

# ЗОЛОТОЙ ДЖЕКПОТ ТЬЕРРИ ЖОРЖУ

Самый техничный ориентировщик в мире француз Тьерри Жоржу начинает думать об окончании своей бесподобной карьеры в ориентировании. В его багаже двенадцать чемпионатов мира и десять золотых медалей, завоёванных на них. Тьерри Жоржу – самый титулованный спортсмен мирового ориентирования. В середине августа прошлого года на своём домашнем чемпионате мира он сорвал джекпот – три золотые медали на трёх дистанциях. В данной статье – этапы большого пути, размышления спортсмена об ориентировании и откровенные рассказы о технике, которая привела его к 10 золотым медалям чемпионатов мира.

**60-ый на дебютном чемпионате мира среди юниоров.** Уже в 16 лет он бежал свой первый чемпионат мира среди юниоров. Тогда самый важный чемпионат юниоров в сезоне проводился в Дании, и Тьерри, который в своей жизни принимал участие в пяти чемпионатах мира среди юниоров, занял 60-е место на короткой дистанции. Через год после этого, в Румынии, он был сотым на той же дистанции.

Дебют на взрослом чемпионате мира состоялся в Гримстаде (Норвегия) в 1997 году. Тогда ему было 18, и он занял 50-е место на короткой дистанции, отстав от победителя финна Янна Салми почти на 10 минут. Тьерри также доверили бежать один из этапов эстафеты, в которой команда Франции заняла 12-е место.

В 1998 году он добился самого большого успеха на тот момент, когда финишировал вторым на дистанции “лонг” чемпионата мира среди юниоров, который в том году проводился во Франции. Золото вырвал Хокан Петерссон из Швеции. То, что Тьерри выиграл серебро, на секунду опередив фаворита гонки норвежца Йоргена Руструпа, было большой неожиданностью для большинства.

Затем были два взрослых чемпионата мира: в 1999 году в Шотландии (где он в личной гонке на короткой дистанции занял 24-е место) и в 2001 году в Финляндии (где он был 18-ым на короткой дистанции и 11-ым в спринте), на которых он все еще в большей степени смотрел и учился, нежели боролся за медали.

- Большинство людей не знают, что я участвовал во взрослом чемпионате мира уже в 1997 году, они думают, что мой первый чемпионат мира был в 2003 году, когда я выиграл свое первое золото. Но мои первые три чемпионата были очень важными, и я могу сказать, что мне очень повезло, что я дебютировал на чемпионате мира в 18 лет. На моих первых чемпионатах я был слишком молод, чтобы выиграть медали, но с них я привез огромный опыт. Именно в те годы я создал рецепт побед и после этого уже знал, как я должен тренироваться, чтобы быть лучшим, – говорит он и продолжает.

- Мне повезло, что я выступаю за команду Франции, а не за Швецию, потому что во Франции нет такого количества



сильных спортсменов. Если бы я бегал за Швецию, то у меня не было бы шансов бежать чемпионат мира в таком возрасте и, возможно, я вообще бы не бегал так хорошо, как сейчас.

С 1997 года Тьерри участвовал во всех чемпионатах мира, и летом прошлого года на своём 12-м чемпионате он добился удивительного результата, выиграв сразу три золотые медали (из четырёх возможных), установив своеобразный рекорд.

- Я мечтал выиграть три золота, но самой целью является хорошая техническая работа. На ней я концентрирую свое внимание. Я надеюсь быть в лучшей форме, чем когда либо, и ответ мы получим на чемпионате мира, – смеется он.

**Никакого исключительного таланта.** Многие считают, что Тьерри Жоржу поднял технику ориентирования на совершенно новый уровень. То, что в первую очередь отличает его от многих других ориентировщиков мирового уровня – это способность упрощать изображение карты таким образом, чтобы не нужно было читать все ее детали. Чем больше ты упрощаешь изображение карты, тем быстрее ты можешь бежать. Сложность состоит в том, чтобы упростить карту, исключив риск сделать ошибку. Тьерри объясняет, как он это делает:

- Когда смотришь в карту, нужно составить лучшее изображение. Изображение – это не сама карта, но упрощенная копия с важными опорными ориентирами. Исключив все то, что не понадобится при взятии КП, вы можете бежать с большей скоростью, однако не будете рисковать. Ощущения будут такими, как будто вы бежите на КП по шоссе, вне зависимости от того, насколько карта насыщена деталями. Задача состоит в том, чтобы как можно лучше составить это упрощенное изображение.

Он убежден, что не обладает никаким исключительным талантом, позволяющим ему быстро упрощать карту. Все дело в тренировке.

- Я хорошо научился понимать это и, например, зимой провожу по три тренировки с картой в день. Двадцатилетний опыт позволяет мне составить лучшее упрощенное изображение всего за секунду. На одном перегоне существует тысяча различных вариантов, и нужно выбрать тот, который лучше всего вам подходит.

Важной частью техники ориентирования Тьерри является способность определить те моменты, в которые нужно быть полностью сосредоточенным, и те, когда концентрацию можно ослабить и думать о других вещах, а не об ориентировании.

- Многие тренеры советуют быть сосредоточенным на протяжении всей гонки, от старта до финиша. Но это не лучшая мысль. Моя идея состоит в том, что концентрация должна то возрастать, то уменьшаться. Даже во время гонки чемпионата мира я могу думать о фильме, который смотрел на неделе, говорит Тьерри, кото-

рый точно знает, когда нужно полностью сконцентрироваться.

- Я вижу, что здесь, здесь и здесь мне нужно сконцентрироваться, а здесь и здесь мне этого делать не нужно. Если вы бежите по дороге, то вам не нужно быть сосредоточенным. Другое дело, когда вы с нее сворачиваете.

**Сложное балансирование.** Для того, чтобы этот метод действовал, вам нужна своего рода внутренняя сигнализация. Он проводит параллель с симфоническим оркестром, в котором каждый инструмент должен играть правильным образом, в правильном темпе и в нужное время.

- Многие спортсмены высокого уровня могут выиграть чемпионат мира, они достаточно хорошо подготовлены и физически и технически, но все же они делают ошибки. Я думаю, что это связано с тем, что у них нет внутреннего таймера, который оповещал бы о том, когда нужно быть сконцентрированным, а когда нет.

Как ранее констатировал Тьерри, даже секундная ошибка – это уже недостаточно хорошо. Но даже если провести такую гонку, которая будет казаться гонкой мечты, без единой секунды ошибки, все-таки это не будет идеальной гонкой. Тьерри считает, что провести идеальную гонку вообще невозможно.

- Нет, нет. Не выйдет. В 2003 году, когда я выиграл среднюю дистанцию на чемпионате мира, я сделал в общей сложности десяти- или пятнадцатисекундную ошибку, то есть это была очень хорошая гонка. Я имею ввиду, что невозможно пробежать идеальную гонку, и если думаешь, что сделал это, то ты просто бежал недостаточно быстро. Это сложное балансирование между риском и уверенностью ориентирования, но если ты больше рискуешь, то и бежишь быстрее.

Тьерри любит технические устройства и рассказывает, что использует большинство технических приспособлений, имеющих в продаже, чтобы анализировать свои гонки. Когда у него остается время, он все еще играет в компьютерную игру Catching Features, которую он считает реалистичной и позволяющей проводить развивающие тренировки.

**«Никогда не нервничал».** Тот факт, что Тьерри провел без травм почти всю свою успешную карьеру в ориентировании, он сам связывает в определенной степени с тем, что он принимал участие в соревнованиях очень экономично и вместо этого сохранял силы для важнейших стартов. В прошлом году его долго преследовали проблемы со спиной, но травму вылечили, и с ноября месяца он смог тренироваться именно так, как хотел. Он не нервничает перед чемпионатом мира, даже несмотря на то, что это, возможно, самый важный чемпионат, который он побежит в своей жизни.

- Раньше я никогда не нервничал на чемпионатах мира и дальше тоже не собираюсь. Я всегда расслаблен, когда стою на

старте, потому что в этот момент приходит время наслаждаться. Я беру карту и стараюсь сделать все как можно лучше. У меня нет причин заранее нервничать, – говорит он.

- Для меня все зависит от подготовки. Если я знаю, что готов к выполнению задачи хорошо, то буду спокоен. После того, как я множество раз представляю себе предстоящие старты чемпионата мира, мне начинает казаться, что я их уже пробежал. Все кажется знакомым, и я знаю, что все закончится хорошо.

Обычно перед чемпионатом мира, последние недели он использует для дополнительного оттачивания некоторых деталей.

- Техника сидит в голове, и теперь, прежде всего, нужно достаточно отдохнуть и потянуться. И еще всегда следует смотреть на себя скептическим взглядом, в противном случае легко упустить важные детали.

То, за выполнением чего он следит последние годы перед напряженной неделей чемпионата мира – это психологическая зарядка. В этом году в последние 2-3 недели до чемпионата мира он изолировал себя от окружающего мира, не проверял электронную почту и не читал блог других спортсменов.

- Я приучил себя к тому, что в моем положении я просто должен сфокусироваться на себе самом. Поэтому я так и поступаю. Но если бы мне позвонил журналист, желающий написать обо мне, то я бы согласился. Наш спорт не настолько известный, чтобы я мог отказаться от такого предложения. – Он говорит, что в последние годы газеты больше пишут об ориентировании, но не настолько много, как оно того заслуживает. Самая крупная ежедневная французская газета Ле Монде (Le Monde) каждый год публикует список 100 самых лучших французских спортсменов, и пока еще ни разу Тьерри не видел своего имени в их числе.

**Большой вклад отца в успехи.** В жизни Тьерри всегда было ориентирование. В молодости он подавал надежды в гандболе и в ориентировании, но без долгих рассуждений выбрал ориентирование. Его отец Мишель был сильным бегуном на длинные дистанции и увлекся ориентированием как раз перед рождением Тьерри в марте 1979 года.

- Мой отец так увлекся ориентированием, что выучил шведский, норвежский, и финский языки, чтобы читать материал и общаться с людьми, и все это для того, чтобы узнать как можно больше о том, как тренироваться, чтобы добиться успеха. Затем он научил меня всему, что знал сам об ориентировании. Во время отпуска мы часто бывали в Скандинавии и участвовали в соревнованиях. За большую часть моих успехов я благодарен своему отцу. Позже Мишель был тренером сборной команды Франции, тренировал и юниоров, и взрослых. В 2003 году, когда Тьерри выиграл свое первое золото чемпиона-

та мира, Мишель был тренером команды Франции последний год.

- Так же как и отец, я считаю, что ориентирование – крайне требовательный вид спорта. Здесь ты должен владеть столькими навыками, чтобы хорошо бежать, и именно это мне в нем и нравится.

Тьерри вырос в Сент-Этьенне, в 60 км юго-западнее Лиона, и все еще живет там. В городе, население которого составляет примерно 180.000 человек, находится французский тренировочный центр элитных ориентировщиков – проект, который оплачивается французским министерством спорта. Здесь Тьерри и еще 17 многообещающих французских ориентировщиков тренируются у бывшего члена сборной Оливера Купата.

**Исключает спринт.** В этом году Тьерри решил исключить спринт и сделал ставки на среднюю дистанцию, дистанцию лонг и эстафету. Такое решение оправдалось полностью. В своем решении исключить спринт он ссылается на многие причины.

- В спринте, который большей частью проходит по асфальту, спортсмены бегут некоторые отрезки дистанции со скоростью быстрее 3 минут на километр. На других же дистанциях в лесу здесь во Франции скорость будет достигать 10 минут на километр. Цифры сами за себя говорят о необходимости совершенно другой подготовки к спринту. К тому же спринт проводился за день до финала дистанции “лонг”, а между ними лично мне необходим день отдыха.

- И потом я не большой поклонник спринта. Я не считаю, что дистанция настолько интересна в чисто техническом плане, плюс к этому у меня уже есть золото чемпионата мира в этом виде программы. Мне не нравится, что до соревнований разрешено находиться в районе, где будет проходить дистанция. Однако я уважаю тех людей, которым нравится спринт.

**«Напротив, будет сложно закончить».** Станет ли домашний чемпионат мира последним для великого француза – этот вопрос волновал, наверное, каждого фаната ориентирования. Вот как француз отвечал на этот вопрос перед чемпионатом мира:

- Никто не знает, даже я сам. То, что я знаю точно – это то, что не было и не будет ничего важнее для меня, чем чемпионата мира на родине. Я долго настраивался на этот чемпионат и целенаправленно шел к нему. Большой вопрос состоит в том, каковы будут мои чувства и мотивация после чемпионата мира. Буду ли я чувствовать себя опустошенным или захочу стремиться к новой цели? Этого я не знаю, – говорит он.

- Мне 32 года, я буду удивлен, если не закончу свою карьеру в ближайшие 2-3 года. Даже если я больше не буду выступать за сборную команду, это вовсе не означает, что я полностью брошу ориентирование. Я люблю этот спорт, и мне, нап-



против, будет сложно его оставить. Так Тьерри Жоржу говорил перед чемпионатом мира во Франции.

Несколько лет назад Тьерри поставил себе три большие цели в ориентировании: выиграть золото чемпионата мира на дистанции “лонг”, выиграть эстафету Тиомила и выиграть О-Ринген. После этого он одержал вместе с финским клубом “Калеван Расти” две победы подряд в эстафете Тиомила. Золото чемпионата мира на дистанции “лонг” Тьерри Жоржу добыл на своём домашнем чемпионате мира. Последняя цель, победа на О-Рингене, все еще не достигнута.

- Цели немного изменились, но я все еще хочу выиграть О-Ринген. В этом году я не бежал эти соревнования, но уже пообещал организаторам 2012 года, что буду участвовать.

Перед чемпионатом мира Тьерри Жоржу не был уверен в том, что он продолжит свою карьеру. Его потрясающие результаты в чемпионате мира на своей родной земле добавили раздумий, но теперь он принял решение:

- На данный момент я планирую продолжать свои выступления в течение еще двух лет, вплоть до чемпионатов в Финляндии, – говорит он. Своё решение прод-

лить карьеру ещё на два года Тьерри Жоржу комментирует следующим образом:

- Этой осенью я провёл месяц в Финляндии и принял участие в финском чемпионате. Для меня приятны такие типы местности. Они находятся недалеко от Йозенсуу, где мой клуб "Калеван Расти" базируется, и до Вуокатти, где будет проходить чемпионат мира 2013 года, недалеко. Так что будет много возможностей, чтобы сделать хорошую подготовку, – говорит он.

**Любит среднюю дистанцию.** Даже когда ему удалось выиграть золото чемпионата мира на дистанции "лонг", он подчеркивает, что больше всего любит среднюю дистанцию.

- Я прекрасно знаю, что дистанция "лонг" самая классическая из всех. Я люблю эту дистанцию, и я более чем доволен, выиграв ее на чемпионате мира. В последние годы я также попытался улучшить свою подготовку к дистанции "лонг", но в техническом плане она не такая сложная, как средняя дистанция. Для меня средняя дистанция несомненно лучшая из всех дистанций. Это единственная дистанция в лесу, которую можно от начала до конца бежать в максимальном темпе.

Если он будет продолжать свои выступления за сборную команду после чемпионата мира во Франции, то, видимо, будет полностью концентрироваться на средней дистанции.

- Я чувствую, что еще не завершил свой план по средним дистанциям. Никогда раньше я не концентрировался только на средней дистанции перед чемпионатом мира, и у меня еще много идей того, как тренироваться, чтобы выступать еще лучше. В первую очередь речь идет о

большем количестве ускорений в лесу, всегда можно быть быстрее.

**Хочет работать тренером.** Он не видит предела совершенства ориентировщика.

- Всегда есть что-то, что может еще немного улучшить технику ориентирования. Всегда можно бежать быстрее и больше рисковать.

Тьерри Жоржу сдал магистерский экзамен по биологии (экология и поведение животных) и ранее после завершения карьеры в сборной команде планировал работать в национальном парке. Теперь он хочет быть тренером.

- Существует много возможностей, но я хочу работать тренером. Я нашел ключ к успешным тренировкам и осознал, что все люди разные. Я уже давно сдал свой экзамен, и даже если я не учился на тренера, я разбираюсь в тренерской работе лучше, чем в биологии, – смеется он.

Открытость в вопросах техники ориентирования всегда была фирменной чертой Тьерри, и он часто читает лекции, как для сборных команд, так и для клубов. Он также часто тренируется с ориентировщиками из других стран.

- Начиная с прошлой весны, я каждую неделю тренировался с иностранными спортсменами. Это дает развитие, как им, так и мне. Мне также предоставляется шанс изучить новую культуру и учиться быть хорошим тренером.

Его товарищи по команде единодушны в том, что лучший ориентировщик в мире, превносит в тренировочный процесс нечто особенное. Тьерри – симпатичный и добросердечный человек, который всегда делится своим опытом. Кроме

того он всегда создает накал борьбы.

- Тьерри старше меня всего на месяц, и я тренируюсь с ним почти ежедневно на протяжении последних 10 лет. У Тьерри нет никаких секретов в том, что касается тренировок, – говорит Франсуа Гюнон, один из лучших среди французских ориентировщиков. Его партнёр 30-летний Тиббаут Магне, который находится в ранге значительно ниже (первый раз бежал чемпионат мира в 2006 году в Дании и свой второй чемпионат мира в этом году во Франции) солидарен с Гюноном:

- Тьерри для меня как старший брат, он может в доступной форме объяснить, как мне тренироваться так, чтобы выступать лучше. Он также учит меня и других членов команды никогда не сдаваться, всегда бороться до конца.

Но прежде чем начнется его рабочая карьера, он надеется поставить галочки рядом с тем пунктами, которые остались в его списке желаний: победа на О-Рингене и золото на следующих чемпионатах мира. Впервые Тьерри стал именоваться чемпионом мира девять лет назад, когда он выиграл золото на средней дистанции – своей любимой. Сегодня он десятикратный чемпион мира по спортивному ориентированию бегом.

- С 2003 года я всегда был фаворитом, по крайней мере на средней дистанции. На протяжении этих лет я накопил столько опыта, что подобное давление вовсе на меня не влияет. Я ни капли не чувствую стресса. Я выигрывал чемпионат мира уже много раз, и мне не нужно сильно менять свою подготовку, чтобы выиграть еще раз.

*(По материалам зарубежной прессы)*

**ТЬЕРРИ ЖОРЖУ**  
Страна: Франция  
Дата рождения: 30 марта 1979 года.  
Рост: 1 м 91 см, Вес: 72 кг  
Семья: Не женат.  
Проживание: Квартира в Сент-Этьенне (60 км юго-западнее Лиона) во Франции

Клуб: На международных соревнованиях выступает за финский клуб Kalevan Rasti, во Франции за клуб NO St-Etienne.

Профессия: Лейтенант военной полиции, все рабочее время посвящает ориентированию. Образование: Высшее. Специальность: поведенческая биология. Сдал магистерский экзамен по биологии (экология и поведение животных)

Любимое устройство: Мой Iphone. Я получаю много писем по электронной почте и даже если я в дороге, то могу проверить мой ящик через телефон.

Хобби: Любит нырять с аквалангом. Куда я хочу поехать: Я много отдыхал, и каждое место имеет свои особенности. В прошлом году я первый раз нырнул с аквалангом и было это на Маврикии. Я люблю нырять, это следующее после ориентирования занятие, которое мне нравится.

Однако мой ответ будет – отпуск на Бали. Я слышал, что там здорово.

Люблю: Ходить в кино. В среднем я хожу в кино 2 раза в неделю.

Не люблю: Прибегать вторым

Девиз: If you can dream it, you can do it!

Медальный лист: 10 золотых, 2 серебряные и 3 бронзовые медали Чемпионата Мира, 3 золотые и 2 серебряные медали Чемпионата Европы. Две победы в итоговом зачете Кубка Мира, 20 побед на этапах Кубка Мира. На настоящий момент первый в мировом ранге.

#### ЧЕМПИОНАТЫ МИРА (WOC):

10 золотых медалей  
2011, Relay, Savoie, France  
2011, Middle, Savoie, France  
2011, Long, Savoie, France  
2009, Middle, Miskolc, Hungary  
2008, Middle, Olomouc, Czech Republic  
2007, Sprint, Kiev, Ukraine  
2007, Middle, Kiev, Ukraine  
2005, Middle, Aichi, Japan  
2004, Middle, VKsterMs, Sweden  
2003, Middle, Rapperswil/Jona, Switzerland

2 серебряные медали  
2009, Long, Miskolc, Hungary  
2005, Relay, Aichi, Japan  
3 бронзовые медали  
2010, Middle, Trondheim, Norway  
2010, Long, Trondheim, Norway  
2003, Sprint, Rapperswil/Jona, Switzerland

#### ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ (EOC):

3 золотые медали  
2008, Middle, Ventspils, Latvia  
2006, Middle, OtepKК, Estonia  
2004, Middle, Roskilde, Denmark  
2 серебряные медали  
2010, Relay, Primorsko, Bulgaria  
2006, Relay, OtepKК, Estonia  
Best for each discipline:

#### ПЕРВЕНСТВА МИРА

среди юниоров (JWOC)  
2 серебряные медали  
1999, Relay, Varna, Bulgaria  
1998, Long, Reims, France  
2 бронзовые медали  
1999, Middle, Varna, Bulgaria  
1998, Relay, Reims, France