические этюды различных ситуаций на тренировках и соревнованиях. Обращает внимание на работу специалистов и психологический климат в команде. Кратко касается методик подготовки спортсменов.

Здесь сохранен стиль свободного, непринужденного изложения.

## Жизненный путь. Черты характера

Дата и место рождения – 17 июня 1949г, Ленинград.

Дата и место смерти – 7 августа 2020г, Швейцария, Берн.

Гражданство – СССР, Россия, Австралия.

Заслуженный тренер СССР, России. Награжден орденом Дружбы.

Турецкий считался талантливым советским пловцом, тренировался у Красикова, выступал за ленинградский СКА. В 1968 году он стал победителем Всесоюзных соревнований на призы газеты «Комсомольская правда» на дистанциях 400 и 1500м вольным стилем, бронзовым призёром чемпионата СССР на дистанции 1500м – в 1969 и 1970 годах. Однако за 15 лет карьеры добиться международных успехов ему не удалось. Получив диплом инженера со специализацией в биомеханике, Турецкий перешёл на тренерскую работу. На Сеульской Олимпиаде его подопечные завоевали две медали: серебро в эстафете 4×100м и бронзу на 50м вольным стилем (Геннадий Пригода). В 1990 году Турецкий начал работать со спинистом Александром Поповым, вскоре сменившим стиль на вольный. На Барселонской Олимпиаде Попов выиграл 50- и 100-метровую дистанции. Другие спортсмены группы Турецкого: Геннадий Пригода, Вениамин Таянович, Юрий Мухин, Владимир Пышненко также завоевали олимпийские медали, в том числе золотые в 200-метровой эстафете. В конце 1992 года Геннадий Турецкий принял приглашение на работу от Австралийского института спорта и переселился в Канберру; Попов вскоре последовал за ним. В 1994 году пловец установил мировой рекорд на 100-метровой дистанции. Незадолго до Олимпиады в Атланте вместе с Поповым у Турецкого начал заниматься 18-летний австралиец Майкл Клим. В Атланте Попов защитил оба своих титула. Турецкий заметил, что габариты пловца вольным стилем Клим больше подходит для баттерфляя, чем для кроля, и убедил австралийца сконцентрироваться на нём. В 1997 году Клим установил мировой рекорд на 100м баттерфляем. Через год австралиец на родине четырежды стал чемпионом мира.

На Сиднейской Олимпиаде Клим в предварительном заплыве отобрал мировой рекорд на 100м вольным стилем у Попова. Однако в финале он стал только четвёртым, Попов – вторым.

В январе 2003 года Геннадий Геннадиевич начал работать в Швейцарской Федерации. В июле 2007 года он был назначен главным тренером швейцарской сборной. В марте 2011 года пятикратный олимпийский чемпион Ян Торп заявил о желании вернуться в плавание под руководством Геннадия Турецкого. Австралиец тренировался в Швейцарии, войдя в группу из шести иностранных спортсменов, которым швейцарская федерация разрешила заниматься под руководством Турецкого; остальными учениками являлись россияне и украинцы.

\*\*\*

Я сам из военной семьи. У меня четыре поколения, все военные. Мой дед, отец матери моей, как полагается, сидел. А закончил он Академию тыла в Москве, отличник. Он был такой человек, из района Припяти. На полустанке жил, отец у него машинист паровоза, его сожгли в топке. Дед уехал в Петроград, поступил на Путиловский завод в 17 лет и начал работать. Потом курсы. Я поражаюсь, как мог человек поступить в Академию и стать инженером. Как это, закончить с отличием. Его оставляли в Москве, но он уехал к себе в Припять. Там его и арестовали. А дочек его выгнали из пионеров. Они вернулись в Питер с мамой. А мама у них латышка Валентина Фрицевна. В то время в Питере жили 100 национальностей. И газеты даже выпускались на латышском, эстонском, литовском языке.

Короче, его выпустили в конце-то концов, восстановили. И вот, в 40-м году, когда началась война с финнами, он предложил снять орудия с линкоров, поставить их на платформы, отогнать платформы в Пулково, там высота, по-моему, 130 метров. И с этой высоты стрелять

пушками на 36 километров, снарядами двухтонными по линии Маннергейма. Он сделал расчет. И раздолбали линию Маннергейма в прах. Получил орден. Майор. В 44-м году ему дали генерала. Он стал начальником училища тыла и транспорта в Ленинграде.

\*\*\*

У меня насчитывается 46 мировых рекордов, и 37 золотых олимпийских медалей.

*Вопрос.* А была какая-то мистика в карьере, спорте?

*Ответ.* Вот, Попов говорит, что не думал о мировых рекордах. А в тот год, начиная с 3-го января, мировой рекорд установил; он потом сделал 18 мировых рекордов за год. Он в мае проплыл 48,7. Все в панике. Я говорю: ну, давайте, кто-нибудь еще хочет? И несколько человек тоже проплыли очень быстро.

*Вопрос.* Кто из тренеров на вас большое влияние имел.

*Ответ.* Красиков. Когда он говорил: Гена, а ты уверен, что ты техникой занимаешься? Ты у Вайцеховского правая рука. Ты и бегаешь по 10 километров с девочками, они 600 отжиманий делают и 200 подтягиваний. Чем ты можешь их мотивировать плавать так-то и так-то? А ты техникой занимаешься? И всё. Очень просто.

*Вопрос.* А сейчас есть такой тренер, кем вы восхищаетесь, следите за ним?

*Ответ.* Практически нет тренеров, которые мне не нравятся. Мне нравятся все. Большинство, во всяком случае. Просто некоторые – они как бы не доросли, не понимают.

\*\*\*

*Вопрос.* Вы знаете анекдот про себя?

*Ответ.* Нет.

*Вопрос.* Сначала мне это рассказывали как историю, правдивую. А потом, если спросить, все говорят, да не было такой истории, это придумали. Конец 80-х, Самара. На носу очередной чемпионат Вооруженных Сил в Санкт-Петербурге. И в Самаре приходит радиogramма: срочно телеграфируйте состав команды и фамилию тренера.

Из Самары уходит телеграмма: состав команды четыре спортсмена, тренер Турецкий. В Питер прилетает команда, их встречает консул турецкой стороны, автобус, и везут в Интурист. Знали эту историю, это правда?

*Ответ.* Я знаю, откуда эта история пошла. Она не совсем такая, но она имеет смысл. Дело в том, что у нас был сбор в Чимкенте. Возвращаемся из Чимкента в Москву, юношеская сборная. У нас часть пловцов была из Питера. Мы как-то вне расписания попали. Главный тренер юношеской сборной поговорил со стюардессой и сказал, что нам нужно часть команды из Домодедово перевезти в Шереметьево. А ночное время было, два часа. Она говорит: дайте список. И он дал вот такой список: Турецкий и 14 человек с ним. Он дал список, и она послала это.

Мы прилетаем в Москву, диктор объявляет: турецкую команду ждет автобус. Это действительно было так. Нас ждал автобус. Мы не понимаем, но идем. Идем, садимся, нас везут, все нормально. Приехали в Шереметьево.

\*\*\*

90-й год, Литва отпадает, и далее по списку. Такая политическая была ситуация, что люди бежали. Она и меня коснулась. В этот момент у меня украли машину. В общем, такая была черная полоса. Самое страшное, что было, – в декабре родители умерли, мать и отец. В три дня. А мы готовились к чемпионату мира.

Итак, у меня тренировались спортсмены. Они какое-то время сами плавали. Спортсмены так, на горизонте, ими не занимался. Я говорю: давайте я вам тренера дам, какого-то со сборной. Нет, не надо, мы сами разберемся.

В это время я написал письмо президенту ассоциации тренеров Австралии по плаванию. Он говорит: хорошо, приезжай. Я ему пишу: ты знаешь, у меня очень сложный период жизни. Пишу ему, что произошло. А потом пишу: хорошая новость, что у меня все спортсмены едут

на чемпионат мира, а я, в связи с ситуацией семейной, не хочу ехать, не поеду. Но ребята в хорошей форме, выступят хорошо. И вот один из них, который будет там, Гена Пригода, он тебе это письмо передаст на чемпионате мира. Одна из хороших вещей, которые я тебе хочу сказать: у меня несколько месяцев плавает спортсмен. Он плавает на спине, кролем. Такой Александр Попов. Двухметрового роста, типичный. И хочу сказать, что Саша – он выиграет на Олимпиаде (1992). Он всем показывает это письмо. Я так думаю, что он показал это письмо и главному тренеру. И они начали целиться в меня. Ответственный чиновник спорта Австралии: мы хотим предложить вам позицию главного тренера. Как вы на это? Я говорю: все будет зависеть от того, сколько вы готовы платить. А он говорит: а сколько тебе надо?

Мне самую большую зарплату тренера в Австралии дали. То есть в Австралии тренеры столько не получали. И они не могли платить мне все деньги сразу, они 10 тысяч платили Инне (*жене*). А это хорошо было, потому что они дали ей место в офисе.

## Философия плавания

Что является ключом к подготовке спортсмена?

Способность к очень высоким нагрузкам.

Мы должны в первую очередь озаботиться тем, чтобы людей учить не просто плавать, а чтобы они любил плавать. Вот это дело важное. То есть прививать им любовь к плаванию. Детям. И вот среди этих детей могут научиться те, которые очень хотят и талантливы, они могут развить в себе способности. Но для этого нужны хорошие стандарты. То есть должны быть хорошие примеры.

Для плавания среда должна быть. Чаще спортсмен начинает сталкиваться с иной средой. Воды нет, зал плохой, денег на поездки нет. Ну, я беру российские реалии. Денег на поездки нет. Тарификация, интриги. И с каждым годом ему всю вот эту махину проворачивать сложнее и сложнее. Задача – чтобы дети легкость приобретали. А ему, чтобы следовать step by step, надо каждый год что-то показывать и так далее. Он, в конечном счете, становится заложником системы. А вот карт-бланша в России не дадут.

У Попова, кстати, была своя идея. Идея была не общая, это он ее сформулировал. Вот, я с ним просидел много вечеров с целью подготовить план по стратегии развития плавания. Меня поняли со второго буквально вечера. Причем я говорю вещи – они не стереотипные абсолютно. В них спортсмену тяжело въехать. А человеку не из спорта вообще очень сложно. Они, спортсмены, въехали вообще сразу, на второй вечер. Третий вечер они вообще всё это как-то структурировали, сказали, как это можно будет обработать и как это можно будет положить на бумагу. И тут они сказали золотые слова. Они говорят: а толку-то от этого? То есть мы это всё сделаем. Но политической воли запустить это в работу ни у кого не будет. Потому что и в России, и в других местах политики, как правило, не живут в долгосрочной перспективе.

Я в пример всегда привожу хоккейную или футбольную команду. Когда нанимают тренера. Приходит тренер – и, как правило, у него контракт 1+1, или два года, не длинный контракт. Его задача проявить себя, показать, что он может, чтобы с ним заключили длинный контракт. И что он будет делать? Он будет опираться на старую гвардию. На проверенных, на опытных бойцов, переломанных. Молодежь он растить не будет, ему невыгодно, ему нужен результат сегодня. Потому что, если сегодня не будет результата – завтра его просто уволят. Тренер думает каждый день о сегодняшнем результате. И это неплохо, это нормально. Он поставлен в такие рамки. И собственнику тоже интересно сегодня результат получить.

Редко кто на частные деньги растит на перспективу. И в плавании привлечь такой объем частных денег достаточно сложно. Все равно, средства производства принадлежат государству. Бассейны, залы и все прочее. Поэтому у нас это главная проблема – никто в долгую играть не хочет. Важно понять центр тяжести проблемы, в чем она. В условиях или в количестве занимающихся. Нет, допустим, условий для достаточного количества занимающихся людей.

Я не занимаюсь этим, как-то это от меня далеко.

Я понимаю, что спорт, плавательный, он не индивидуальный. Если это дети, то это группы большие. И это правильно. Потому что хороша групповая мотивация. Вопрос заключается в том, а что делать с технической частью и в каком периоде, если взять исторический опыт. Инструкторы учат детей плавать. Потом тренер их тренирует. Тренеры очень немного занимаются техникой. Их в основном интересует психологическая составляющая.

Ситуация тренировки должна соответствовать тому, что они делают. Сама по себе идея техники хороша. Конечно, техническая оснащенность улучшает технику плавания, это 100%. Резюмируя технику, чувство воды, я могу сказать, если фокус на развитие, то это можно развить, 100%.

Австралийский физиолог говорит мне: так это же Матвеев придумал. Что центральное место в тренировке – это максимальное потребление кислорода, самая эффективная тренировка. Но я уже подготовленный был, и я говорю, что это естественно. Ведь эта теория – она была универсальной в 50-х годах. Активация – она не дает структурного следа. Есть такая вещь – структурно-генетический след. Структурно-генетический след возникает при работе у анаэробного порога. У кого-то это три может быть, у кого-то шесть лактат. У спринтеров выше.

\*\*\*

Потекли тренировочные дни. И всё на ноль уже, всё. Придавил тренировочными нагрузками так, что уже плыть практически невозможно. Но спортсмен встает на старт и плывет на уровне соревновательных скоростей 100м. Примерно за месяц до старта, когда тренировкой он нагружает, нагружает и нагружает себя. И как бы падает уже на самое на дно. И в этот момент встает и плывет быстро.

Тут он не восстанавливается от цикла к циклу. Эта способность у него есть, и она сохраняется. Но усилий больше и больше. И вот он практически упал на самое дно. И в этот момент становится и плывет с соревновательными усилиями. И это является ключом к его, я бы сказал, не успеху, а готовности.

Есть какой-то такой тест, который готовность определяет? Могу сказать, да, есть. Есть такая точка, которая говорит о готовности. Она не совсем, может быть, ответ на вопрос. Эту точку я взял из легкой атлетики. Это точка 3-х процентов. Что это значит? Ты тренируешь способность спортсмена под давлением высоких нагрузок показывать соревновательные или близкие к соревновательным результаты. Эта точка – центральная точка. От нее все отсчеты. Спрашивается, а какой это уровень? Уровень попадания в 3-х процентную зону. Если ты попал в 3-х процентную зону – всё, это момент, с которого, в принципе, можно снижаться, вообще не плавать или еще что-то. То есть, если под нагрузкой можно плыть с результатом не хуже 3% от планируемого или в зависимости от того, как ты планируешь. Например, что такое 3% на 100 метров. Это где-то полторы секунды. Как только мы определяем вот эту структурную точку, так сразу же становится понятно, можешь ли спортсмена в эту зону запускать в течение последних 10-ти дней. А дальше начинается то, что называется подводка, у меня это называется соревновательный период, всё. Всё, закрыл глаза и видишь старт. Эти 3% ты плаваешь, но ты думаешь о старте, а не о аэробной выносливости.

А дальше происходит следующее. К Олимпиаде, допустим. Вот, попали в эту точку. Оптимально где-то за месяц до старта. Потому что плюс туда время, назад время.

Попадаешь туда, в эту область, под максимальными нагрузками, показываешь 3%. А потом – очень важный шаг. Нужно перед снижением нагрузки где-то 4-5 дней дать очень мощную атлетическую работу. Почему? Это включает гормоны, которые позволяют избежать иммунного шока. Если сбрасываешь сразу – возникает иммунный шок. Это русские придумали. А что мы подразумеваем под атлетической работой? Зал до пота. То есть, чтобы лужи пота. Это может быть один зал какой-то функциональный, другой зал может быть силовой, третий зал еще какой-то, может круговая работа и так далее. И это вот нужно пережить. И если все происходит аккуратно, это позволяет избежать иммунного шока. Поэтому на пике нагрузки оперировать ею надо очень осторожно. Это интересная очень вещь. Очень мало кто знает. Я говорю, придумали это русские.

Скорость снижена, и вообще она под воздействием нагрузок снижается. И в этот момент, если ничего не делать, то спортсмен заболевает. Вот, чтобы избежать этого, надо переключить их на силовую работу. Я так думаю, что это стимулирует сильно гормональную систему. И помогает. Во всяком случае, много раз перед Олимпиадой мы так делали. И в 1996-м году, и в 2000-м.

Прошли эту 3-х процентную зону – всё. У тебя объем высокий еще сохраняется. А дальше как? Вот это проблема. Потому что раз бросили – и что? Через три дня все заболели.

Такова реакция. Я уж не помню, наверное, с кем-то из умных разговаривал, из врачей или физиологов. Мы же занимались иммунными системами в России. Чем вот хороша в России работа – ты имеешь возможность общаться с людьми высокого уровня.

Но вместе с тем, я знаю, что есть такие системы. В американском журнале пишут, что шесть недель мощностной работы – они улучшают мощность, по-моему, на 6%. Но три месяца после этого, если не эксплуатировать быстрые волокна, то мощность увеличивается на 30%. При условии, если ты их не эксплуатируешь.

Вот, допустим, в 2000-м году, Попов достаточно мощно работал апрель месяц. Потом я сказал: езжай в Швейцарию, там отдохни. Он говорит: один? Как отдыхать? Я говорю: с книжкой отдохнешь, нормально. Прошло ровно три месяца, он приехал на чемпионат страны – и побил мировой рекорд, на 50 кролем. Потом мне звонит: на чемпионате Европы бить мировой рекорд на 100 метров или нет? Я говорю да, но не знаю, как у тебя аппетит на это. Ну, как получится – так и получится. Я его не стимулировал на это. Но, к сожалению, я его после этого вернул к тренировке, перед Олимпиадой. И он очень прилично плыл там. Но почему? Потому что он с Дашей (*женой*) был. То есть его надо было занимать чем-то. В принципе эта идея трех месяцев – она описана. Между интенсивной работой и перформансом должно пройти не менее трех месяцев у спринтеров.

Дело все в том, что в Америке бегают с соревновательными скоростями примерно 250 километров в год. А в России – меньше, чем 50. То есть в пять раз меньше. Вот в чем разница. Я Саше говорю: а давай мы будем помимо плавания бегать. Будем смотреть, а сколько мы плаваем, именно с соревновательной скоростью. Все дело в зонах интенсивности. Много ли спортсменов, которые способны вести такие записи?

В принципе, это способность к соревновательным скоростям на максимальных нагрузках. Это где-то за месяц до старта. Пик нагрузок может быть где-то две недели. И самое интересное, что я смотрел запись лекции Горбунова (*психолог, профессор*). И он говорит о том же самом.

Если мы говорим о современной психологии, существуют два типа мышления. Это клиповое мышление и вдумчивое мышление.

Клиповое – это на компьютере, это вот клиповое. Но клиповое – это и милиционер или спецназ – пум-пум. Первым патроном он стреляет предупредительно, не прицеливаясь. А вторым бьет. Поняли, что так внимание лучше обостряется. И это клиповое мышление, фрагментарное, быстрое мышление. Кому нужно? В первую очередь людям, которые управляют сложными системами, менеджеры и так далее. Там многомерные системы, нужно быстро реагировать. В мире сейчас наиболее популярны эти люди. У них самые дорогие машины, самые красивые подруги, дома, квартиры и так далее. У них такой тип мышления. Всё определяется их опытом, быстротой и так далее. И способностью оперировать этими системами.

Другие – вдумчивые. Наверное, математики, шахматисты, если они наперегонки не играют. Писатели даже не все. Это те люди, которые могут сесть и работать, долго работать, с бумагами, с документами и так далее, то есть, вдумчивые люди.

В мире считается, что небожители – это те, у которых два типа развиты, и один, и второй. Такова современность. Я представляю таких людей.

Что касается плавания. Как-то у нас был такой период, когда нужно было обмануть природу в метаболическом плане. Нужно включить такое плавание, хотя бы дней на десять или побольше: пять километров сразу заряжаешь, два километра – кроль, спина, три километра на руках, как угодно, всего 5км. И вот, представь, какой нужно иметь тип мышления, чтобы такую монотонную работу делать. Возможно, я в чем-то и неправ. Но тому, кому не нравится плавать, ему не выполнить этого. А вот кому нравится, кого любит волна, тому непросто, но возможно. Мы это сделали.

Но самое интересное получилось, когда мы начали так плавать утром, пятерочку – два километра кроль-спина, три километра на руках с резинкой, без буйка и т.д. Произошла стран-

ная вещь. Чтобы оживиться после этого, плывем «четвертак». 9,2сек – 25м. Сумасшедшая скорость. Я думаю, мы что-то не знаем в этом деле, в частности, в плавании. Я думаю, что разные существуют подходы.

Примеры тренировок. Когда отменили специальные плавательные костюмы, тренеры стали думать: а что же произошло? И они вдруг поняли, костюм одевается – у спортсмена длинные ноги. А обычно плывут на коротких ногах. А в костюме они длинные становятся. Но это только визуально. Смотришь, а у него длинные ноги. Даже по бортику спортсмен идет – тоже у него длинные ноги. Это первое.

Второе то, что костюм держит корпус, осанка у спортсмена другая совершенно. Этим стали заниматься, стабильность корпуса называется в английском языке. Мы в русской школе, советской школе, мы это знаем, поскольку мы все пришли из одной культуры. Это гимнастика, в том числе хореография, балет, танцы, легкая атлетика и так далее. То есть виды спорта, которые требуют занятий на корпус.

При этом одна из самых главных вещей – это приведение локтя к туловищу, использование мышц спины. Они самые сильные.

Кошкин – он был совершенно на этом помешан, очень много упражнений давал на стабильность корпуса. Существует много разновидностей этих упражнений. Допустим, спортсмен ложится на стол, свешивается и вращает руками. Много этих упражнений. В бассейне мы занимаемся гимнастикой пловца, упражнениями на корпус. Пришли к выводу, что нужно развивать эту способность, и физиологи подтвердили это. Придумали упражнения с подвижной опорой, на мячах. И смысл заключается в том, что эти упражнения позволили спортсменам более эффективно прикладывать усилия в воде. Когда Колмогоров поехал во Францию и делал свои измерения (измерял усилие), он увидел, что французы – они на порядок лучше это делают, у них приложение силы в воде лучше. Это было не так давно, лет шесть назад, наверное. Я тогда спросил Колмогорова: и что? У них, говорит, приложение силы в воде лучше, а это один из самых главных показателей. Мы говорим о сопротивлении, да, мы умеем снизить сопротивление, знаем, как это сделать. Но нужно и эффективность приложения силы в воде увеличить тоже. Поэтому сейчас много упражнений, которые развивают эту способность. Единственная проблема с этими упражнениями, что все эти упражнения, как правило, делаются при упоре на руки. А это не очень хорошая вещь. Почему? Потому что, во-первых, можно травмировать плечо пловца. Во-вторых, это достаточно неудобно. Надо находить какие-то упражнения, которые на мяче можно делать и так далее. Как-то надо более ограниченно и органично. Иметь надо какой-то оптимум. И эти занятия, на корпус, они эффективны.

Мы смотрим на гравюры или какие-то картинки древних бегунов на Олимпийских Играх. И мы видим у них сильный корпус. Почему? Потому что весь бег построен на этом.

Саша (А. Попов) говорит, на второй половине дистанции надо подключать туловище. Это можно сказать пяти пловцам, а один, может быть, поймет. Как правило, это трудно понять, как подключать. Да, надо подключать.

Вторая сторона – сейчас стали заниматься мышечным гликогеном, определили, что можно существенно снизить объем аэробной подготовки за счет того, что можно два раза в неделю проводить тренировки. Когда меня первый раз познакомил с этой концепцией физиолог, здесь, в Швейцарии, он написал, что в среду должна быть утром аэробная тренировка. А вечером – спринтерская тренировка. Она усиливает секрецию соматотропина. Что ситуация эта, когда идет потеря углевода, она приводит к тому, что секреторная функция активизируется. При этом проводят одну такую тренировку в неделю. Я говорю: слушай, неужели дошли до этого? Потом я подумал. Думаю: ну, хорошо. Когда мы плаваем, условно говоря, 5 по 800м, допустим, и потом сверху даем серию «полтинников» 16 по 50м, как мы плавали. Это самый тип работы и есть на истощение гликогена. Задача истощить запасы гликогена и потом на этом фоне отработать.

Пример того, как нужно питаться, идея, она в мире сейчас распространена. Например, в Венгрии чемпионки и в Австралии то же самое, только белок едят. Они идут специально потом в зал, и на белке работу делают. По нашей теории, глюкоэнергия из неуглеводных компонентов приводит к каким-то негативным последствиям. Я эту тренировку впервые увидел у ГДРОВских тренеров, у Ноймана. Это серия 8 раз 400м плюс 100м. Это вот на утилизацию лактата. Я в 78-м году это увидел, наверное. Я плотно познакомился с типом этой работы у австралийцев, когда приехал в Австралию. Они были очень удивлены, что я знаю это. Потом они рассказали, как это работает. То есть идеи-то эти – они давние. Конечно, технические аспекты надо обсудить.

Физиологи, когда я читал материал конференции биомедицины, они говорят так. Есть теория стресса Ганса Селье. Это тренировка, активация, стресс (соревнование). В результате ученые сделали математическую модель, которая связывает температуру биологически активных точек с анализом того, на каком уровне обмена находится человек. Анализируются параметры, в основном это гормональные данные.

Когда ученого спрашивают, что порекомендуете, что самое эффективное? Он говорит: во-первых, снижение нагрузок – гораздо больший стресс, нежели чем повышение нагрузок. Ему говорят: а такой уровень работы, вы считаете, дает тренировочный эффект? Он говорит – тренировочный.

Вот, допустим, австралийцы – они тренируются в зоне активации, это вторая зона, это лактат 8. Тренировка – активация – стресс. Физиолог говорит: нет, в зоне тренировки. А ему говорят: а что же у нас нет таких данных о том, что мы достигаем этих целей за счет тренировки? А он говорит: очень просто, у вас стимул хаотический. Вот это потрясающе. Вы не долбите в одну точку. Это подход биологов, медицины. Они не думают про анаэробный порог, они знают его.

Стимул может быть хаотический. Я не знаю насколько у меня он хаотический, но я точно могу сказать, что не хаотический. Вот, не хаотический. Существует его тренируемость. Здесь эти явления системные. И поэтому, возможно, им нужна только активирующая тренировка. Активация держится три недели. А у других?

Вряд ли найдется атлетически сложенный человек с хорошим чувством воды. У меня хорошее чувство воды. Наверное, оно было. Меня научили, я плыл хорошо, технично. Я и сейчас плаваю хорошо. Вот сейчас форма у меня не очень хорошая. Но все равно залезаю в воду и показываю Саше (*дочь*). Так вот, чувство воды. Думаю, что существуют какие-то научные обоснования этого. Так Колмогоров говорит, и я согласен с ним. Что когда ты в движении, то ты прикладываешь усилия. И чем больше усилия ты прикладываешь, тем быстрее поплывешь.

Но существует обратная ситуация. Чем больше ускорение, тем больше потом замедление. То есть оно идет вверх и вниз. Раз идет вверх и вниз, значит, разница между приложенной силой и сопротивлением большая. То есть сопротивление намного больше, и все замедляется. И разница между ними значительная. А что происходит, когда плаваешь медленно? Вот медленно поплыл, мягко, медленно. Дело все в том, что прикладывается минимальная сила, вообще минимальная. А какое сопротивление? Примерно такое же. Если равномерно поплывешь, оно такое и будет. Но когда ты разгоняешь себя, то и сопротивление будет большое. Поэтому, если говорить о чувстве воды, то это чувство у пловца надо воспитывать в диапазоне минимальных взаимодействий, когда эти силы маленькие. Тогда ты начинаешь слышать музыку на низком ее уровне. И слышать высокие ноты при низком уровне звучания звука. Это развивает слух. Я думаю, что это где-то так. Может это философски всё так или это голая физика.

Движение может быть равномерным, а может быть импульсивным. Импульсивное движение может использовать инерциальные силы и использовать также присоединенную массу воды, которая тащится за человеком. Гилёв – единственный человек, я думаю, в мире, кото-

рый оценил эту присоединенную массу. Вот как он объясняет это: присоединенная масса воды примерно соответствует массе тела. Если у тебя 100кг, +100кг примерно.

Вот эта масса воды, которую ты тащишь. Гилёв Г.А. пишет так. Потому что я, кроме него, данных этих не читал нигде. Я же тренер, мой основной инструмент – это мои глаза. Да, я читаю науку, понимаю. Но я вижу движения, и это действительно так. Это видно на спортсмене. Попов плавает, я говорю: Саша, иногда ты плывешь, как-то вода тебя отпускает, а иногда плывешь – она тащится за тобой. Он говорит: действительно, это так.

*Вопрос.* Современное плавание, оно очень силовое. Слова Красикова о том, что плавание от слова «плавно» – это классика. И получается, что в современном плавании этой плавности места все меньше и меньше находится. Нет ли тут противоречия?

*Ответ.* Нет. Вообще, в физиологии есть такое понятие, как силовой компонент выносливости. Сейчас американские авторы теперь гормонами всё объясняют, что это тестостерон, кортикостероиды, бла-бла-бла. Я вот пытаюсь от этого абстрагироваться. Я пытаюсь глазом понять это. Как скульптор, он лепит, он же не думает про тестостерон. Так и здесь. Чтобы сделать максимальную работу, процентов на 80 идет аэробная работа. Но интенсивность – она где-то 20-25%. Чтобы выдержать нагрузку, нужен зал два раза в день. Без этого не сделаешь. В горах это вообще немыслимо. Это неважно кто ты, русский, австралиец, швейцарец. Без зала это невозможно сделать. Здесь нет никакого противоречия.

*Вопрос.* Геннадий Геннадьевич, а вот, если вернуться к теме, мы не договорили, когда вы рассказывали про Попова и про человека, который имеет такой же рост, такую же фактуру. Но при этом, один за 10 секунд плывет, а другой за 15. То есть, это в чем дело? Он более жесткий? Он более прямой? Меньшее количество жира или что?

*Ответ.* Могу предположить. У меня убедительного ответа нет. Понятно, что может быть из-за положения тела в воде. Какая-то кожная чувствительность. Непонятно. Это из области того, что там моторная лодка и дельфин. Почему дельфин, допустим, так в воду вписывается.

Во всяком случае, если ребенка учить плавать, его сначала нужно научить лежать на воде, иначе будут проблемы. В конечном итоге, толчок-скольжение, эти вещи, собственно, формируют.

Вот это очень важно, вот то, что я скажу. Я читал в самолете большую статью про футбольного менеджера. Журналист на менеджера сразу наезжает – вы богатый человек, вы супер, вы миллионер и так далее. Примерно в таком тоне. Лучший в мире футбольный менеджер. Испанец. А этот так спокойно, уводит в сторону разговор. И вообще про деньги забыли. И он рассказывает про свою работу. А этот журналист: через вас проходят контракты всех этих футбольных звезд и так далее. Он отвечает, это так, это видимая часть работы. А вообще-то вы не очень представляете, чем мы занимаемся.

А чем вы занимаетесь?

Я, говорит, в течение недели день и ночь смотрю футбольные матчи. Журналист: какие матчи? Детские матчи, которые в стране проходят. Я все время смотрю на игроков, как играют 14-15-летние ребята. Этим я занимаюсь все время. Я смотрю по телевизору матчи, вот это в основном моя работа и есть, а не подписание контрактов. В чем смысл? Мы выявляем таланты и потом пытаемся поддержать таланты.

И что, вы деньги им даете?

Он: Боже упаси, деньги. Потому что, как только деньги – так всё кончается. Если футболист за деньги делает что-то – всё, его нет больше. Деньги – это, говорит, суперзвезды, до которых не долететь. Так складывается их судьба, что они получают деньги. Но если юный футболист думает про деньги, играя в футбол, то он никогда ничего не достигнет, а нам такие не нужны. Нам нужны те, которые бредят футболом и живут футболом. Вот их мы и находим.

Это ответ на вопрос, почему русские юноши погибают быстро. Плавают до юношеского чемпионата Европы и потом – в пике. Я понимаю, что им нужны деньги. Значит, надо как-то научиться поступать по-другому.

Надо на этом уровне что-то решать. Всех в армию забирать? Не знаю. Но понятно, что это требует решения. Вопрос заключается в том: а нужны ли они все? Вот в Японии заканчивают школу – и только профессионалам разрешают плавать.

Мне кажется, что можно придумать вариант, который пойдет вразрез с общей устоявшейся тенденцией, и он будет правильный. Но бросать, особенно парней в 16-17 лет, нельзя, надо какие-то условия для них создавать, чтобы они продолжили работать. Если будет мотивация, если будут условия. Как в плавательном центре СКА в Самаре. Какие-то вводить гранты. Армейцы плавательный центр собрали со всеми условиями. Кроме того, спортсмен должен получать образование хорошее. Остальные – в действующую армию.

У нас нет главного, у нас нет студенческого спорта. Поэтому у нас есть только армия, которая поддерживает спорт. Поэтому и студенческого спорта не будет в ближайшее время.

Просто невозможно совместить спорт и все остальное. Я разговаривал с человеком, близким к московскому руководству. Он меня спросил: можешь ли ты нарисовать идеологию, допустим, клуба МГУ? Ну, я нарисовал. С бассейном там проблема. Но можно бассейн в Лужниках использовать. Он посмотрел. Он толковый, администратор сам. Говорит: нет, не годится. Я говорю: а почему не годится? А он: невозможно сочетать профессиональный спорт с учебой, тем более в МГУ. Говорю: а почему в Америке можно? Он говорит: потому что такие структуры, как МГУ, не будут прогибаться под спорт. А в Америке прогибаются. Это его мнение. Я написал, что это возможно. Что да, возможно, но необходимо учесть обстоятельства.

Все зависит от того, что если это студент, у него должен быть качественный сон в течение 8-ми часов. Минимум 7 часов. Если он в 5 встает, то он в 10 должен уже спать. А может он лечь в 10? Маловероятно.

*Вопрос.* Насколько в современном плавании, возможно, противостоять чистому спортсмену засилью препаратов?

*Ответ.* Очень трудно. Допустим, пептиды. Пептиды не определяются в принципе. Их можно определить, поймать в течение 12-ти часов. Пептиды – это соматотропин. Поэтому мне очень странно то, что у пловцов определяются анаболики. А пептиды? Поэтому это тайна за закрытыми дверями. Но могу сказать, что в Америке это совершенно нормально. Я как-то зашел в магазин. Там написано: в продаже есть гормон роста. Там и компенсированный, и такой. Я спрашиваю: а где на витрине-то? Они говорят: нет у нас на витрине, все время крадут. В нормальном магазине, в Колорадо-Спрингс. Уж не говоря о том, что поставляют его из Мексики, нелегально. Все лаборатории там, в Мексике. Поэтому в Америке это очень широко распространено. Другое дело, что ты можешь спросить: а как у них девочки плавают. Не знаю. Думаю, что сама система американская, она подталкивает на это тех, кто учится в университете. Платить 100 тысяч долларов за учебу не каждый может.

В Америке очень популярна фармакология. То есть проснулся, таблетки кофейные «закинул» (или всякие стимуляторы) – и нормально. Давно известно, что в Америке это норма. И те, кто плавают в Америке, перед тренировкой обязательно идут в укромное место и принимают порошок какой-то. Ну что, не так, что ли?

*Вопрос.* Так. А дневной отдых? Клим отдыхал днем?

*Ответ.* В основном, да.

Сменим тему. Вот Голдсмит, он тренер. Это один из идеологов австралийского плавания, вообще спорта. Интересно, что он написал. «Некоторые люди велики в своих достижениях. Другие великие в том, что они думают или говорят. Ты велик не только своими достижениями, не тем, что ты думаешь или говоришь, но во влиянии на всех нас. Которое наполнено честностью, порядочностью. Благодарю тебя, что ты делишься с нами своими мыслями». Книга,

которую он написал, на мой взгляд, лучшая о спорте. На английском она. Но она переведена на русский. Это полная фантастика.

Он очень толковый. Он пишет о достижениях в спринте, в беге. Он говорит, что спринтер в будущем должен быть научен тому, как бегать медленно. Вот то, о чем я в плавании. Ну, допустим, 100м кролем. Не умеешь медленно плыть – не будешь плыть быстро. Каждое движение должно быть проанализировано и уточнено. Спортсмен должен быть научен технике, которая осуществляет полный контроль за мышечной работой и движением. И иметь возможность ускорения.

Он говорит, что должно быть усиленное движение в амплитуде и по темпу. То есть нужно улучшать амплитуду движения при том же темпе. Ну и совершенно невероятно, что улучшение в шаге всего на три дюйма позволяет развить мощность при том же темпе.

Способность просто к ускорению приведет к результату, который быстрее 9-ти секунд в беге на 100м. Никто из 9-ти не бежит. Он говорит о том, что это ускорение должно быть с легкостью. Вот эта легкость ускорения. И я, когда смотрю на бегунов в спринте – они как птицы летят. Не видно усилий. Это совершенно потрясающая книга. У меня была такая книга, это он мне подарил в 2001-м году. Она у меня была еще за четыре года до встречи, я в Лондоне купил в букинистическом магазине. Но потом я дал ее, знаю даже кому, но он не возвратил ее. И вот, Голдсмит мне дарит эту книгу. Я настолько благодарен ему. Она совершенно фантастическая. Если меня спрашивают, а кто из тренеров лучший? Вот он, наверное. Он говорит – надо увеличить шаг при том же темпе, добиться легкости ускорения.

Сейчас пишут про древних. Авиценна, например, полагал, что бывает тело здоровое до предела. Тело здоровое, но не до предела; тело не здоровое, но и не болезненное. Так это было тысячу лет назад. Вот сейчас нашли уровень тренировки, уровень активации, уровень стресса. Примерно идея та же самая. Три таких уровня. Говорят, что тренировка – это самый лучший уровень. Всё дает тренировка. Люди в Австралии внутренне понимают, что есть такой уровень. Но они стараются работать в зоне активации. А при активации три недели ты растешь, потом ты никуда не растешь, нет эффекта прироста. Активизация реализует все свои возможности – и всё, остаешься на этом уровне. А они продолжают плавать в том ритме, в котором им удобно. Им удобна активация. И дают активацию все время. Хочется перевести в более высокие скорости, а они не могут. И даже тренеры, которые работают, они сейчас сделали матрицы по скоростям, раньше их не было. Компьютер печатает эту разницу. И там скорости. И все удивляются, что эти скорости очень низкие. Тренер должен научить необходимым движениям.

Если спортсмен подготовлен к этому, он имеет технику. То есть он может идти быстро, а может идти медленно. Медленно – здесь баланс свой надо знать. А у него кружится голова – неустойчивость. Спортсмен в этой зоне может проплыть 200м. А потом он закидает, потому что нет ритма. Значит тренер должен поменять и технику, и ее направленность, она должна быть совершенно другой. Поэтому они такую программу не могут плавать.

Нельзя недооценивать спортсменов. Все они будут делать всё возможное и невозможное, чтобы добиться результата. Потому что одному запрещено, другому нет. Поэтому, например, те, кто себя объявляют диабетными – им можно почти всё. А он плывет с другими спортсменами в одном финале. Одному, можно, а иным нет.

Допустим, я, как тренер, во-первых, хочу спать спокойно. Во-вторых, я хочу в себе уважать профессионала. И правильно подбирать спортсменов, чтобы не зависеть от тех, которые могут дать пустышку, или влепят такое, что не отмажешься. Это одна из причин, почему я уехал. Надоело. Нашлось место в Австралии. В современном мире вот это почти каждого коснулось. Это такая болезненная тема.

Любой лекарственный препарат (не попадающий под определение допинга), как только будет популярен – так сразу в допинг внесут. Хотя он никакой не допинг. Это я к чему говорю. Что порядочности и честности здесь нет вообще.

И Саша (А. Попов) уехал, так ему удалось сохранить лицо. Потому что в это пытались завлечь. Когда мы были в Австралии, Саша за год установил достаточное количество мировых рекордов.

К нам в Австралию приезжали хорошие специалисты. И в том числе специалисты из допинг-контроля. С одним разговаривал. Я говорил: мы даже витамины не принимаем и ничего лишнего; Попов установил 18 мировых рекордов, и это без таблетки. Я ему говорю: понимаешь, Попов оказался в совершенно другой среде.

А он так интересно мне ответил: ну, как ты думаешь, нам-то тоже надо жить. А когда он приехал в Москву, он говорил про меня: ну, что вы его слушаете, ему наверняка международный комитет разрешил. Кому-то разрешают, кому-то не разрешают.

*Вопрос.* Вот, на самом деле, мы хотим, чтобы задуманная книга у вас получилась, по итогу, такая же. Не просто про методики.

*Ответ.* Конечно.

*Вопрос.* А вообще про философию.

*Ответ.* Есть ряд книг на Западе. Литература западная – она разная. И в последние 25 лет она вдруг стала популярна, так называемая поп. Не просто поп. Это драма о науке в науке. К примеру, вот, абсолютный бестселлер американский, это книга «Черный лебедь». Написал ее, эту книгу, математик. Он специалист по статистике, по математической статистике и по аналитической экономике. Но математик, который очень успешный на Уолл-стрит, на бирже. То есть очень много заработал денег. Вся книга посвящена тому, что нормальный закон распределения не является индикатором экономики. Почему? Потому что существует ситуация «черного лебедя». «Черный лебедь» – за три года до начала войны, Второй Мировой войны, он публикует дневник журналиста французского. Войной не пахло. Вообще даже никто не мог представить, что война может быть. И потом ба-бах – и война.

Вот такие «лебеди» в спорте у нас тоже происходят. Социальные когда. В результате чего прорывы происходят.

Вот в чем дело. Общественное понимание этого очень важно. Сейчас надо прорыв нам делать. Вот, в Китае сделали прорыв, а у нас нет. Ну, понятно, почему. Власти не хватило. Не заинтересовались. Короче говоря, вот эта идея.

У меня есть другая книга, она тоже бестселлер, о музыке. Человек пишет, что в музыке там происходит. Примеры у него – все эти рок-музыканты там. А он сам ученый. Он нейрохирург. Казалось бы, какая связь между нейро- там какими-то явлениями и музыкой. Оказывается, существует. И почему некоторые музыканты выскакивают так. Да, тембр. И вот, он определяет, что да, есть, существует единственный фактор, который определяет это. Хотя он пишет там про «Битлз», гармонии. Но потрясающая книга. И вот это вот сейчас, народ, поскольку грамотный, им интересно это. А то, что касается спорта – тут втройне интересней. Посмотри, фильмы какие сейчас показывают. И народ валом валит. Да, хорошая книжка американская. Я помню, когда книгу свою задумал, он мне предлагал быть соавтором. Я говорю: Володя, мне учебник не хочется рисовать. Ну, я и так устал от учебников. Поскольку всех этих теорий столько много. Но самое главное, что это существует, Вайцеховский мне об этом говорил, и главный тренер Австралии то же говорил. Вайцеховский – он своеобразный человек, он говорил то же самое. И психотерапевт говорил то же самое.

## Ученик. Ученики. Спортсмены. Тренеры

Первое – личность спортсмена. Мы должны показать его на соревнованиях, в его деятельности.

**Попов А. В.**

*Вопрос.* Как так получилось, что у Попова изначально не было авторитетов? У него был не очень удачный опыт на спине. Он не конкурировал на международном уровне. Он становится кролистом – и тут же становится абсолютно первым номером в сборной, проходит Бионди (*чемпион мира на то время*). Для него не было авторитетов. Старый опыт, опыт спиниста, абсолютно никакой роли не сыграл.

*Ответ.* Год, который он провел до того, как он начал плавать у меня, он вообще был какой-то неудачный. Из-под него сделали фальстарт на соревнованиях. Рядом другой спортсмен плавал. Он потом чемпионат мира выиграл по «короткой воде». Калас. Я первый раз его увидел за год до Олимпиады. Такой сбитый парень, смуглый.

Сашу я просматривал, когда он не у меня плавал. Но надо сказать, что я не копался. Я вообще ни в ком не копаюсь. Но я знал, что все делали много ошибок.

Его естественная техника – она была неуклюжей, это свойственно высоким детям. Во-первых, у него проблемы с вдохом были. Они и позже проявлялись. Второе – вообще, техника у него была такая. Одна рука – какая-то полусогнутая, а другая рука – полупрямая. И ритма у него не было. Он достаточно недлинно плыл, но размашисто. То есть он высокий, но совершенно не техничный. И на спине мне никогда его техника не нравилась, честно говоря. Он как-то вот так скакал. Но я к этому относился спокойно. Он же у меня 200 плавал, был рекордсмен Европы. И на 100м он рекордсмен Европы. А на спине он 2:01 плыл. Когда он соревновался, он плавал 200м на спине. Чтобы плыть 200м, надо тренировать 200м. Должна быть специальная работа на 200м. А она не всегда способствует тому, как надо плавать 100м.

Существует такая формальная вещь как выносливость. Я, например, решал эту специальную выносливость по-другому. Я тренировал конкретно второй «полтинник». Мог все теории выбросить, а оставить эту одну. Я ему сказал: остальное время плавай, купайся, греблей можешь заняться. Это первая сторона. Вторая сторона – то, что если начинаешь плавать 200, то тобой затыкают все эстафеты. А в его ситуации – он в эстафете может на спине плыть, кролем плыть, 4 по 100м в/с, в комбинированной 4 по 100м, и 4 по 200м, допустим. Тренер должен сделать подводку, специальную работу, должен сделать все. Но это невозможно – неподготовленным выступать. Поэтому если хочешь много лет плавать, не занимайся всем подряд, это укорачивает твою плавательную жизнь.

Постановка техники заняло мало времени. Быстро все произошло. Я скажу, в чем дело. Первое, пусковой момент – его готовность к чему-то новому, учитывая психологию и так далее. Весь сезон.

У Саши – очень сезон получился. Он поехал на соревнования в Италию. Я Красикова попросил: дайте ему урок плавания кролем. И Красиков дал Попову азы. А вообще, Красикова очень сложно понять.

Я говорю, Саш, я знаю, что и как делать. Я тогда написал это в «Спорте». Драчевский (*функционер*) меня спрашивает: Ген, а кто будет у тебя олимпийским чемпионом? Это было за два года до Олимпиады. Нет, за три. Я говорю – Попов. А Попов тогда у меня не плавал, он у меня плавать начал только через год. Я видел, я знал его. Он у нас был на сборе в 16 лет. Кстати сказать, я его тогда не принял. Почему? Ну, не потому, что он ногу сломал. А потому что, когда мне стали говорить: надо брать, вот такой талантливый. Я говорю: ну, да. Я жил в Самаре в плавательном центре. В принципе, конечно, я мог бы его взять. Но что делать с ним, когда я буду уезжать на сборы. А тренеры: ну, мы сделаем, мы, значит. Я говорю: ну, да, он

останется в этом самом центре, а ты пойдешь к себе в семью, у тебя трое детей, жена, новая мебель, три комнаты. Почему нет? А он будет тут париться, да? Ну, классно, говорю. А кто, вообще, сказал, что ты лучший тренер, чем его тренер, который дома? Вот так и спасли. Тем более, у меня ребята были возрастом 21, 22 года. Ну, не нужно совершенно это. И вот, он у меня не плавал. Потом мы разговаривали с его тренером. Короче говоря, всё, начал плавать. Я попросил Красикова, по-моему, две недели в Драгобыче заняться им. И он с ним занялся. Красиков – он ментор. Потом мне было уже очень просто всё делать. Маховик повернулся так, что он начал плавать. Алма-Ата (Медео), там начальный сбор, мы гуляли.

Очень интересный момент, творческий момент. Я Сашу спрашиваю: Саша, вот я знаю, как обогнать мир на 10 лет. 10 лет тебя никто не побьет. Согласен ты такую задачу решать? Была поставлена максимальная задача сразу же. Он не стал думать долго, и он говорит: да. Я говорю: вообще-то знаешь, что для этого нужно? Он задумался, видно, пересмотрел фильм про себя, всех своих недостойных поступков. Я говорю: тебе нужно быть прямым абсолютно. Ты должен быть ровным. Не только когда меня видишь, а вообще, вот просто по жизни, вот такой вот должен быть. Если это будет у тебя – ты все сделаешь. Но самое главное, Саша, я знаю, как это сделать. Вот сейчас я могу сказать, а почему я с другими-то это не делал. Я бы не мог ответить на этот вопрос тогда. И я с другими-то этого и не делал. Потому что это новая вещь. Вот я часто на лекциях не мечу бисер. Почему? А потому что ты можешь классную вещь рассказать, 100 человек сидит и, может быть, один поймет. Один. И то для себя. Поэтому надо простые вещи говорить. Не обманывая, нормально говорить простые вещи. И в его ситуации такая вещь действительно есть, я ее придумал. И она очень простая. Это 90-й год.

Серия, про которую я говорю, о тренировке Сашиной, конечно, ее можно напечатать, и она будет смотреться хорошо, очень хорошо. Саша мягко плавает. Он плавает не менее 2-х тысяч километров в год. 12 лет в Австралии, около 25 тысяч. А почему? А я тебе расскажу, почему.

А потому что в балете – у них три часа спектакль, утром или днем – четыре часа занятия. Значит, семь часов. И так три раза в неделю. Я спрашиваю, а почему так? У меня друзья есть из театра. Это, говорят, не для всех. Это только для прим. Примы так должны работать. А иначе они не выдерживают сезон. У них три экзерсиса в неделю. То есть они 6-8 часов должны в день работать. Если нет – они не выдерживают. Вот и пожалуйста. Да, я это знал давно. Мы книжку читали Нуриева. У них это еще помножено на любовь к движению. Нуриев умирал, а стоял у станка, потому что ему движение нужно было. Я понимаю, что и у спортсменов такое есть. И есть мистика в спорте, да. Есть автоматика, есть мистика. Когда легкоатлетка качается перед прыжком в высоту, качается, что она там – молится? Да нет, она пытается поймать какой-то такой ритм внутренний, который позволяет ей прыгнуть. И это, конечно, чистая мистика. И не знаю, это можно назвать и фокусом. Но вот эти вещи они главные.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.