

Тьерри – «золотой» человек



Несколько лет Надежда Десинова жила и училась во Франции. Там она принимала участие в соревнованиях по ориентированию. В 1998 году Надя помогала нашей юниорской сборной команде во время проведения УТС и Чемпионата Мира во Франции. В этом номере журнала мы публикуем в ее переводе интервью с известным французским спортсменом, победителем Чемпионата Мира 2003 года Тьерри Жержью, с которым Надежда знакома лично.

Кто же ты, Тьерри? Тот, кто 8 августа 2003 вознес Францию на высшую ступень пьедестала почета, тот, кто победил норвежцев, у которых уже вошло в привычку завоевывать высшие награды. Корреспондент «Orientation Magazine» (журнал французской Федерации спортивного ориентирования – прим. редакции) решил это выяснить.

О'Маг: Тьерри, ты блестяще выиграл эту медаль. Можешь ли ты рассказать нам, что ты почувствовал, когда зазвучали первые аккорды Марсельезы?

Тьерри: Это трудно передать словами. Смесь чувств, как будто я парю над землей, находясь в каком-то нереальном мире, и спрашиваю себя, неужели все годы тяжелой работы подошли к счастливому концу? Это действительно сложно описать. К тому же между моментом, когда я пересек линию финиша и когда поднялся на пьедестал почета, прошло всего минут пятнадцать, а этого недостаточно, чтобы до конца все осознать. Я даже не знал, кто еще выиграл медали, и когда я увидел рядом с собой Вальштада, Иконена и Роструба, сказал себе: «О-ля-ля! Похоже, я действительно хорошо пробежал». Чувство было очень сильным, и его разделили со мной все французы, которые присутствовали на награждении. Их было немного, но болели они очень активно.

О'Маг: Расскажи нам о пути, который ты прошел в спорте.

Тьерри: Сейчас мне 24 года и практически 20 лет я в ориентировании. Начал я очень рано. В моей семье все увлекались ориентированием, и меня тоже приобщили к этому занятию. В начале я лишь испытывал удовольствие от общения со сверстниками и пытался подражать взрослым.

Потом я начал время от времени выигрывать, и это стало стимулом, чтобы посвятить этому виду спорта всего себя. Я действительно очень любил соревноваться. В 1992 году я вошел в юношескую сборную. Первые международные соревнования, которые я выиграл, были «5 Дней Богемии» в 1991 году. Я тогда выступал по группе Н11. Еще можно вспомнить победу на соревнованиях в Словакии в 1995 году. Это был юношеский матч, но нам казалось, что это настоящий чемпионат мира.

Постепенно я начал понимать, что мне нравятся не сами соревнования, а ориентирование как таковое. Именно оно стало движущей силой. Мне нравилось быть в лесу, с картой в руке, и пытаться находить контрольные пункты как можно быстрее. Конечно, бывали и трудные моменты. Можно вспомнить Чемпионат Мира среди юниоров в Румынии, где я занял в «классике» лишь 91 место. Но именно в те моменты, когда ты проигрываешь, понимаешь, чего же тебе не хватает, чтобы стать ориентировщиком, которым ты хочешь быть. Но все же в памяти я держу только приятные моменты, а их за последние годы было немало.

О'Маг: Твоя победа – это результат долгих физических и психологических тренировок. Расскажи, пожалуйста, об этом. Как достичь лучшей формы в нужное время?

Тьерри: Совершенство – это совокупность факторов. И не так уж просто кратко рассказать о годах работы в столь разных направлениях. Все проведенные в лесу с картой секунды однажды суммируются в опыт. Это, примерно, как приготовление пирога – нужно иметь все ингредиенты, а потом еще правильно его испечь. На этом Чемпионате Мира я впервые почувствовал, что все ингредиенты собраны, и нет ничего, чего бы мне не хватало, чтобы победить. Но, конечно же, и психологическая сторона важна. «If you can dream it, you can do it.» Готовясь к соревнованиям, нужно всегда представлять себе будущую победу. Смысл в том, чтобы в день соревнований у вас было такое чувство, что этот день – самый обычный. Вы просто выходите на тренировку. Воображение – мой лучший помощник. Сколько раз я уже представлял, что выиграл чемпионат мира! Несомненно, для спортсмена высо-

кого уровня достичь формы к нужному дню очень важно, но и очень сложно. Но все зависит от тренировок. Если каждый раз, когда ты берешь в руки карту, ты не делаешь ошибок, то гораздо выше шанс, что ты не сделаешь их и во время соревнований. И не важно, чемпионат ли это мира или же маленькие местные соревнования – принцип один. Кружок-линия-кружок-линия Е КП, который нужно найти.

В Швейцарии я был очень уверен в своих силах. Я знал, что местность сложная, но знал также, что я в хорошей форме. Я четко понимал, как именно нужно ориентироваться, и был настолько уверен в себе, что мне казалось, что контрольные пункты просто влекут меня к себе.

О'Маг: Что следует делать юному спортсмену, чтобы добиться таких же успехов, как ты?

Тьерри: Первое и самое главное для юного спортсмена – это верить в свои силы и мечтать. Путь от момента, когда ты делаешь первые шаги в этом спорте, и когда ты взбираешься на пьедестал, довольно длинный. Но не стоит отчаиваться, все возможно. И мой успех только этому подтверждение! Конечно, в идеале лучше всего начать тренироваться с самого юного возраста. Войти в сборную как можно раньше, как это получилось у меня, потому что там качество тренировок и соревнований имеет большое значение.

И если бы меня попросили дать совет тренерам, думаю, что важно – это суметь понять красоту этого спорта, связь с природой, эта свобода выбора движения. В этом главное отличие от атлетики, где всегда есть только один путь, всегда 400 метров, независимо во Франции или на другом краю Земли. В ориентировании никогда не знаешь, что ждет тебя за следующим поворотом. Каждый раз – это новый опыт, что-то уникальное.

О'Маг: Завоевав титул чемпиона мира, ты выигрываешь чемпионат Франции. Было ли это желанием подтвердить свой титул?

Тьерри: Прежде всего, я участвовал в чемпионате Франции ради удовольствия и, признаюсь, мне очень помогло качество дистанций, предложенных организаторами. Несомненно, довольно трудно забыть о чемпионском титуле и выходить на старт, как будто впервые. Но если подходить к соревнованиям, думая только о том, что нет никого лучше тебя, поверь, ты уже проиграл, потому что спорт – это постоянное достижение. Я был в хорошей форме, потому что перед Чемпионатом Мира почти не участвовал в других соревнованиях. Подготовка к международным соревнованиям не позволяет мне участвовать во всех французских соревнованиях (как, впрочем, и многим другим спортсменам). Тем приятнее было снова оказаться в атмосфере чемпионата Франции.

О'Маг: Тьерри, какие у тебя планы на 2004 год? Как ты собираешься совмещать профессиональную карьеру и тренировки, что бы поддерживать достигнутого уровня?

Тьерри: В 2004 году я, естественно, жду Чемпионата Мира в Швеции в сентябре. Швеция – это как бы уже завтра, но, в то же время, отдельное километрами зимних тренировок. Я спрячу медали, завоеванные в Швейцарии, и начну готовиться к Швеции. Не так просто сохранить наилучшую форму, ведь приходится многим жертвовать. Но удовольствие, доставляемое временем, проведенным в лесу с картой в руке, того стоит.

Перевод с французского
Н.Десиновой