



ТЬЕРРИ ЖОРЖУ

25 ЛЕТ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА

В прошлом году на чемпионат планеты в Швецию Тьерри Жоржу отправлялся в статусе 13-кратного чемпиона мира. Но французский спортсмен явно не хотел останавливаться на достигнутом. Тьерри мечтал вернуть себе титул «короля» средней дистанции. Впервые мечта стать чемпионом мира появилась у маленького Тьерри, когда ему было 12 лет. И произошло это во время чемпионата мира 1991 года, который проходил в городе Марианске-Лазне в Чехословакии. На этот чемпионат Тьерри привезли родители, он участвовал в массовых стартах и победил в своем классе. Он невероятно собой гордился и, вернувшись в школу, рассказал одноклассникам о том, что победил на чемпионате мира. Над ним начали смеяться, и было очень неприятно. Именно тогда Тьерри решил, что, когда вырастет, станет самым настоящим чемпионом мира.

Тьерри Жоржу родился в городе Сент-Этьен. Его родители работали учителями физкультуры. Его отец начал заниматься ориентированием в 1979 году, в тот же год, когда родился Тьерри. Сам Тьерри сделал свои первые шаги в лесу, когда ему было четыре года, а в десять он впервые побывал в Швеции – в тот год чемпионат мира проходил в городе Шёвде.

- И тогда я понял, насколько ориентирование популярно в северных странах. Здорово было пробежать несколько этапов «О-Ринген». На соревнованиях во Франции в моем классе выступало человек восемь-девять. А здесь было 80-90 участников.

Так было и тогда, и до сих пор ориентирование во Франции находится в

тени намного более популярных видов спорта.

- Во Франции я вовсе не звезда, но кое-кто про меня, конечно, слышал. Когда я побеждал на чемпионатах мира, про это писали в центральных газетах, но на этом всё. В конце каждого года у нас составляют список 50 лучших спортсменов года, так вот, я в этот список не попадал ни разу, даже когда выиграл три «золота» на домашнем чемпионате мира в 2011 году. Впрочем, я к этому и не стремлюсь, и силы на это не трачу. С другой стороны, когда я вижу, сколько зарабатывает, например, биатлонист Мартен Фуркад, я начинаю задумываться. Ведь я трачу на свой вид спорта ничуть не меньше времени, чем Мартен на свой, – смеется Тьерри.

Но Тьерри уверен, что есть свои преимущества в том, что ориентирование не пользуется во Франции большой популярностью. Так проще попасть в национальную сборную. В 15 лет Тьерри дебютировал на юниорском чемпионате мира, а три года спустя он попал в состав «взрослой» сборной.

- Тогда я еще не был готов выступать на таком уровне. Но я очень многому научился благодаря тому, что был в команде и соревновался с сильнейшими спортсменами мира. Я как будто собирал пазл. Кусочек взял отсюда, другой – отсюда. А от ненужных кусочков я избавлялся.

В свой последний юниорский год Тьерри выиграл две медали юниорского чемпионата мира. А четыре года спустя французский спортсмен завоевал свою первую золотую медаль «взрослого» чемпионата мира.

- Я много лет усердно и сознательно трудился, чтобы достичь этого уровня. И я получил подтверждение, что двигаюсь в правильном направлении. Но решающим фактором стала моя психологическая подготовка. До этого я слишком много ожидал от самого себя, когда выходил на старты чемпионатов мира. Из-за этого я нервничал, и стресс не давал мне в соревновательных забегах показать все

то, что у меня получалось во время тренировок. Весь год до чемпионата мира в Швейцарии я на тренировках думал только о чемпионате. Тренируясь, я мысленно представлял, что бегу уже на чемпионате, поэтому, когда я приехал на чемпионат мира и вышел на старт средней дистанции, у меня было полное ощущение, что это просто еще один тренировочный старт дома, в Сент-Этьене.

И это сработало. Успех был феноменальный. Тьерри обогнал всех соперников, а отрыв от занявшего второе место норвежца Бьёрнара Валстада составил 2 минуты 37 секунд. Тьерри показал лучшее время на 17 из 23 перегонов. Первая победа Тьерри на чемпионате мира стала для него особенной еще и потому, что в тот год его отец еще был тренером французской сборной.

- То, что я выиграл ту медаль вместе с папой, – это просто фантастика. К тому моменту он был тренером сборной уже десять лет, он вложил в нее столько времени и сил. Он даже выучил норвежский и шведский, чтобы как можно больше узнать про ориентирование.

Тем летом 2003 года Тьерри прочно обосновался на троне «короля» средней дистанции. С тех пор он девять раз выходил на старт средней дистанции на чемпионатах мира и семь раз завоевывал «золото» (в том числе и в 2004 году, когда чемпионат мира проходил в Вестеросе). Побеждать Тьерри помогает, в том числе, отточенная техника ориентирования.

- Моя техника ориентирования – это во многом папина заслуга. То, что ты делаешь в лесу, когда вырастаешь и участвуешь во «взрослых» соревнованиях, закладывается в основном в подростковом возрасте. Мы очень много сил тратили именно на отработку технических навыков, потому что, хотя я и до сих пор силен физически, у меня все равно недостаточно сил, чтобы убежать от соперников, что называется, ногами. Наша философия была такой: ни одной тренировки без карты. Даже если я просто бегал на выносливость, у меня в руке все равно была карта.

Кроме отца, другого тренера у Тьерри никогда не было. А сейчас Тьерри сам планирует свои тренировки.

- А что сегодня? Вы по-прежнему не расстаетесь на тренировках с картой?

- Нет, сейчас я тренируюсь и без карты. Но в лесу все равно бегаю много. И часто с картой. Мне кажется, у меня самая большая в мире коллекция файлов OCAD (программа для работы с картами). Я сам составляю до 90% своих тренировок. Остальные 10% – это тренировки французской сборной или клуба «Линне».

- Помогает ли вам время, проведенное за компьютером, когда вы прокла-

дываете дистанции, лучше выступать на соревнованиях?

- Конечно. Это превосходная тренировка технических навыков. И я всегда стараюсь тренироваться на таком же типе местности, на каком в этом году пройдет чемпионат мира. А еще мне кажется, что бегать по лесу намного интереснее, чем по тропам. Тренировки должны быть интересными. В этом залог успеха.

Успехи Тьерри не ограничиваются медалями чемпионатов мира. В коллекции французского спортсмена есть и пять побед в «Юкколе» и еще четыре в «Тиомиле». В эстафетах Тьерри побеждал в составе клуба «Калеван Расти», базирующемся в финском городе Йознуу. «Калеван Расти» показывали хорошие результаты в 1980-х гг., но потом в клубе случился спад, пока в конце 1990-х они не пополнили свои ряды одним долговязым французом из Сент-Этьена. А началось все с того, что Тьерри оставил на сайте финской федерации ориентирования заявку, что он хотел бы выступать за какой-нибудь финский клуб.

- Это было за два года до чемпионата мира в Тампере. Я хотел вступить в один из финских клубов, чтобы лучше подготовиться. Откликнулись три клуба. И было очевидно, что «Калеван Расти» заинтересовались во мне больше всех. Они прислали мне распечатанный на три страницы план на следующий год. В письме они рассказали, что начали новый проект и хотели бы, чтобы я стал его частью. Я почувствовал себя избранным. Почувствовал, что они действительно хотят, чтобы я за них выступал. И я ни разу не пожалел о своем выборе. Но что все пойдет настолько хорошо, ни клуб, ни я представить не могли. Так что мой совет другим клубам: не ленитесь рассказывать спортсменам о ваших сильных сторонах и о том, что вы им можете предложить.

Последние три года Тьерри живет вместе с Анникой Бильстам в Упсале. Он хотел как можно быстрее выучить шведский, но чужой язык так легко не давался.

- Я понимаю, о чем говорят другие, но самому говорить по-шведски мне трудно. Я даже ходил на интенсивный курс, но после тренировок так устаешь, что садиться вечером за учебники нет сил. Но, честное слово, я за это еще возьмусь.

В году Тьерри проводит 200–250 дней вдали от дома – на сборах или соревнованиях. В прошлом году в рамках подготовки к чемпионату мира в Бохуслене Тьерри провёл в общей сложности три месяца на местности, схожей с той, где прошёл чемпионат. Всё ради того, чтобы снова победить на средней дистанции. Длинная дистанция и эстафета

тоже, конечно, важны, но в личном рейтинге Тьерри на первом месте все-таки средняя.

- На средней дистанции соперников разделяют секунды. Ошибок допускать нельзя. Чтобы у тебя был шанс победить, забег нужно провести идеально. Когда бежишь длинную дистанцию, можно на одном из первых этапов потерять минуту, ведь потом у тебя еще будет полтора часа, чтобы исправить ошибку.

Последний раз Тьерри побеждал на средней дистанции на Чемпионате Мира -2011, но и после этого он подбирался близко к заветному «золоту». На Чемпионате Мира 2014 года, который проходил в Италии, Тьерри опять был быстрее всех, но он пропустил один контрольный пункт, и его дисквалифицировали. В позапрошлом году в Шотландии Тьерри застрял в зарослях ежевики, и остался без медали средней дистанции, в прошлом в Швеции он оказался в шаге от медалей, заняв четвертое место.

Впрочем, совсем без медалей Тьерри не остался. Просто из короля средней дистанции он переквалифицировался в короля длинной – и выиграл четыре из четырех чемпионатов, в которых принимал участие (2011, 2013, 2014, 2015 гг.), в 2016 он был вторым.

- Мне кажется, одна из причин моего успеха на длинной в том, что на этой дистанции на меня не давит груз ожиданий. Ну, и к тому же за годы тренировок я стал намного более вынослив. Впрочем, мне кажется, что скорости мне хватит и на то, чтобы побороться и за победу на средней дистанции. Однако фавориты все-таки норвежцы и шведы.

- Вы уже выиграли все, о чем можно мечтать, на многих крупных соревнованиях вы побеждали много раз. Где вы черпаете вдохновение для новых побед?

- Достигнув поставленной цели, я радуюсь секунд тридцать. А потом сразу начинаю думать, как мне стать еще лучше в будущем. Это, конечно, не слишком весело, но зато это помогает мне расти и развиваться. Я сразу думаю о том, чего смогу добиться, если внесу в тренировки изменения. В тот день, когда у меня исчезнет желание становиться лучше, я уйду из спорта. Пока что этот день не настал. Пока что мне нравится моя жизнь. Но буду честен, в первую очередь, я стремлюсь к победам на чемпионатах мира. Это мое главное вдохновение. Я тренируюсь, чтобы преуспеть на чемпионате мира.

- Вы обычно много тренируетесь на местности, схожей с той, что будет на чемпионате. А какова тактика на дистанциях?

- Самое интересное как раз в том, что мы не знаем, что ждет нас на мес-

тности во время чемпионата. Конечно, у нас есть и карты, и фотографии, и есть много районов, схожих с тем, что ждет нас на чемпионате мира. Но все равно мы почти ничего не знаем о том, что будет в лесу, когда начнется чемпионат. Но от этого соревнования становятся только увлекательней.

- На средней дистанции бежать надо быстро. Не думаю, что будет очень много сложных контрольных пунктов, но штуки три, наверняка, будет, и они-то, скорее всего, и решат исход забега. Они обычно не такие заметные, как остальные, и тогда самое главное – выбрать правильную скорость бега. Утром того дня, когда проходит старт на среднюю дистанцию, я всегда нервничаю сильнее всего. На победу в последние годы претендуют порядка десяти спортсменов. Многие умеют рисковать. Но у меня обычно тоже есть план, и я всегда надеюсь, что он срабатывает.

Тьерри выиграл среднюю дистанцию на Чемпионате Мира-2004, когда турнир проходил в Швеции, так что в каком-то смысле в 2016 году он был все еще действующим чемпионом. А вот на длинной дистанции француз был действующим чемпионом в самом прямом смысле.

- На длинной дистанции самое главное принимать верные решения. Нужно продумывать свой путь, решать, на каком участке карты ты сможешь бежать быстрее. Прежде чем бежать, все нужно обдумать дважды. И, приняв окончательное решение, выполнить задуманное идеально. Только так можно победить.

Тьерри ни от кого не скрывает, как он готовится к чемпионатам. На сайте www.attackpoint.org Тьерри ведет дневник тренировок, и любой желающий может следить за тем, что и как делает многократный чемпион мира.

- Зачем вы ведете этот дневник, вам совсем нечего скрывать?

- Мне кажется, это здорово. Я так давно этим занимаюсь, что какие тут могут быть секреты? К тому же, я многому научился у скандинавских спортсменов, что это мой способ отплатить им за добро. Но все равно чужую программу тренировок нельзя просто взять и скопировать. Так ничего не добьешься. Еще я с помощью дневника рассказываю о своей философии тренировок, ну, и личные цели тоже преследую: так очень удобно контролировать процесс тренировок.

- Когда вы определитесь, поедете ли вы на чемпионат мира в Эстонию?

- Решение приму осенью. Но каким оно будет, пока не имею ни малейшего представления. Может случиться так, что в сентябре я уйду из спорта, а, может, через десять лет вы снова будете брать у меня интервью, и я расскажу вам, что мне надо дальше расти и развиваться.

- Чем думаете заняться, когда, в конце концов, уйдете из спорта?

- Я обожаю ориентирование, так что и потом буду заниматься им. Хочу стать тренером. Я каждый день делаю себе пометки, что и как делать в той или иной ситуации, когда я стану тренером. У меня есть работа мечты – тренер шведской сборной. Но прежде чем стать тренером, мне нужно многому научиться. Но это моя самая заветная мечта.

Золотые медали чемпионатов мира Тьерри Жоржу:

2003	Средняя дистанция	Швейцария
2004	Средняя дистанция	Швеция
2005	Средняя дистанция	Япония
2007	Средняя дистанция	Украина
2007	Спринт	Украина
2008	Средняя дистанция	Чехия
2009	Средняя дистанция	Венгрия
2011	Средняя дистанция	Франция
2011	Длинная дистанция	Франция
2011	Эстафета	Франция
2013	Длинная дистанция	Финляндия
2014	Длинная дистанция	Италия
2015	Длинная дистанция	Шотландия

